

**金井先生**

**ありがとうございました!!**



**兵庫県立尼崎高等学校  
ハンドボール部**

## 金井先生ありがとうございました

金井先生、藤川先生 先日はお忙しい中、私たち県尼ハンドボール部の為に貴重な講演をして頂きありがとうございました。金井先生には多くの部員がお世話になっており、昨年に引き続き今回の講演を開いて頂いたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

私自身も治療以外で、先生から多くの話をして頂く中で、自分自身の指導法や考え方、部員に対する言動にまで考えさせられることが多く、金井先生にお会いした翌日には、何か新しいことをしてみようと言う気持ちになっています。お忙しい中、試合にも足を運んでいただき、私とは違った視点でゲームを分析、部員の細かい技術にまでアドバイスを頂き、ありがたい気持ちでいっぱいです。自分自身結果にこだわっているつもりはなかったのですが、目先の勝負に頭がいっぱいで、大事な基本的なことがおろそかになっている現実にはハッとさせられ反省しきりです。

今回は『集中力を持続させるために必要なこと』をテーマに話を頂き、部員自身が今何をすべきかということを知りやすく話を頂きました。日ごろ私も話しているつもりでしたが、先生の言葉がダイレクトに部員の中に入っていったように感じました。また、ハンドボール競技の基本である「投げる」という力を向上させるために『肩甲骨を動かす運動療法』を教えていただき、さらしを使ったトレーニングから、投げ方に至るまで丁寧に指導して頂きました。部員の感想の中にも、自分のフォームに変化を感じた者、肩の軽さを感じている者、遠投力がついた等、指導して頂いたことの成果を実感しているようです。

今回教えていただいたことを継続し、さらに力をつけていけるよう日々の練習に頑張っており取り組ませたいと思っています。今後とも無理ばかりお願いするかとは思いますが、県尼ハンドボール部をよろしく願います。本当にありがとうございました。

兵庫県立尼崎高等学校ハンドボール部顧問 湯浅希恵

### ＜部員の感想抜粋＞

体の変化に驚きました。最初は少し疑っていましたが、小指の痛みや肩が軽くなった時には本当にびっくりしました。(2年男子) 投げ方について教えていただき、とても楽に投げられるようになったり、肩がとても軽くなったと思

います。(2年男子) 肩甲骨の運動療法をした時の肩の軽さはびっくりしました。私は打点が低いので今日教えていただいた運動療法をして、肘を意識して投げていこうと思います。(2年女子) 脳のことや肩甲骨のことなどを知ることができて、とても勉強になりました。自分が左目でボールを追っていないことも今日初めて知りました。これからは左目を意識しながらキャッチをしていこうと思います。(2年女子) シュートを打つ時のアドバイスを下さり、とても投げやすくなった気がします。僕は姿勢が悪いのでもっともっと背筋をつけたりして、よりいいシュートが打てるように頑張ります。そして先生がおっしゃっていたようにチームの為に、みんな一丸となってベスト4を狙いたいです。(1年男子) 肩の運動療法をやってみて、本当に肩が軽くなって投げやすかったです。あと姿勢一つで投げ方があんなに変わっていたので本当に驚きました。肘が低く投げて

いたのに肩甲骨を矯正しただけで、肘が高いところで投げられていたので本当にすごかったです。(1年男子) ボールを投げる時に良い姿勢や、ボールの投げ方などを学ぶことが出来ました。僕は投げ方が悪くて肩が痛かったりしていたのですが、投げ方を変えてみたらとても楽に投げることが出来るようになりました。(1年男子) 投げ方の矯正で自分ではあまり実感できなかったのですが、あの後練習したらボールが大分投げられるようになったと感じました。嬉しかったです。(1年女子)



Date

No.

がない先生へ

今日はお忙しい中来てくださってありがとうございました。  
月凶の事や肩甲骨のことなど、知ることができて、とても  
勉強になりました。自分も少し猫背なので、うまく  
肩甲骨を使えてないんだと思いました。だけど、  
肩甲骨の体操も簡単なのに、たった21回するだけで、  
すごく肩が軽くてボールが投げやすかったです。  
自分が左目がボールをおえてないということも今日初めて  
知りました。自分の体の事なのに、わからない事もたくさんある  
のだ、ということがわかりました。これからは左目を意識  
しながらキャッチをしていこうと思います。  
今日お教えていただいた事を自分の力に変えられるように  
練習で意識していきたいです。  
本当に今日はハンド部のために来てくださってありがとう  
ございました。また、病院でお世話になる時はお願ひします。

個人的な質問なのですが...

自分は練習している時によく足をくねってしまいます。  
最近くせになってきてしまいました。  
どうしたらなおりますか？

あと...

夜、寝ているときに、いきなり、こむらねりになります。  
痛みにはたえきれず、寝つけない事が多いです。  
ふくらはぎの筋肉が上にあがってくる感じがします。  
どうしてなるのでしょうか？ なにか原因があるのでしょうか？

お願ひします。

大岩 佑香

金井先生ありがとうございました

県尼ハンドボール部 女子2年

金井先生へ

今日は県尼まで来ていただき講演会を開いて下さって  
本当にありがとうございました。

健康骨の運動をしてすごい肩が軽くなって  
投げやすく球も速くなったと思います。  
健康骨を使ったらいいと知れて今後にかかして  
いきたいです!!

またお世話になるとは思いますが  
その時はよろしくお願ひします。

新川 萌香

お忙しいなか自分達のために講演会を開いて下さって  
ありがとう ございました。

先生に教えて頂いたボールの投げ方を意識しながら  
パスキャッチもしていき、パスミスも減らしていきま

今も大変金井先生にお世話になってますが、  
「絶対間に合わない」と最初思ったリーグ戦に  
出ることができ、しかも走ることができ、  
本当に金井先生のおかげだと思っています。

毎日行ってよかった、頑張ってたよかったとすごく思います。  
ありがとう ございました。

足首の怪我が治るまで、治るまで

もう少しお世話になります。

またぜひ、試合を見に来て下さい!!

今日は本当にありがとう ございました。

道見 怜奈

御礼

昨日は県立尼崎高校のハンドボール部のためにわざわざ  
 講演してくれまして、本当にありがとうございました。  
 腰が痛い人や、指の関節が痛かった人など、さまざまの  
 人がいましたけど、金井先生のおかげで、治してもらって  
 ありがとうございます。肩が強くなるストレッチを、  
 やってみて、本当に肩が軽くなりました。投げやすかったです。  
 あと、姿勢一つで、投げ方が、あんまり変わっていったんで、  
 本当に驚きました。軸が低くて投げたのを、肩甲骨を  
 きょうせいしただけで、軸が低かったのに、高いところまで  
 投げられていったんで、本当にびっくりでした。  
 本当に僕たちのために、わざわざ来て下さりありがとうございました。  
 また来て下さい。

尾崎 康孝

講演会の話で、どういう風にすればいいボールを  
 投げられるのかということや、体の動かし方などを  
 教えていただいたのでよかったです。  
 あと、肩甲骨を使ってボールを投げるための体操も  
 実際に行ってみたら、ボールが投げやすくなったから、  
 またやろうと思います。  
 今後、ハンドボールをやっていく中で  
 役に立つことなどをいろいろと教えてもらったので、  
 今日聞いたことを生かして、もっと上達していきたいと思います。

倉火田 孝行

忙しいのに来ていただいてありがとうございました。  
 肩甲骨と肘のトレーニングでほとんどみんな肩が  
 軽くなったと言っていたし自分も軽くなったから感謝  
 しています。これからでいいだけ痛みがあと々々  
 残って出てくる。自分も少し怪我をしたとまあ  
 よしくお願ひします。

1年 火田 雅也