

<その他 (査読なし) >

## コロナ禍におけるハンドボール部の活動

The activities of a handball team during the COVID-19 pandemic

吉兼 練<sup>1)</sup>, 笹倉 清則<sup>2)</sup>, 松澤 杏奈<sup>3)</sup>

Ren YOSHIKANE, Kiyonori SASAKURA, Anna MATSUZAWA

### Abstract

This study aims to review the activities of a handball team in 2021 and clarify the achievements and challenges related to training during the COVID-19 pandemic, with the purpose of informing team activities going forward. To this end, we considered the responses of a university and a handball team in relation to the pandemic's status. The results revealed the following. Achievements: (1) Although handball is a sport that could carry a high risk of infection, it was possible to carry out team activities without anyone getting infected. (2) The team was successful in using social media to keep people updated regarding team activities. Challenges: (1) There was a notable incidence of knee injuries; thus, understanding athletes' degree of fatigue and providing them with training to prevent lower limb injuries is required. (2) Third-party evaluations will be useful in making training more efficient during times when matches are not possible.

### I. はじめに

2020年4月に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が発令されたことにより、日本国民は自粛生活を余儀なくされ、生活様式を変化させなければならなかった。本学においても、対面授業からオンライン授業への転換、在宅勤務、そして部活動の停止等、様々な面で影響を受けた。体育大学である本学には、全国から集まった優秀な競技成績を有する学生から成り立つ運動系部活動が28部ある。緊急事態宣言下ではほぼ全ての活動がストップし、日頃の成果を発揮する場がないだけでなく、普段のトレーニングにすら影響を与えた。ハンドボール部においても例外ではなく、その際の活動状況については昨年度の本紀要に報告した<sup>8)</sup>。

新型コロナウイルスの影響は2021年になっても続いた。2回目の宣言が1月に発令されて以降、まん延防止等重点措置期間も合わせると、年内のほとんどで感染症対策が適用されていた。しかし、本学では、1回目の緊急事態宣言下とは異なり、大学で定められたガイドラインを遵守し、各部の競技特性に合わせた様々な対策を講じることで活動を再開することができ

た。新しいライフスタイルが確立されようとしている中、2021年の活動状況を振り返ることにより、今後の活動における重要な知見を得られると考える。

そこで本論文では、2021年におけるハンドボール部の活動を振り返り、1年を通して得られた成果と課題を明らかにし、今後の活動の一助とすることを目的とする。

### II. 2021年の対応

#### 1. 本学として

2020年6月に、「日本女子体育大学部活動再開のためのガイドライン」が作成された。新型コロナウイルス感染拡大を防ぎつつ、より安全に部活動を再開するために、段階的な制限が設けられた。具体的には、期間でフェーズ分けをし、感染状況や東京都のロードマップのステップ変更等により修正された。このガイドラインにおいては、緊急事態宣言下ではない場合でも、大会を控えていない限り、多くの制限の中で活動をしていた。しかし、都内にある他大学の活動状況を参考に部の活動をもう少し充実させることを目的として、ガイドラインの見直しが検討された。それまでの、部活動再開のためのガイドラインでは、2021年2月8日、「日本女子体育大学部活動実施のためのガイドライン (新型コロナウイルス対応)」と名称を改め、内

<sup>1)</sup> 日本女子体育大学 (助教)

<sup>2)</sup> 日本女子体育大学 (特任教授)

<sup>3)</sup> 日本女子体育大学 (助手)

容が改変された。それまでは、期間でフェーズ分けをしていたが、緊急事態宣言等のアラートレベルにより、ステージを分ける仕様となった。大きな変更点として、2020年版では、緊急事態宣言中の活動は禁止となっていたが、2021年版では、休校指示がない限り条件付きで活動ができた。このことは、1回目の緊急事態宣言下では来校することができず、部員が直接顔を合わせることができない中でトレーニングを強いられていたが、同じ時間、同じ場所でトレーニングをすることを可能とした。また、運動部強化検討委員会が定めた強化指定クラブに関して、大会を控えている場合、運動部強化検討委員会ならびに学生委員会の許可のもと、活動内容の変更が認められた。このことは、各部におけるトレーニングの状況、週の活動日数、1日の活動時間・人数、そして学外での他団体との交流を可能とした。

## 2. ハンドボール部として

### (1) ハンドボールの競技特性と感染のリスク

ハンドボールはコンタクトスポーツである。完全なトレーニングを行い、試合をするには、絶えず密接な身体接触が求められる<sup>3)</sup>。また、田中ほか<sup>7)</sup>は、瞬発的なダッシュ、スプリント、ジャンプなどの激しい動きを間欠的に発揮できる能力が必要であると指摘している。さらに、独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター<sup>1)</sup>は、高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下すると報告している。これらのことは、ハンドボールのトレーニングを試合と同様の状況に近づけるほど、感染リスクも高くなると考えられる。トレーニングメニューによっては少人数のグループで行うことでリスクを軽減することができる。また、チーム全員でトレーニングを行う場合は、チーム以外の施設への立ち入りを制限し、必要最低限の選手と指導者のみがトレーニングに参加することが望ましい。

### (2) 各フェーズ・ステージの振り返り

#### ①フェーズ2 (1月8日～2月7日)、ステージ2 (2月8日～3月7日)

他団体との交流ができなかったため、引き続き本学と部によって定められたガイドラインを遵守し活動した。特に密を避けること、行動記録を欠かさないこと、毎日の健康チェックを怠らないことに留意した。また、練習参加に強制力を持たせないために、体調が優れない場合には積極的に参加を見送るような雰囲気作りをした。トレーニング中では、個人・小グループのトレーニングを積極的に行った。また、感染症だけではなく、怪我にも注意した。

#### ②ステージ3 (3月8日～4月24日)

1月8日から3月21日まで、2回目の緊急事態宣言が発令された。先述した通り、運動部強化検討委員会が定めた強化指定クラブに関して、活動の内容の変更が認められた。ハンドボール部は、関東学生ハンドボール1部リーグに所属しており、4月17日から開催される関東学生ハンドボール春季リーグ戦を控えていたため、週6日のトレーニングが可能となった。それに伴

い、試合準備期と試合期に適應するように、トレーニング内容を見直した。

2回目の緊急事態宣言が3月21日に解除されてからは、学内での他団体との交流ができるようになった。春季リーグまでに、3日間他団体との交流をした。なお、新チームとなって初めて他団体との交流したのは3月28日であった。

4月17日春季リーグが開幕した。関東学生ハンドボール連盟が作成した「2021年度春季リーグ戦ガイドライン」<sup>2)</sup>には、緊急事態宣言の発令とともにリーグ戦を中止すると明記されていたため、4月25日に発令された3回目の緊急事態宣言によって、2試合を終えた時点でリーグ戦が中止となった。

#### ③ステージ2・3の変更繰り返しの期間 (4月25日～9月30日)

上記期間には、3回目、4回目の緊急事態宣言が発令された。試合を控えていない期間にはステージ2の条件で、試合を1ヶ月半後に控えてからは3に準じた条件でトレーニングを行い、変更を繰り返した。公式戦は、9月11日から開催された関東学生ハンドボール秋季リーグ戦であった。4回目の緊急事態宣言中であったが、見直されたガイドラインをもとに無事に大会を終えた。

## Ⅲ. コロナ禍におけるトレーニングの成果と課題

### (1) 成果

#### ①感染症対策

先述の通り、ハンドボールは、感染リスクが高い競技特性を持っている。しかしながら、今シーズンでは、感染者を1人も出す事なく活動することができた。これは、大学と部で作成されたガイドラインを遵守した結果である。対策に関して、昨シーズンから大きく変更したことはないが、一人一人がチームの一員であると自覚し、日頃の感染対策が徹底できたことは大きな成果である。

また、ワクチン接種が順調に進んだことも評価できる。楽天グループ株式会社による職域接種により、1回目を7月に、2回目を8月に、ほぼ全員が接種を終えた。接種に関しては任意であったため、チームとして取り組んだとは言えないが、安心・安全に活動ができるようになった。

#### ②SNSの活用

今シーズンの公式戦は、春季リーグ(途中で中止)、秋季リーグ、全日本インカレであったが、全てが無観客での開催となった。そこで、日頃から応援してくださっている保護者、OG、関係者のため、全試合をSNSでライブ配信した。直接観戦することへの代替とは成り得ないが、チームの成長を見ていただくように努めた。同時に、選手紹介、チームビルディングの様子など、試合以外の情報発信も行った。その結果、リーグ戦やインカレに直接足を運べない遠方にお住まいの方々へ、試合の様子や普段の取り組みを知っていただ

けた。また、SNSの情報発信がきっかけとなり、高校生が本学を志望してくれた。今後は、ライブ配信だけでなく、アーカイブ視聴もできるように、情報発信のツールを増やしていきたい。

## (2) 課題

### ①怪我

ステージ2では週の活動日数が5日までであり、ステージ3では週の活動日数が6日までであった。この変更を繰り返していた3月から5月で、シーズンを棒にふるってしまうほどの怪我が続出した。怪我の内訳は、3月に1人、4月に3人、5月に3人で、外傷部位は全員膝（前十字靭帯、半月板）であった。ハンドボールにおける怪我のリスクについて、Nielsen<sup>5)</sup>とOlsen<sup>6)</sup>は、怪我全体で考えると男子と女子の差はわずかであると報告している。一方で、膝前十字靭帯損傷という怪我に限定すると、女子が男子の3-5倍怪我の発生率が高い<sup>4)</sup>。つまり、怪我全体では性別によるリスクの差はわずかであるが、膝前十字靭帯損傷に特化すると女子の怪我のリスクが男子に比べて高いことが明らかとなっている。

怪我が続出した要因が、3月から5月に、週のトレーニング数と時間が固定できなかったことによるものであるとは言い難いが、怪我が頻繁にあることがわかった。今後は、疲労の度合いを可視化することや、傷害予防のトレーニングを、特に下肢を中心に行う必要があることに注意する必要がある。

### ②現状の把握

トレーニングを効果的に推進していくためには、図子が構築した創造・設計型トレーニングサイクルの循環モデルが極めて有効である<sup>9)</sup>。チームを成長させるには、目標と現状との間に生じるギャップをあらゆる視点から見つめ、それらに優先順位をつけ解決に向けて歩みを止めてはならない。現状を把握するためには、他団体と交流し、試合をすることが重要であるが、これが定期的にできなかったことは、チームの成長を遅らせたと考える。

感染状況によっては、再び他団体との交流が困難になる。その際、効果的にトレーニングを推進していくためにも、全国の優秀な指導者の力を借りることが必要と考える。数値で表される客観的な情報と印象や感じといった主観的な情報から、自分達で自分達を見つめることも重要であるが、第三者の力を借りることで、見えていなかった部分が明白となる。今では、動画共有のノウハウが増えたため、映像を通してアドバイスをもらうなどの工夫が必要である。

## IV. おわりに

本論文の目的は、2021年におけるハンドボール部の活動を振り返り、1年を通して得られた成果と課題を明らかにし、今後の活動の一助とすることであった。何もかもが手探りとなった2020年と、そこで得た財産を生かした2021年であったが、今シーズンを振り返ることで新たな成果と課題が見えた。新型コロナウ

イルスの感染拡大がいつまた訪れるかは誰も予想することができないが、今回得た知見を活かし、困難な状況に立ち向かいたい。

## 参考文献

- 1) 独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンスセンター (2020) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン (HPSC版)。
- 2) 関東学生ハンドボール連盟 (2021) 秋季リーグ戦ガイドライン。http://www.asahi-net.or.jp/~zb3m-knk/. (accessed 2021-11-20)
- 3) 公益財団法人日本ハンドボール協会 (2020) 新型コロナウイルス感染症状況下での安全なハンドボール競技活動について～選手・スタッフ・関係団体のためのガイドライン～ (第2版)。https://handball.or.jp/guideline/. (accessed 2021-11-20)
- 4) Myklebust G, Maehlum S, Engebretsen L, Strand T, Solheim E (1997) Registration of cruciate ligament injuries in Norwegian top level team handball. A prospective study covering two seasons. Scand J Med Sci Sports. 1997; 7(5): 289-292.
- 5) Nielsen AB, Yde J (1998) An epidemiologic and traumatologic study of injuries in handball. Int J Sports Med. 1988; 9(5): 341-344.
- 6) Olsen O-E, Myklebust G, Engebretsen L, Bahr R (2006) Injury pattern in youth team handball: a comparison of two prospective registration methods. Scand J Med Sci Sports. 2006; 16(6): 426-432.
- 7) 田中守, Lars Bojsen Michalsik, Jens Bangsbo (2002) デンマークにおける一流ハンドボール選手の公式ゲーム中の活動特性. コーチング学研究, 15: 61-73.
- 8) 吉兼練, 笹倉清則, 安里こころ (2020) 新型コロナウイルス感染症対策に対するハンドボール部の対応. 日本女子体育大学スポーツトレーニングセンター紀要, 24: 71-72.
- 9) 図子浩二, 荊山靖 (2017) トレーニング学への招待. pp.82-96. 大修館書店: 東京.