

ハンドボールに必要な要素を、初心者にもわかりやすく説明。

ゼロから始める ハンドボール

必要な要素がすべて詰まった、初心者指導の決定版

指導・解説

東 俊介

元大崎電機 / 元日本代表キャプテン /
日本ハンドボール協会マーケティング委員

実技
協力

武蔵村山市立第五中学校
ハンドボール部



937-3

初めてハンドボールに触れる子たちに何から教えたらいいか。悩んでいる監督、コーチは多いと思います。ハンドボールのよさである「思い切り走って、跳んで、投げろ」を大切にしながら、なおかつそれだけではないハンドボールの深みのある部分を伝えていけたら——そういった我々のリクエストに、元日本代表キャプテンの東俊介さんが答えてくれました。東さんは「ハンドボールを知らない人に伝えるのが、本当の普及活動だ」とのポリシーのもと、初心者のための講習会を数多く行ってきました。子供から大人まで、ハンドボールをやったことのない人たちに動きを教えて、2時間後には全員で試合ができるレベルまで持っていくノウハウを持っています。初心者向けのメニューを組む際に、東さんはハンドボールに必要な要素を分解して「なぜ必要なか」を考えたといいます。そして「運動ができる、できないは関係なく、みんなが楽しめるように」工夫しています。誰もがハンドボールを楽しめて、ハンドボールの全体像を理解できるためのノウハウを、惜しみなく提供してくれました。初心者指導の決定版とも言える本作には、ハンドボールを理解するための様々なヒントが盛り込まれています。初心者のためだけでなく、監督、コーチが体系立ててハンドボールを整理するのにも役立つでしょう。

937-1

ウォーミングアップ&パス

77min



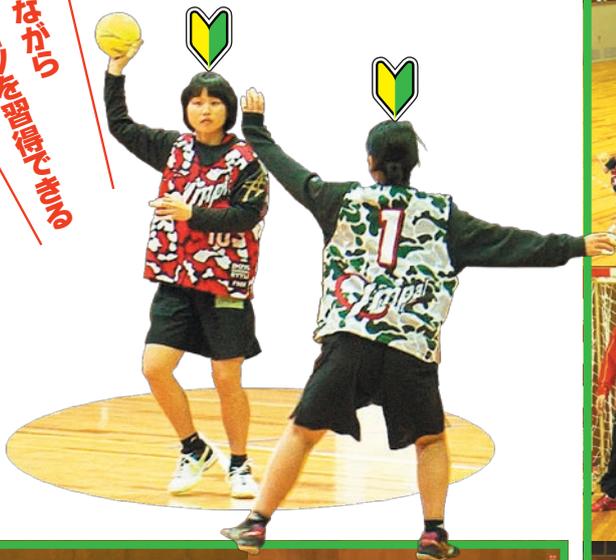
ウォーミングアップ
バリエーション

パス&
キャッチ

楽しむための
動きの7つのポイントも動画で解説

弊社ホームページで練習内容の詳細と
サンプル動画を公開中!

ジャパンライム DVD



ゲーム
トレーニング



セット
オフENSE
の攻防



ゴール
キーパー



ディフェンス

ディフェンス&6対6の攻防

60 min

937-2

シュート&オフENSE

74 min



シュート

ポジション
別の
トレーニング

ランニング
パス

練習にストーリー性があるので、ハンドボールの全体像がよくわかる!!

商品番号 937-S

全3巻 24,000円+税
各巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD 通販サイト、
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込み
ください。受注確認後、3~6営業日でお届け
します。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライム DVD 通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

2016.8