



TSC ハンドボールアカデミー Handball Academy

6月無料体験会実施！

詳細は裏面をご確認ください



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

ハンドボールの基本ルール

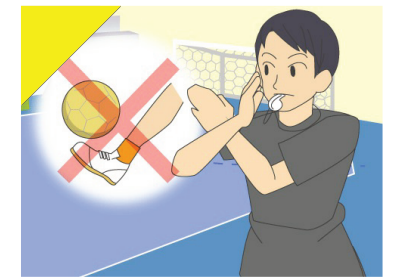
参照：施設リサーチホームメイトリサーチ
<https://www.homemate-research-sports.com/>



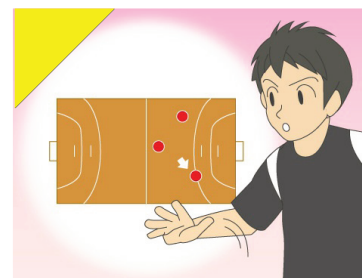
○オーバーステップ
ボールを持った選手は、3歩までしか歩くことができない。



○ダブルドリブル
ドリブル後にボールを持ち、再度、ドリブルはできない。



○キック
コートプレーヤーはボールを足で蹴ることはできない。



○ラインクロス
キーパー以外は、6mライン内に入ることができない。



○ホールディング
ディフェンスを正面から捕まえて動きを止めることはOK。



○プッシング
相手を横から押したり、突き飛ばすことはできない。

Academy staff



アカデミー長 奥澤 航一郎(29歳)
安曇小学校、同志社中学校、同志社高校、
関西大学を卒業後、同志社高校ハンドボール部
にて4年間、監督を勤めた後、ハンドボール
発祥国デンマークでコーチ留学を経て現在に至る。



コーチ 清水 康弘(21歳)
高島小、高島中、高島高校、甲南大学の
現役4回生。高校からハンドボールを始め、
現在は、甲南大学のハンドボール部に所属。
小さなサウスポーとして、日々奮闘中。

無料体験会 詳細

■ 日時
6月15日(土) 14:00~15:30
6月22日(土) 10:00~11:30
※上記日程への参加が難しい方は、個別にご連絡ください。

■ 場所
安曇川総合体育館 2F

■ 持ち物
運動着、体育館シューズ、飲み水

■ 申込方法
TSC 公式HPのイベント欄よりお申込ください。

■ 申込締切
開催日の1日前まで

■ お問い合わせ
認定NPO法人 TSC
TEL : 0740-22-9090
MAIL : info@tsc-presents.jp



TSC HPは上記のQRコードから

高島市 ハンドボール王国宣言 プロジェクトスタート

走る
Running

試合時間
30分×2

投げる
Throwing

最高時速
120km/h

跳ぶ
Jumping

最高到達点
3m20cm



ハンドボールとは

ハンドボールは7人制で2組のチームが、名前の通り、手を使ってボールをパスして、ゴールにシュートをして、点数の多さを競う球技です。

「走る・投げる・跳ぶ」の運動の3要素が揃ったスポーツで、スピード・迫力ある攻防や華麗なシュートが魅力です。

ヨーロッパではサッカーに次ぐ人気スポーツと言われており、現在、世界200カ国で行われているオリンピックの正式種目です。

高島市においても、1959年～1984年まで、高島高校ハンドボール部が滋賀県民体育大会で、何度も優勝していた輝かしい歴史があります。

この度、高島市においてハンドボールの熱を復活すべく、小学生を対象としたハンドボールアカデミーを開講します。

画像参照：日刊スポーツ
<https://www.nikkansports.com/>

TSC ハンドボールアカデミー

！ 高島市から世界へ活躍する人財へ
！ 将来のキャリアの幅が広がる

To be a world-class

英語を使った本場ヨーロッパ式トレーニングを採用

日本ではまだまだマイナーなハンドボールだからこそ、他の人気スポーツと比べ、頂点を極めやすいので、有名大学、企業への推薦枠を狙いやすいのがハンドボール。

TSC普通の練習は、本場ヨーロッパのメニューを採用。毎回、メニューに変化をつけ「自ら考える」適応力を身につけます。また世界で通用する選手を目指すため、練習中で英語を取り入れます。



デンマーク留学の様子

！ あらゆる競技に転向可能
！ そのための基礎体力が身に付く

For all sports

投、走、跳 全ての運動の要素が含まれたスポーツ

ハンドボールはサッカー、バスケ、バレー、野球、ラグビーなどあらゆるスポーツに共通する動きが求められるため、今後、他のスポーツに転向した時にも役に立つ基礎体力が身につきます。

数年前に、あらゆる種目のトップ選手が出場するスポーツマンNo.1決定戦という番組で何度も優勝していた宮崎大輔選手もハンドボール選手です。



！ 柔軟なTSCのアカデミープログラム
！ 週1～参加することができる

Flexible

他種目や、他の習い事と掛け持ち可能

TSCハンドボールアカデミーは、高島市内の体育館で、週3～4で活動する予定ですが、週1回から参加が可能です。TSC内のプログラムであれば、レッスン料のみで受講可能です。

(例)
月曜日 TSCトランポリン 火曜日 TSCハンドボール
木曜日 ピアノ教室 金曜日 学習塾 など。

