

RAINBOW通信

第50号

発行日: 2018/8/10
 発行者: 桐蔭横浜大学女子ハンドボール部
 問合せ先: 岡本大研究室045-974-5766
 URL: <http://handball.toin.ac.jp/>

2018年度
 関東学生ハンドボール
 秋季リーグ開幕!!

9月8日(土)、9月9日(日)

★ホームゲーム★

<女子1部秋季リーグ日程>

試合日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月日	9月1日	9月2日	9月8日	9月9日	9月23日	9月30日	10月7日
曜日	(土曜日)	(日曜日)	(土曜日)	(日曜日)	(日曜日)	(日曜日)	(日曜日)
会場	日女体大	日女体大	桐蔭横浜大	桐蔭横浜大	東女体大	東女体大	国土館多摩
第一試合	11.00- 東女体 日女体	11.00- 桐蔭大 早稲田	11.30- 東海大 日女体	11.30- 筑波大 国土館	11.00- 日体大 日女体	11.00- 早稲田 日女体	11.00- 国土館 日女体
第二試合	12.20- 東海大 国土館	12.20- 東海大 日女体	12.50- 桐蔭大 国土館	12.50- 桐蔭大 日女体	12.20- 早稲田 国土館	12.20- 日体大 国土館	12.20- 日体大 早稲田
第三試合	13.40- 筑波大 早稲田	13.40- 東女体 国土館	14.10- 筑波大 日女体	14.10- 東女体 日体大	13.40- 東女体 桐蔭大	13.40- 東海大 桐蔭大	13.40- 筑波大 桐蔭大
第四試合	15.00- 桐蔭大 日体大	15.00- 筑波大 日体大	15.30- 東女体 早稲田	15.30- 東海大 早稲田	15.00- 東海大 筑波大	15.00- 東女体 筑波大	15.00- 東女体 東海大

鍛錬期を終えて

私たち一年生にとって初めての鍛錬期でした。走練・ウエイトなどの体力づくり・筋力づくり、基礎練習を繰り返し行い個々のレベルアップを図ってきました。考えてプレイすることの大切さを改めて実感する期間でした。考えてプレイすることで、どこを改善するべきか・どこが良かったかなどがわかり、次に繋げていくことができたと思います。その意識の違いが、少しずつ技術の差になっていくのだと強く感じました。そして、辛い時こそ全員で声を掛け合うなどチーム力も鍛錬期で向上したと思います。この鍛錬期で成長した姿を秋リーグ、インカレで表現していきたいと思います。4年生と一緒に戦うことができる最後の秋リーグ、インカレなのでハンドボールを楽しみチーム全員で戦っていきます。応援よろしくお願いします。

1年 碓井 鈴果



秋リーグに向けて

秋リーグが間近に迫って来ました。4年生にとって最後の秋リーグ戦であり、私たちにとっても4年生とできる最後のリーグ戦となります。鍛錬期は大きな怪我をする人もなく、全員で乗り切ることができました。練習、走練、筋トレ、体幹トレーニングなどリーグに向けて頑張ってきました。いくつもの壁を乗り越える4年生の背中を見て下級生はついてきました。沢山助けてもらった4年生に恩返しとして、私たちが背中を押して少しでも力になれるように頑張ります。試合で良い笑顔と、魂のこもったガッツポーズが出るようなプレイをお見せすることができますと思います。また、9月8、9日とホームゲームがあります。ぜひ、お越し下さい！4年生ラストの秋リーグ、選手・スタッフ・応援して下さる方々を含めた全員で戦い抜きます。応援よろしくお願いいたします！

3年 内山 愛菜



今回の鍛錬期では、今年の課題でもある数的有利の作り方や攻め方、判断力などを高める練習を行ってきました。秋リーグまでの最後の追い込みとして、練習試合や昭和合宿、北國合宿があります。実践を通して、チームの力を最大限に発揮できるようにみんなで頑張っていきます。そして、4年生にとって秋リーグまで残り一か月を切り、4年生と一緒にプレイできる期間がだんだんと短くなってきました。どんな時でも常に先頭に立ってチームを支えてきた4年生に恩返しができるよう一日一日を大切にしていきたいです。まずは4年生

最後の秋リーグ戦で、スタッフ、OG・OBの方々、応援して下さい。方々に感謝の気持ちを持ってチーム全員で戦い抜きます。そして良い形でインカレに繋がられるよう頑張りますので応援よろしくお願いします。

2年 田邊 涼穂



夏の鍛錬期を終えて、4年生にとって最後の秋リーグが始まろうとしています。この鍛錬期では、筋トレや走練、戦術理解や速攻といったきつい練習を全員で負けずに乗り越えてきました。これからの練習では春リーグで出た課題を克服し、今まで練習してきたことをコートで出せるように詰めていきます。1人ひとつずつミスを減らすこと、ボールへの執着心を持つこと、練習での小さな意識が試合の勝敗にかかわってくると思うので、互いに高め合って質の高い練習をしていきたいです。また、戦う姿勢や直向きさなど私たちが結果以上に重要であると考えている桐蔭ハンドを毎試合表現できるように秋リーグまでの残り少ない時間を大切に練習していこうと思います。そして、たくさんの方への感謝の気持ちを忘れず、全員で一丸となって戦い、インカレに繋がられるよう頑張ります。応援よろしくお願いします。

4年 桑原 美紗季



～神奈川県GK講習会～

7月10日にノルウェー代表経験のあるトゥーネ・ヴォルナー選手とノルウェーで活躍する内林絵美選手によるゴールキーパー講習会が本学を会場として行われました。多くの中高生、指導者が参加し、私たちも一緒に指導していただきました。キーパーの基本姿勢や位置取り、1人でできるトレーニング、複数のポジションからのシュートを止める実践練習まで、幅広い内容を紹介していただきました。講習会に携われたことに感謝し、お二方のように私たちもハンド界を引っ張っていけるチームを目指して日々努力していこうと思います。

トゥーネ選手、内林選手ありがとうございました！



HC名古屋さん来校！

6月30日にHC名古屋さんと合同練習を行いました。HC名古屋さんには桐蔭のOGである、2期生の丸山紀子さん、6期生の白築麗子さん、7期生の平松香奈さんの3人が所属しています。一緒にコートでプレーすることができ、貴重な時間を過ごせました。

先輩方の活躍する姿やプレーについて丁寧に教えて下さる姿など、ハンドボールに対する姿勢を改めて間近で感じ、勝つこと以上に大切なことを学ばせていただきました。

秋リーグ、インカレで結果を残して先輩方に良い報告ができるようチーム全員で頑張っていきます！

今後のご活躍をお祈りしています！

2期生：丸山紀子さん 6期生：白築麗子さん



7期生：平松香奈さん



U-20 日本代表選出！

スポーツテクノロジー学科

2年 松浦志織

第21回
女子ジュニア世界選手権
7月1日～7月14日

➡ 結果 14位



7月1日からハンガリーにて行われた第21回女子ジュニア世界選手権に参加してきました。今回は、例年より1週間ほど早い6月29日に日本を出発して現地の審判、コートや環境に慣れるためにハンガリーの体育館で練習試合を混ぜた調整練習をしました。日本はグループCの中で4位になり決勝トーナメントに上がりました。しかし、フランスに敗れ、その後の順位決定戦ではドイツに惜しくも1点差で敗れました。結果は14位で、大きな成果を上げることはできませんでした。今まで勝つことの出来なかったヨーロッパ勢には、1点差や同点と競る試合はたくさんありましたが、勝ちきることはできませんでした。日本はヨーロッパよりも平均身長は小さいですが、ほとんど身長が変わらない韓国はデンマークにも10点差ほどで圧勝し、今回の結果は3位でした。今回の経験や韓国の試合を見て学んだことは2つあります。ひとつは小さくても大きい相手と戦えることです。小さいからこそできるプレーはあり、誰にでも可能性があることを学びました。それは今、桐蔭が目指しているプレーで、日本一へ向けて必要なことであると確信しました。もうひとつは、1点取るか取られるかで勝敗が大きく変わる試合がたくさんあることです。小さなミスも積もれば大きなミスとなり負けてしまうということを試合を通じて学びました。私は海外で試合経験をしたのは2回目で、どちらもとても貴重な経験となりました。チームに貢献できるよう、この経験を活かしていきたいと思います。そして全員で日本一を目指してこれからも頑張っていきます。応援よろしくをお願いします！

2年 松浦志織