

○守谷高校ハンドボール部の魅力

(1) ハンドボールをする環境が整っている

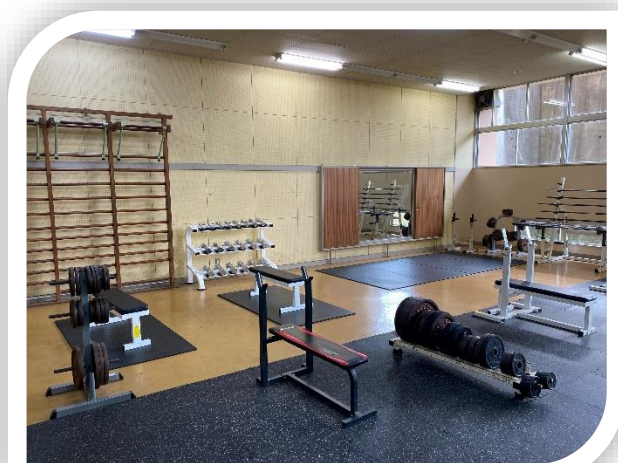
①専用コート（男子1面 女子1面）

②体育館 ※週1回は体育館で練習

③トレーニングルーム



照明もあります



～練習試合を行っている県外チーム～

千葉 ・ ・ 二松学舎柏 幕張総合 千葉商業 八千代 柏陵 東葛飾 市立松戸

東京 ・ ・ 昭和第一 関東一 江戸川 東大和 早稲田実業 東海大菅生 大成

埼玉 ・ ・ 川口東 越谷南 浦和実業 越谷西 三郷北 久喜北陽 春日部共栄 農大三 大宮 越ヶ谷

神奈川 ・ ・ 横浜創英 横浜創学館 湘南工大付 荏田 横浜南陵 麻溝台 桐蔭

静岡 ・ ・ 御殿場 伊豆中央 御殿場南

その他 ・ ・ 福島遠征、静岡合宿では岩手、宮城、福島、静岡、愛知、大阪のチームと試合を行っています。

交通の便の良さから様々な高校が守谷まで足を運んでくれます。



(2) 様々な角度からのマネジメント

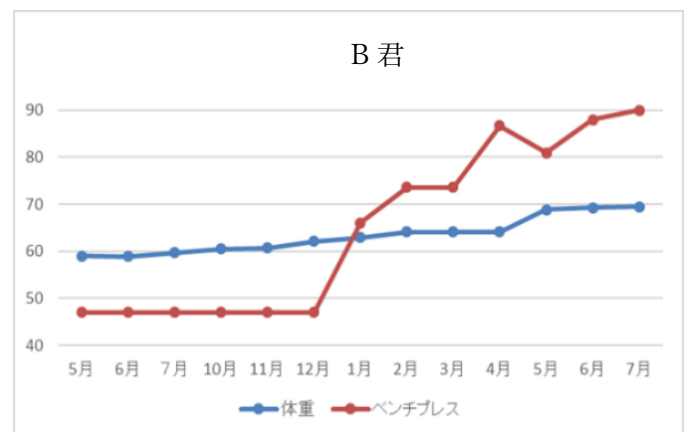
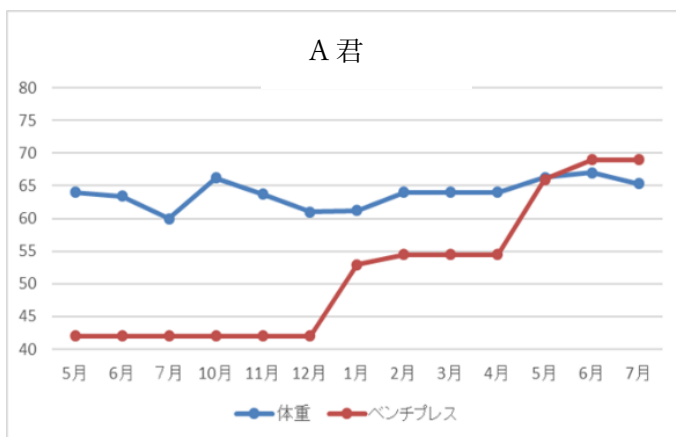
①栄養指導

部員・保護者対象にスポーツ栄養士の方を招き、栄養講習を行っています。食事と定期的なウエイトトレーニングで怪我の少ない強い体づくりをしています。



②成果の視覚化

定期的に体重とベンチプレス (Max) の計測を行い、グラフにして生徒に配布しています。成果が目に見えることで生徒も意欲的に活動できています。個人差はありますが、右グラフのように2年弱で体重が10キロ増え、ベンチプレスのMaxも倍増する生徒がいます。自らで目標を決め、その目標に近づける努力をしています。



③動画コンテンツ、SNS を使った振り返り

練習試合や公式戦の映像を youtube に投稿し、男子ハンドボール部のグループLINE で共有しています。家でもスマホがあればいつでも確認できるため試合の振り返りには最適です。

コロナにより無観客試合になっているため保護者にも動画を配信しています。試合を見られない保護者の皆様にも楽しんでもらっています。

※動画は限定公開にしているため外部に漏れないようにしています。

