

<特集>

新型コロナウイルス感染症に対するハンドボール部の対応

吉兼 練¹⁾, 笹倉 清則²⁾, 安里 ころろ³⁾
Ren YOSHIKANE, Kiyonori SASAKURA, Kokoro ASATO

I. はじめに

新型コロナウイルスによって、様々な活動が制限されている中、学生ハンドボール界にも影響が及んだ。大きな出来事として、4月に開催される関東学生春季リーグ、11月に開催される全日本学生選手権大会の中止が挙げられる。全国では公式大会を一度も経験出来ずに引退を余儀なくされた4年生が数多くいるが、関東学生リーグでは感染予防を徹底しながら秋季リーグを開催した。本稿では、活動禁止期間におけるハンドボール部の対策を報告する。

II. 部活動禁止期間における対応について

1. オンライン体力トレーニング

オンライン体力トレーニングに小グループで取り組んだ。チーム全員で行うと、同居している家族のテレワーク等の影響で、日程の調整が困難になると考え、比較的調整が簡単である少人数(3~5人)で行った。トレーニングは土日を除く月曜から金曜とし、時間は各グループで調整した。トレーニング内容は8種類のサーキット形式をタバタブロトコルとした。トレーニング種目に関して、グループごとに強化ポイントを決め、動画配信サイトなどを参考に設定した。各グループで行ったトレーニングを動画にまとめ、チーム全体で共有することで、その後の種目決めの参考になり、また、トレーニングに対するモチベーションの維持につながった。さらに、学内コーチとトレーニング局が中心となり、チーム全員で取り組むメニューを作成し、実施した。この取り組みは現在も続いており、チームの財産となっている。

2. オンラインミーティング

Webexを使用し、チーム全体で自粛期間中の行動、生活に関して共通理解を図った。同様に、チーム戦術に関する内容をポジション別で実施した。また、新入

生との顔合わせを、スタッフ・キャプテン・副キャプテン・マネージャー、4年生、2・3年生の順に行った。

III. 活動再開後の各フェーズにおける対応について

1. フェーズ1 (6/15 ~ 6/28)

(1) 概要

フェーズ1は自主練習期間とし、本格的なトレーニング再開に向けて焦らず行った。自主練習期間ではあるが、部で定めた時間帯のうち、16:30 ~ 17:30 (木:18:30 ~ 19:30) もしくは、17:30 ~ 18:30 (木:19:30 ~ 20:30) のいずれかにスタッフ立ち会いのもとで活動した。本学ガイドラインに、①東京での生活が1週間以上経過していること、②公共交通機関を使用していないこと、が加えられ、該当者のみが参加した。

(2) コロナ対策として注意した内容

フェーズ1のトレーニングでは、①日々の心身のチェックを行い、徐々にトレーニングを開始する、②3密(前後左右2.0m以上)を回避する、③個人・小グループでコンタクトなしのトレーニングとする、④グループごとに時間をずらし、入れ替わり時間は10分取り消毒を行う、⑤感染症だけではなく、怪我や熱中症にも注意する、⑥大学や自治体の方針に沿って決められた部の感染拡大防止対策を遵守する、ことに留意した。

(3) 練習やトレーニングにおいて工夫した内容

① トレーニング計画

体力の低下度合いが個々で大きく異なっていたため、個人差を考慮し、段階的に負荷を高めるが、特に急激な負荷を伴うトレーニングには留意した。また、休息日を意識的に長く取り、安全に競技復帰を目指した。

② トレーニング内容

日本ハンドボール協会が示すガイドラインに基づき、段階的な再開を目指したものにした。コンディショニング・体力トレーニング、スキルワーク等では、コンタクトを伴わない設定とし、安全に実施した。

¹⁾ 日本女子体育大学(助教)

²⁾ 日本女子体育大学(教授)

³⁾ 日本女子体育大学(助手)

ハンドボールは接触が激しいスポーツであり、コンタクトを伴う内容ができない状況では十分なトレーニングが行えなかった。しかし、個人スキルの感覚を取り戻す好機だと捉え、パス、シュート、ステップワークに重点を置き、基本を見つめ直した。具体的には、170cmほどの人形を購入し、対人でのプレーをイメージしやすいようにした。人形は自ら移動できないが、様々な箇所に配置させることで、色々な状況を設定した。

体力トレーニングは、自粛期間から引き続き学内コーチとトレーニング局が中心となりメニューを作成し、実施された。ここではラダーやボックスを使用し、コーディネーショントレーニングをメインとした。

部員全員が活動参加条件を満たしていなかったため、トレーニングを撮影し、動画を共有した。自宅にいる学生は、トレーニング局が作成したメニューを自宅でするようにアレンジし、各自が工夫して行った。

2. フェーズ2 (6/29 ~ 7/31)

(1) 概要

フェーズ2は適度な全体練習とし、通常トレーニング再開に向けての準備期間に充てた。本学ガイドラインに、東京での生活が1週間以上経過していることを加え、公共の交通機関を使用している学生の参加を認めた。

(2) コロナ対策として注意した内容

フェーズ2のトレーニングでは、①日々の心身のチェックを行い、徐々にトレーニングを開始する、②3密（前後左右2.0m以上）をできるだけ回避する、③個人・小グループでコンタクトをできるだけ伴わないトレーニングとする、④感染症だけではなく、怪我や熱中症にも注意する、⑤大学や自治体の方針に沿って決められた部の感染拡大防止対策を遵守する、ことに留意した。

(3) 練習やトレーニングにおいて工夫した内容

① トレーニング計画

開催が決まっていた秋季リーグに向けて、チーム戦術を定着させることを目指した。また、チームの強みを具体的にイメージできていなかったため、過程の中でそれを見つけ出すことが課題であった。

② トレーニング内容

日本ハンドボール協会が示すガイドラインに基づき、段階的な再開を目指したものにした。コンディショニング・体力トレーニング、スキルワーク等では、コンタクトをなるべく伴わない設定とし、安全に実施した。フェーズ2から、人形から人へ、1人から2人へなど、徐々にではあるが、より実践的な内容となった。

個人・小グループでコンタクトをできるだけ伴わないトレーニングをしていたため、攻撃・防御ともに全体像をイメージすることが難しかった。また、対外交流ができなかったため、チームの現在地を把握することができなかった。しかし、他のチームに負けない強みを少しずつ見出し、重点的にトレーニングを行った。制限がかかった中でのトレーニングであったため、これまでとは違った戦術を考える良い機会となった。

体力トレーニングは、トレーニング開始30分で実施された。フェーズ1で取り組んだコーディネーションに加え、サーキットやチューブを用いたメニューを行った。密を避けるため、30人弱を3グループに分け、10分間でメニューをローテーションさせた。

部員全員が活動参加条件を満たしたが、参加を強制していなかったため、フェーズ1同様に、トレーニングを撮影し、動画を共有した。

IV. おわりに

前例がない状況となり、全て手探りであった。結果的に、部員たちには、毎日不安や戸惑いを抱えさせてしまった。このような状況にも関わらず、4年生は秋季リーグ最終戦までチームの先陣に立ち、力強く活動しただけでなく、新チームに財産まで残してくれた。感謝するとともに、これからの活躍に期待したい。