

シュートをする機会が増える球技：ゴール型ハンドボールの授業

—シュートにつながるステップの段階的な学習を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員

横須賀市立田浦中学校 才竹 健太郎

目次

1	ハンドボール学習カード	1
2	チーム課題練習カード	8

ハンドボール学習カード1

1 時間目 月 日 () 班 名前 _____

【学習のねらい】

授業とゲームの流れを覚えよう

【本時の内容】

1 オリエンテーション 2 基本技能ボール操作 3 3対3のゲーム 4 ゲームの振り返り

【学習の内容】

1 オリエンテーション

チームの役割分担

準備片付け	ゼッケン	ゴール	おもり	用具
ゲーム	記録	実況	審判	得点
				ボール

自分のゼッケンNo

<ハンドボールの主なルール>

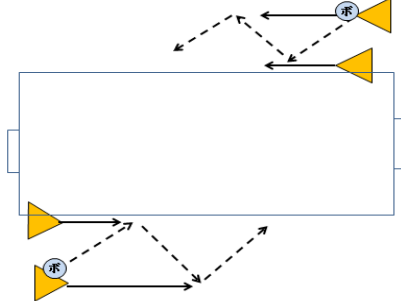
- () オフ・・・試合開始や、得点後の競技再開はセンターラインからスローする。
- () ライン・・・ゴールから6mの位置に引かれたラインで、キーパー以外入れない。
- () スロー・・・攻撃側が直接、またはキーパーに触れたボールがエンドラインを越えた場合、キーパーがゴールエリア内から行うスロー。
- オーバーステップ・・・ボールを持って() 歩以上、歩くこと。

2 ランニングパス・シュート練習

ランニングパス

- 2人組で走りながらパスをつなぐ。
- 1本目ノーバウンドパス。
- 2本目バウンドパス。
- 3本目ワンドリブル、ノーバウンドパス。
- 4本目ワンドリブル、バウンドパス

ランニングパス



3 3対3(4対4)のゲーム

Aコート (海側)	Bコート (体育館側)
① 1 班 対 2 班	① 5 班 対 6 班
② 3 班 対 4 班	② 7 班 対 8 班

<ゲームのルール>

- ・時間は1分30秒間×前半後半。人数は4対4
- ・前半後半で、必ずどちらかは出ること。
- ・審判、得点は空いている班が行うこと。

○ゲームでのチーム目標

○ゲームでの個人目標 (○をつける)

ドリブルをする
・
パスを出す
・
パスを受ける
・
シュートをする

ハンドボール学習カード

4 ゲームの振り返り

[うまくいった・よかったこと]

[うまくいかなかった・課題だと思ったこと]

【振り返りチェックシート】

(1 できてない 2 少しできてない 3 少しできた 4 できた)

評価項目	評価			
1 ステップからシュートすることができた。	1	2	3	4
2 味方へのパスがシュートや得点につなげることができた。	1	2	3	4
3 ゴール方向に守備者がいない位置でシュートができた。	1	2	3	4
4 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができた。	1	2	3	4

ハンドボール学習カード2

2 時間目 月 日 () 班 名前

【学習のねらい】

ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをしよう

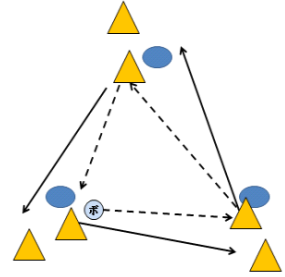
【本時の内容】

1 三角パス 2 シュート練習 3 シュートゲーム 4 学習の振り返り

【学習の内容】

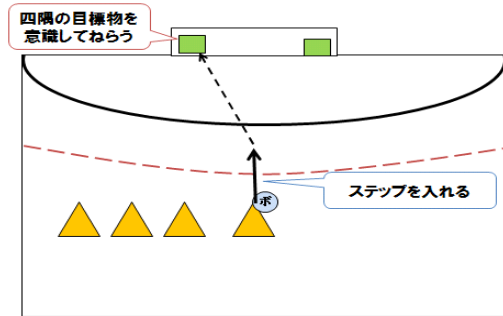
1 三角パス

三角パス



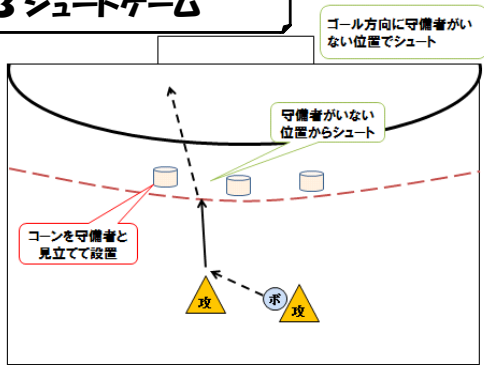
チームでマーカーで作られた三角形に分かれ、パスをつなぐ。パスを出したら、出した方向にそのまま走って移動。慣れたらパスと反対方向に移動。

2 シュート練習



ステップやジャンプを入れたシュートをする。味方はボールを素早く拾って、次にパス。

3 シュートゲーム



行い方
2人でパスをつないで、シュートを決める。時間内で多くのゴールを決められるようにする。コーンが守備。センターラインからスタート。
・キーパー有り ・ハーフコート
・1分30秒×攻守交代×2セット×2試合 (セット間、入れ替え45秒)

ゲームでシュートを決めるために意識することは？

4 学習の振り返り

○自己評価 (1できてない 2少しできてない 3少しできた 4できた)

評価項目	評価			
1 パスの出し方、受け方が理解できた。	1	2	3	4
2 パスをもらってスムーズにシュートをする事ができた。	1	2	3	4
3 キーパーに止められず、シュートを決める事ができた。	1	2	3	4
4 コーンがない位置でのシュートの仕方を理解できた。	1	2	3	4
5 ゴール方向に守備者がいない位置でパスを受ける事ができた。	1	2	3	4
6 得点しやすい空間にいる味方にパスを出す事ができた。	1	2	3	4

○シュートで意識したこと

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード3

3 時間目 月 日 () 班 名前

【学習のねらい】

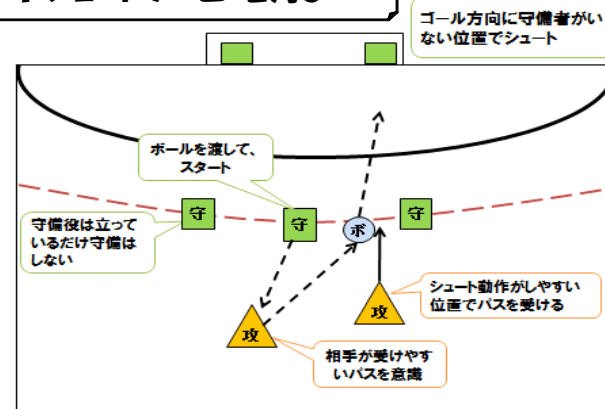
ゴール方向に守備者がいない位置でパスを受けて、シュートをしよう

【本時の内容】

1 シュートゲーム 2対0 2 シュートゲーム 2対0守備変化 3 学習の振り返り

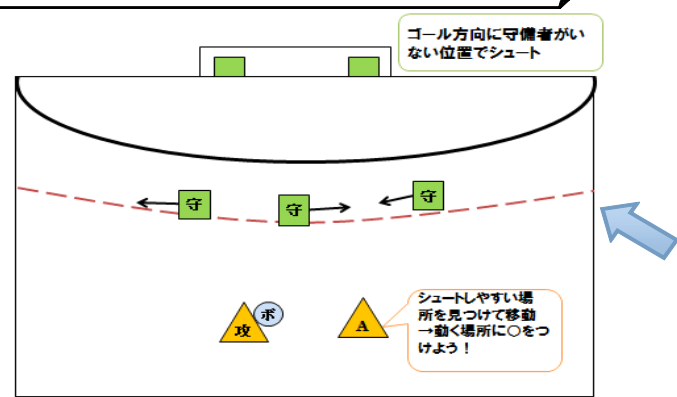
【学習の内容】

1 シュートゲーム 2対0



行い方
3人の守備役がゴールエリアライン前に立ち、守備はしない。守備役からボールを受けてスタートし、1本のパスで、守備役がいない位置からシュートする。

2 シュートゲーム 2対0 守備位置変化



行い方
スタートはシュートゲームと同じ。守備役は、攻撃側にボールが渡るまでに定位置から1歩だけ動くことができる。攻撃側はそれを見てシュートコースと得点しやすい空間を意識して動き、シュートする。

ゴール方向に守備者がいない位置でシュートするためには、攻撃Aはどこでパスを受けたらいいだろうか。左の図にパスを受ける位置に○をつけてみよう。

3 学習の振り返り

○自己評価 (1できてない 2少しできてない 3少しできた 4できた)

評価項目	評価			
1 ゴール前に走り込んだ仲間にパスを出す事ができた。	1	2	3	4
2 ゴール方向に守備者がいない位置でシュートする仕方を理解できた。	1	2	3	4
3 ゴール方向に守備者がいない位置でシュートができた。	1	2	3	4
4 ゴール方向に守備者がいない位置でパスを受ける事ができた。	1	2	3	4
5 得点しやすい空間にいる味方にパスを出す事ができた。	1	2	3	4

○シュートするためにパスを受ける位置で意識したこと

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード4

4時間目 月 日() 班 名前

【学習のねらい】

ステップを使ってシュートしよう

【本時の内容】

1 チャレンジシュート1 2 チャレンジシュート2 3 学習の振り返り

【学習の内容】

1 チャレンジシュート1 ステップを使ってシュート

行い方
ステップ（3歩助走）を使って、シュートしよう。慣れてきたら、スピードを上げたり、遠い位置からスタートして、距離にも挑戦しよう。

何個目のマーカーまでいけたかな？
個目

2 チャレンジシュート2 ステップで守備者をかわしてシュート

ゴール方向に守備（コーン）いない位置で、シュートするためには、シュート直前で、どのような動きが必要だろう？

コーン手前のケンステップで、ステップの1（0）歩目を踏み入れることができればGood!!

3 学習の振り返り

○自己評価 (1できてない 2少しできてない 3少しできた 4できた)

評価項目	評価			
1 ステップやドリブルの動きからシュートすることができた。	1	2	3	4
2 シュートをする範囲を広げることができた。	1	2	3	4
3 ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすることができた。	1	2	3	4

○ゴール方向に守備者がいない位置でシュートするために意識したことは

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード5

5時間目 月 日() 班 名前

【学習のねらい】

パスを受けてステップを入れたシュートしよう

【本時の内容】

1 ボールを取ってシュート 2 パスを受けてシュート 3 学習の振り返り

【学習の内容】

1 ボールを取ってシュート

ステップの歩数をいかそう
空中（足が地面に着いていない状態）でボールを受けると、着地した最初の足は（ ）歩目になるので、ステップは最大（ ）歩できる

2 パスを受けてシュート

パスをもらいたい場所で受けるために大事なことは？

3 学習の振り返り

○自己評価 (1できてない 2少しできてない 3少しできた 4できた)

評価項目	評価			
1 味方からパスを受けてシュートすることができた。	1	2	3	4
2 ボールを持ってから、ステップを入れたシュートができた。	1	2	3	4
3 パスを受けたい場所で味方に合図を出すことができた。	1	2	3	4
4 味方が操作しやすいパスを出すことができた。	1	2	3	4

○パスを受けるときに意識したことは

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード6

6時間目 月 日 () 班 名前

※6時間目以降の裏面

ハンドボール学習カード

【学習のねらい】

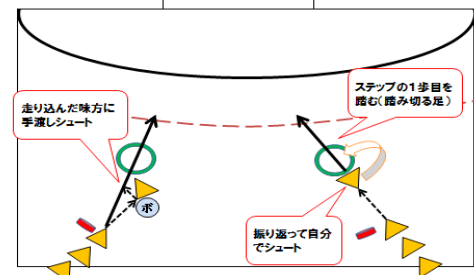
守備側の状況を見て、ステップを使ったシュートをしよう

【本時の内容】

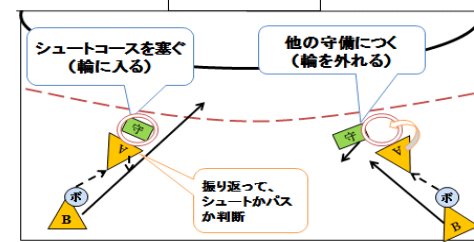
1 仲間と協力してステップでシュート 2対1 2 守備が制限されたゲーム 3対2 3 学習の振り返り

1 仲間と協力してステップでシュート 2対1

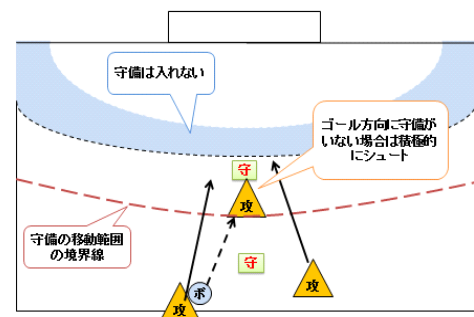
手渡し、振り向きシュート



2対1 ステップを活用し、仲間と協力し守備者をかわしてシュート



2 守備が制限されたゲーム 3対2



3 学習の振り返り

行い方
攻撃側はまず、味方にパスを出し、味方の脇に走り込む。その瞬間、守備者はシュートコースを防ぐか（輪に入る）、他の攻撃につく（輪を外れる）かを選択して守備をする。コースを塞ぐだけで、直接ボールを取りにいかない。パスを受けた攻撃は振り向いて、ゴール方向に守備者がいなければ、シュートまで行く。シュートコースを塞がれたら、走り込んでいる味方にボールを手渡す。

プレイ選択の原則

ゴールまでのコースに守備がない → []

ゴールまでのコースに守備がいて、味方へのパスコースに守備がない → []

状況に応じた適切なプレイ選択をするために大事なことは？

行い方
守備のエリアを3つに区切り、守備は決められたエリアでしか守備ができない。攻撃は最初から中央にいる味方にパスをつなぎ、ゴール方向に守備がない場合は積極的にシュートをする。守備がいる場合は、手渡しやパスなどで、他の攻撃が走り込んでシュートをねらう。
・攻撃はシュートゾーンには3秒以上入れない
・ハーフコート ・センターラインからスタート

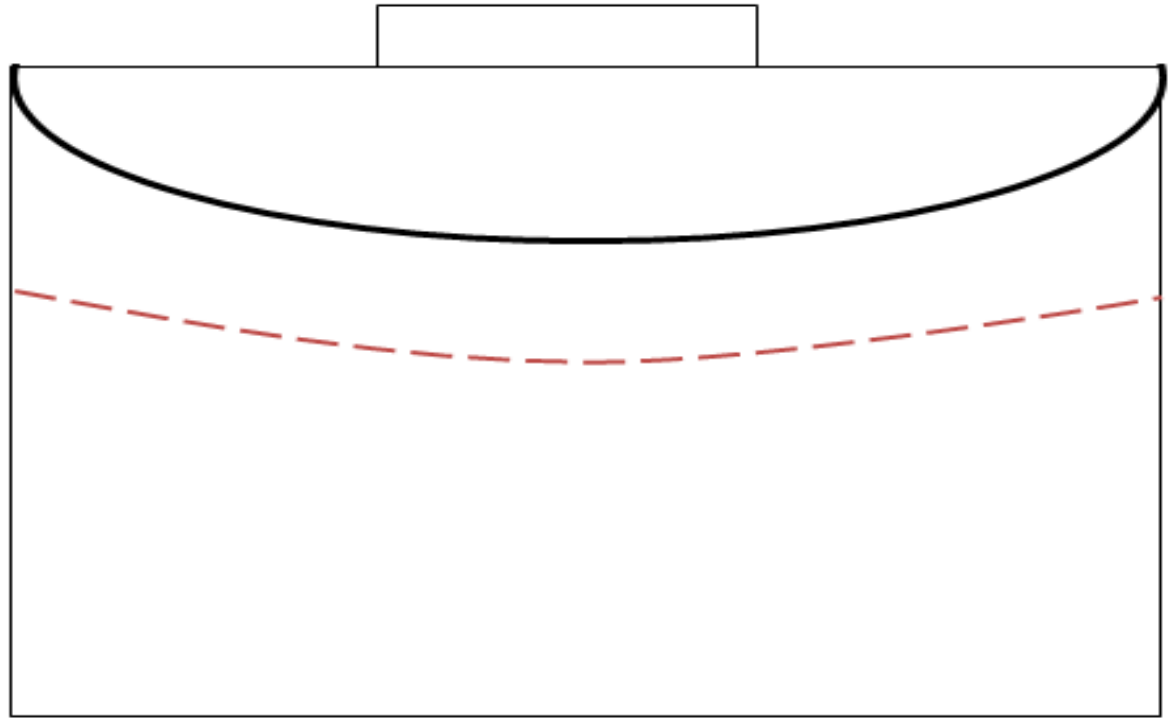
○自己評価 (1でできてない 2少しできてない 3少しできた 4できた)

評価項目	評価			
1 味方と守備の状況によって適切なプレイがあることが理解できた。	1	2	3	4
2 ボールを持った時に、味方と守備の状況を把握することができた。	1	2	3	4
3 味方と守備の状況によって、パスかドリブルか選択することができた。	1	2	3	4
4 ゴール方向に守備がない位置でパスを受けることができた。	1	2	3	4
5 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができた。	1	2	3	4

○意識したこと

○うまくいかなかったこと

自分でシュートの動きが始められた位置に○をつけてみよう！
(ステップや1ドリブルを開始した位置)



今日、自分ができたシュートに○をつけよう。(練習も含む)

ステップシュート	
ステップジャンプシュート	
1ドリブル+ステップ(ジャンプ)シュート	
ステップ+1ドリブル+ステップ(ジャンプ)シュート	

三角パスの回数 1回目 ___回 2回目 ___回

ハンドボール学習カード7

7時間目 月 日 () 班 名前

【学習のねらい】

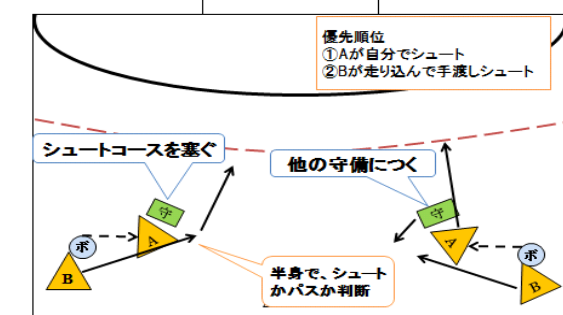
守備と味方の状況を見て、ステップを使ってシュートしよう

【本時の内容】

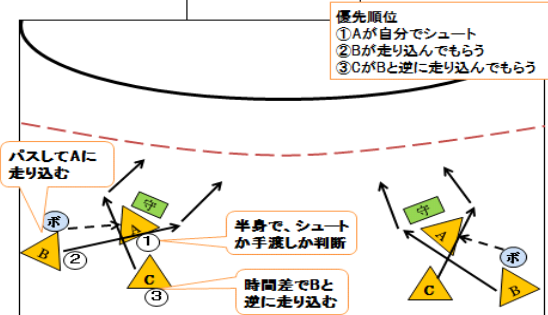
1 仲間と協力してステップシュート2対1 → 3対1 2 ドリブルなし・手渡しパスゲーム3対3
3 学習の振り返り

1 仲間と協力してステップシュート 2対1 → 3対1

ステップを活用し、仲間と協力し守備者をかわしてシュート



ステップを活用し、仲間と協力し守備者をかわしてシュート



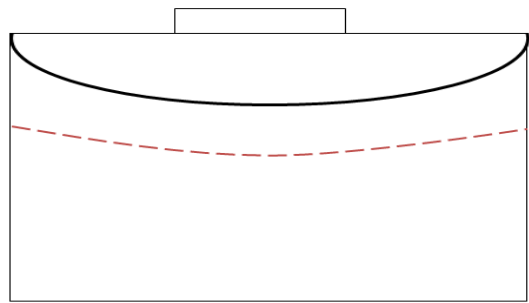
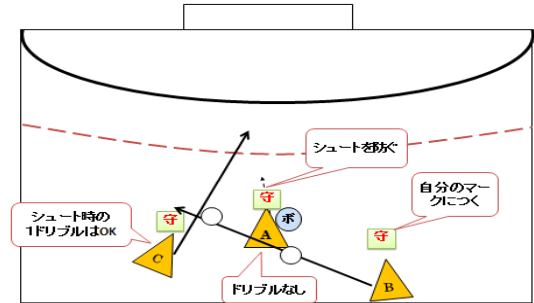
シュートの優先順位
①打てるなら自分でシュート
②味方に走り込んでもらい手渡し

シュートのパターン例
①Aがシュート
②Bに渡すフリでAがシュート
③Bに手渡し、味方がシュート
④Bに手渡し、さらにCに手渡し、シュート
⑤Aの手渡しにBがスルーで、Cがすぐに受けとりシュート
⑥Aの手渡しに2人同時に走り込み、渡さずAがシュート
⑦Bに手渡し、さらにCに手渡しするフリでBがシュート

ゴール方向に守備がいなかったら、ゴールから離れていても、() や () を使ってシュートをねらう

チームで考えた動きをコートに書いてみよう
△味方 □守備 →人の動き ○手渡し ×シュート

2 ドリブルなし・手渡しパスゲーム3対3



3 学習の振り返り

○自己評価 (1 できてない 2 少してできてない 3 少してできた 4 できた)

評価項目	評価			
1 味方と守備側の状況によって適切なプレイがあることが理解できた。	1	2	3	4
2 ボールを持った時に、味方と守備の状況を把握することができた。	1	2	3	4
3 味方と守備の状況によって、シュートか手渡しを選択することができた。	1	2	3	4
4 ゴール方向に守備がない位置でシュートすることができた。	1	2	3	4
5 チームで自分たちの動きや役割などを考えることができた。	1	2	3	4

○意識したこと

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード8

8時間目 月 日 () 班 名前

【学習のねらい】

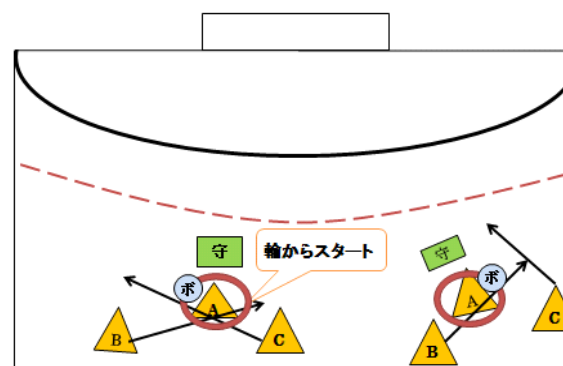
シュートチャンスを広げる動きをつくろう

【本時の内容】

1 仲間と協力してステップでシュート3対1 2 3対3ドリブルなし・手渡しパスゲーム 3 学習の振り返り

1 仲間と協力してステップでシュート3対1

3対1 仲間と協力してステップでシュート



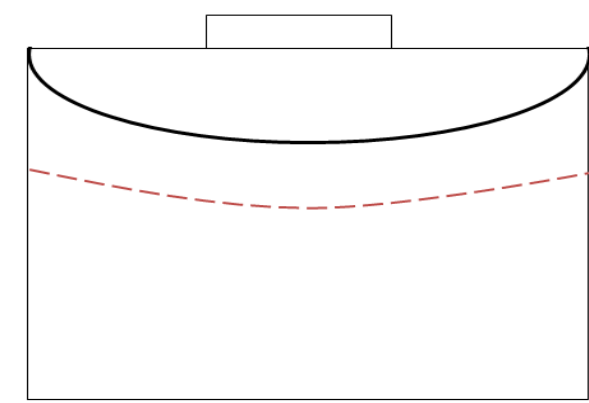
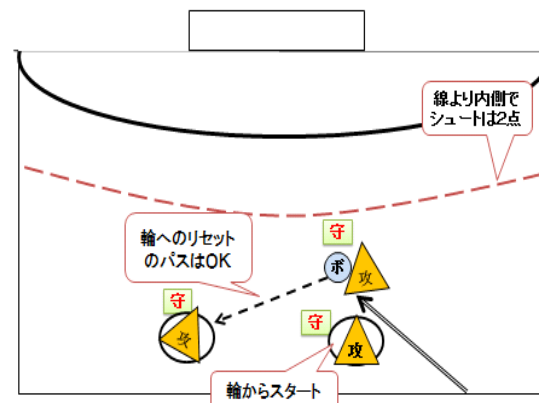
人がボールに密集しないようにするためには、どのような動きが必要だろうか？
ボールを渡す時：

渡した後：

手渡しをゴールから()位置でやると、人が密集しにくく、空間を有効に使える。
→遠い位置からでも、ステップ、1ドリブルを使って積極的にシュートをねらう。

2 3対3ドリブルなし・手渡しパスゲーム

チームで考えた動きをコートに書いてみよう
△味方 □守備 →人の動き ○手渡し ×シュート



3. 学習の振り返り

○自己評価 (1 できてない 2 少してできてない 3 少してできた 4 できた)

評価項目	評価			
1 動きながら手渡しパスをすることができた。	1	2	3	4
2 ボールを持った時に、味方と守備の状況でプレイの選択ができた。	1	2	3	4
3 チームで動きを考えて練習することができた。	1	2	3	4
4 チーム考えた動きを試合で実行することができた。	1	2	3	4
5 自分やチームの課題を確認することができた。	1	2	3	4

○チームの課題

○自分の課題

ハンドボール学習カード9

9時間目 月 日() 班 名前

【学習のねらい】

チームの課題に応じた練習をしよう

【本時の内容】

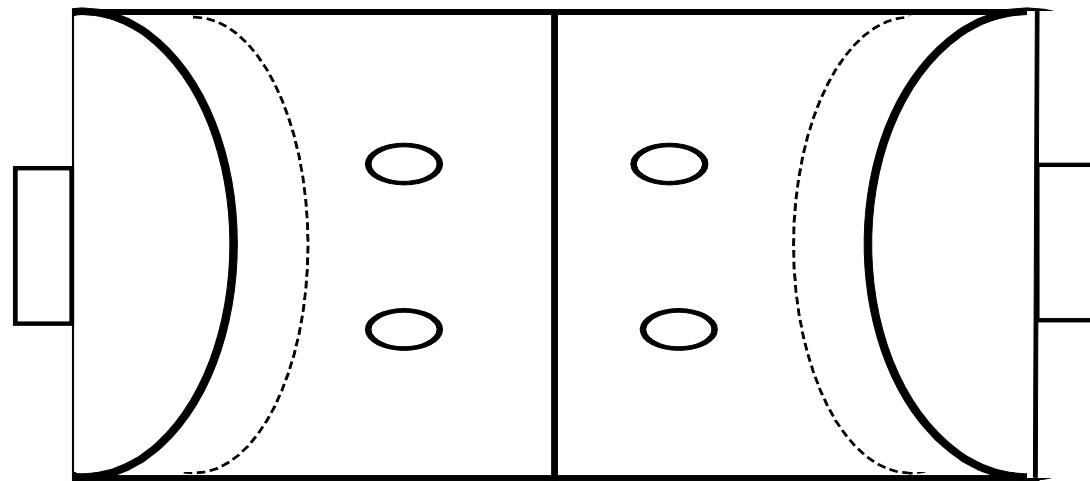
1 チーム課題確認・練習 2 3対3ドリフなしゲーム 3 学習の振り返り

1 チーム課題確認・練習

個人の課題

2 3対3ドリフなしゲーム(オールコート)

今日のゲームで良かったプレイの動きを思い出して、コートの図に書いてみよう！
△味方 □守備 →人の動き
○手渡し ×シュート



3 学習の振り返り

○自己評価

(1 できてない 2 少してきてない 3 少してきた 4 できた)

評価項目	評価			
1 自己やチームの課題を確認することができた。	1	2	3	4
2 課題に対する練習を選択したり考えたりすることができた。	1	2	3	4
3 仲間に対して、練習の中で協力したり、アドバイスできた。	1	2	3	4
4 チーム練習で課題の動きを意識して練習することができた。	1	2	3	4
5 ゲームの中で練習した動きを実行することができた。	1	2	3	4
6 ゲームの中でシュートをすることができた。	1	2	3	4
7 自己の課題を解決することができた。	1	2	3	4
8 チームの課題を解決することができた。	1	2	3	4

○ゲームで意識したこと

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード10

10時間目 月 日() 班 名前

【学習のねらい】

チームの課題に応じた練習をしよう

【本時の内容】

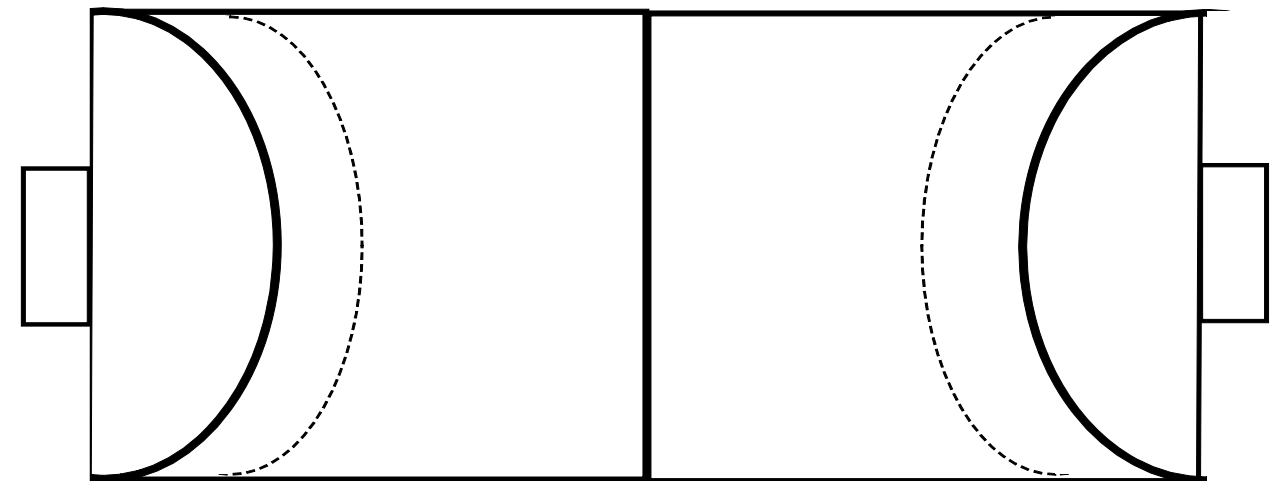
1 チーム課題確認・練習 2 ゲーム4対4 3 学習の振り返り

1 チーム課題確認・練習

個人の課題

2 4対4 ゲーム(オールコート)

今日のゲームで良かったプレイの動きを思い出して、コートの図に書いてみよう！
△味方 □守備 →人の動き
○手渡し ×シュート



3 学習の振り返り

○自己評価

(1 できてない 2 少してきてない 3 少してきた 4 できた)

評価項目	評価			
1 自己やチームの課題を確認することができた。	1	2	3	4
2 課題に対する練習を選択したり考えたりすることができた。	1	2	3	4
3 仲間に対して、練習の中で協力したり、アドバイスできた。	1	2	3	4
4 チーム練習で課題の動きを意識して練習することができた。	1	2	3	4
5 ゲームの中で練習した動きを実行することができた。	1	2	3	4
6 ゲームの中でシュートをすることができた。	1	2	3	4
7 自己の課題を解決することができた。	1	2	3	4
8 チームの課題を解決することができた。	1	2	3	4

○ゲームで意識したこと

○うまくいかなかったこと

ハンドボール学習カード11

11時間目 月 日() 班 名前

【学習のねらい】

ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをしよう

【本時の内容】

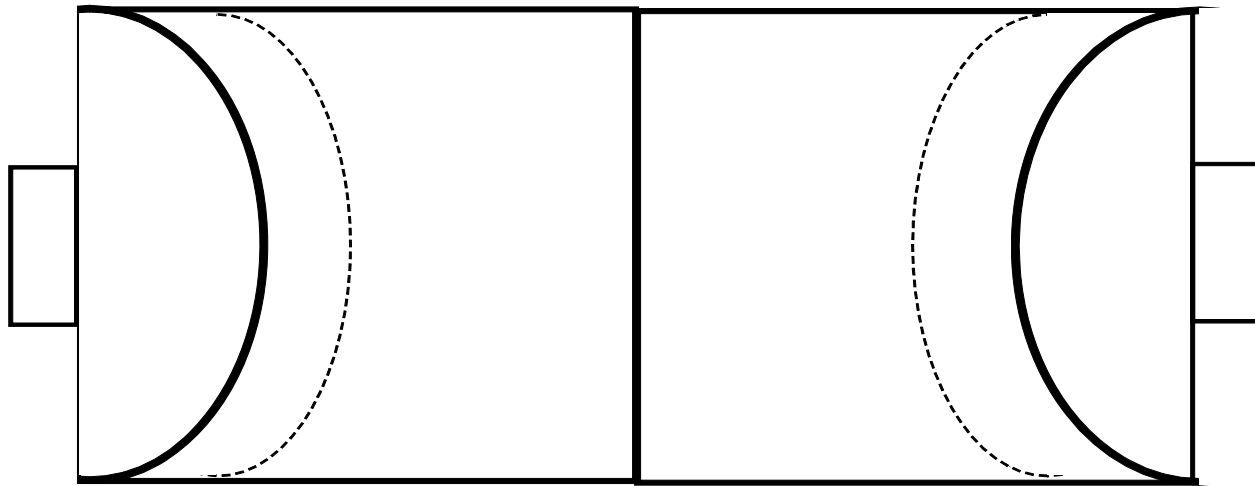
1 チーム課題確認・練習 2 ゲーム4対4 3 学習の振り返り

1 チーム課題確認・練習

個人の課題

2 4対4 ゲーム(オールコート)

今日のゲームで良かったプレイの動きを思い出して、コート図に書いてみよう！
 △味方 □守備 →人の動き
 ○手渡し ×シュート



3 学習の振り返り

○自己評価

(1 できてない 2 少してきてない 3 少してきた 4 できた)

評価項目	評価			
1 自己やチームの課題を確認することができた。	1	2	3	4
2 課題に対する練習を選択したり考えたりすることができた。	1	2	3	4
3 仲間に対して、練習の中で協力したり、アドバイスできた。	1	2	3	4
4 チーム練習で課題の動きを意識して練習することができた。	1	2	3	4
5 ゲームの中で練習した動きを実行することができた。	1	2	3	4
6 ゲームの中でシュートをすることができた。	1	2	3	4
7 自己の課題を解決することができた。	1	2	3	4
8 チームの課題を解決することができた。	1	2	3	4

○ゲームで意識したこと

○うまくいかなかったこと

チーム課題練習カード _____ 班

チーム課題練習一覧

1. チームの課題を確認して、下の中から課題と練習内容を選択しよう。

↓ 選択したら○をしよう。

チームの課題例（解決するために意識すること）

- A ポールの受け渡し（渡し方、もらい方）
→ランニング手渡しパス
- B ボールを保持したあとのシュート（1つのプレイでシュートまでいく）
→ゴールから離れた場所からスタートするシュート練習
- C ボールを保持した時の判断（周囲の状況を素早く把握してプレイの選択）
→2対1で守備の状況を見てプレイ選択
- D ボールに人が密集する（動きながらの受け渡し、サイド方向への走り込み）
→3対0、3対1で動きの確認
- E 攻撃が止まる（連続の受け渡し、受け渡しの方向、サポート）
→3対0、3対1で動きの確認
- F 守備が突破できない（ボールが見えないような渡し方、フェイク）
→2対1で、3対1で渡す練習

2. チームの目標（どんなプレイをゲームで出したいか）

3. ゲーム①の振り返り 対 _____ 班

1回目	
2回目	

4. ゲーム②の振り返り（練習した動きが出せたか、新たな課題など）

得点 - 勝ち 負け 引き分け

5. 今日のチームの達成度（○をつけよう）

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	%
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	---

