

# 2019年度 強化育成事業 第2回 全国ブロック選抜合宿 報告書



一般社団法人日本 FID バスケットボール連盟

## 2019年度 第2回ブロック選抜合宿 報告

### 【事業概要】

目的:代表チームに繋がる一貫指導体制のもと、個人能力を見極め、個人スキルの向上を図る また事業内容を各ブロックにて伝達し強化普及・育成することを目的とする

参加人数:男子選手11名、女子選手4名、スタッフ10名 /計25名

実施会場:神奈川県立横浜緑ヶ丘高校体育館 〒231-0832 神奈川県横浜市中区本牧緑ヶ丘 37

宿泊会場:ホテルプラム横浜 〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸 2-9-1

事業日程:

月日	時間	内容
12月28日(土)	14:00	チームミーティング・測定説明
	15:00	身体・体力測定
	17:00	終了
	19:00	夕食
12月29日(日)	9:00	練習開始①
	12:00	練習終了①、昼食、面談
	14:00	練習開始②
	17:00	練習終了②
	18:30	夕食
12月30日(月)	9:00	練習開始③
	12:00	練習終了③
	12:15	チームミーティング
	13:00	現地解散

事業参加者:

<コーチ・スタッフ>

役職	氏名	所属
ブロック担当役員	原 美子	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
全国ブロック長	藤田 景一	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
関東ブロック担当委員	小嶋 祐希	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
近畿ブロック担当委員	熊谷 美緒	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
中国・四国ブロック担当委員	岩崎 英子	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
九州ブロック担当委員	山元 晃一	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
女子代表チームHコーチ	一松 倫子	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
女子代表チームコーチ	花輪 希美圭	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
女子代表チームコーチ	鈴木 麗	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ	矢坂 太一	一般社団法人 日本FID バスケットボール連盟

<男子選手>

氏名	Age	P	身長	ブロック	都道府県	所属	所属クラブ
坂倉 直登	20	SG	178.0	北海道東北	北海道	共通商事株	OKSフェニックス
高杉 龍	18	PG	164.0	北海道東北	秋田県	秋田大学教育文化学部付属特別支援学校	秋田県特体連
畑 和弥	20	SG	171.0	北海道東北	福島県	株佐藤クリーニング	会津レッドブルズ
ベイブライアントーマス	17	C	191.0	関東	東京都	東京都立王子特別支援学校	つばさクラブ
関根 太陽	18	SG	182.0	関東	東京都	東京都立永福学園	TAMA OTP
栗澤 護	24	PG	163.0	東海北信越	長野県	多摩川モータートロニクス	飯田ファイヤーズ
門脇 治喜	20	SF	177.0	中国四国	山口県	(医社) 季朋会王司病院	下関ブルーハルケン
井野 貴翔	18	SG	170.0	中国四国	山口県	山県県立田布施総合支援学校	山県県立田布施総合支援学校
合田 光	15	SF	180.0	中国四国	愛媛県	愛媛県立西条農業高校	愛媛県選抜
林田 海斗	20	SF	170.0	九州	長崎県	(有)システム空調	BLAZE SUN 長崎
鶴岡 伸臣	17	SF	178.0	九州	大分県	大分県立中津支援学校	大分グリフォン

<女子選手>

氏名	Age	P	身長	ブロック	都道府県	所属	所属クラブ
田村 奈々	23	SF	160.0	九州	長崎県	長崎メディカルセンター	長崎県選抜
山岸 弘美	23	SF	164.0	北海道東北	福島県	チョコドーナツ福島	FUYOクラブ
宮本梨々奈	15	SF	157.0	九州	沖縄県	沖縄県立やえせ特別支援学校	沖縄県FID連盟
後藤 勇希	17	SG	151.0	東海北信越	長野県	長野県飯田養護学校	飯田ファイヤーズ



## 【総括】

(一社)日本FID バasketボール連盟  
全国ブロック長 藤田 景一

今年度の育成事業として、6月(第1次)、12月(第2次)の2回「ブロック選抜」の合宿を実施し、今回の第2次合宿には、男子11名、女子4名の参加となった。

初日は午後からの招集で、指極、指高、5mスプリント、20m スプリント、垂直跳び、ステップ50、マルチステージの測定を行った。ステップ50の測定の様子から、男子選手の高杉(秋田)、関根(東京)の理解力、適応能力の高さが見られた。後のドリルやスクリーメージでもブロック選抜選手の中においては、スキルの高さが発揮できていた。他にも坂倉(北海道)、合田(愛媛)と、190cm オーバーのブライアン(東京)が楽しみな存在である。

今年度、ブロック選抜の成果として、ブロック委員同士の情報交換ができるようになり、全国障がい者スポーツ大会の予選の様子や、各県の状況、選手情報を集約することができるようになったことが挙げられ、各ブロックでの取り組み等が活性する要因となった。

ブロック内の全都道府県に浸透するまでには至ってはいないが、時間をかけて理解を深めていくことが重要な課題の一つである。また、次年度以降のブロック選抜の選手選考については、各委員からの意見としても挙がっており、選考基準等、より明確な目的や線引きを確立する必要がある。

今後の展望としては、①全国ブロック選抜大会 ②東日本エリア選抜大会 ③西日本エリア選抜大会 ④西日本エリア選抜と東日本エリア選抜の対抗戦など、ブロック選抜選手のやる気や活動のモチベーションがアップするような企画を考えたい。

ブロックの枠については、現行の6ブロック(全スポが基準)から、①北海道 ②東北 ③関東 ④北信越 ⑤東海 ⑥近畿 ⑦中国 ⑧四国 ⑨九州の9ブロック(国民体育大会等の基準)へ細分化し、より地域に密着した取り組みが進められればと思う。また、東日本エリア(北海道・東北・北信越・関東・東海の静岡、岐阜)、西日本エリア(東海の愛知、三重・近畿・中国・四国・九州)に分けての合宿の実施も検討していきたい。

最後になりましたが、毎年会場を提供していただいている進藤先生、緑ヶ丘高校バスケット部のみなさんありがとうございました。深謝申し上げます。



近畿ブロック  
委員 熊谷 美緒

### 【所見】

代表チームとの合同合宿は、ブロック選抜の選手には今後の目標や活動に見通しを持てる状況であった。参加にあたり不安や自信のなさを思わせる場面はあるものの、それぞれの持ち味が発揮できた選手が多かったのではないかと感じている。また、自分の現状を知り、今後の取り組みを考える良い機会になったと思う。

同じ段階の選手が各ブロックから招集され、活動できる時間は選手育成のためには必要な時間と感じている。今後は、ブロックごとの対象者数の違いや、サポート方法などを担当者で協議し、選手の育成を図っていきたい。

### 【近畿ブロックでの取り組み予定】

《選手：近畿ブロック選抜練習会等》

- ・今回の合宿での練習メニューの紹介・実践
- ・日々の取り組みができるよう、周知
- ・環境整備についての学習会（所属先での態度、生活、金銭面について）

《各府県担当者》

- ・合宿での資料、練習メニュー紹介・説明
- ・練習会の開催調整、役割分担
- ・環境整備の支援、確認

### 【ブロック担当者としての今後の取り組み】

- ・ブロックごとの対象者の違いや、サポート方法などを担当者で協議し、選手の発掘・育成に努める。
- ・所属チームのスタッフとの連携、ブロックでの取り組み、難しさなどの情報共有をさらに行い、連携を図る。

中国四国ブロック  
委員 岩崎 英子

### 【所見】

ドリブルワークや3人制の競技ルールを理解等、この合宿参加に向けて事前準備をしている選手が多くいることに感心した。前回と比較し、シンプルなプレイや、各選手の良いところを生かしてゴールを決めるプレイが随所に見受けられた。また、ボールを保持した後の優先順位を考え、次の展開を意識してプレイが出来ていることに成長を感じている。

この3日間で互いのプレイを観察し、共に練習を繰り返す中で技術を学び得ようという高い意識が感じ取れ、1次合宿より参加した選手、チームとしての士気が上がっている。

### 【課題】

- ・常に全力でプレイをしているので、緩急のあるプレイが少ない。
- ・攻め方のバリエーションが少ないので、単調なプレイをすることが多い。

### 【対応】

- ・女子のグループラインで練習の様子を動画で送り、自分のプレイや他選手のプレイを見返すことができるようにする。
- ・1対1(ボールを持った時の判断の優先順位等)

### 【今後のブロックの取り組み】

- ・全国障害者スポーツ大会中四国ブロック予選大会時や交歓交流大会等で、日本 FID 連盟の取り組みや育成合宿の狙いや推薦選手に期待することを再度詳しく説明する。
- ・中四国ブロック内で連携を強めるため、ブロック委員の意義やねらいについて詳しく説明し、合宿で配布された資料や練習メニュー紹介を行う。

九州ブロック  
委員 山元 晃一

### 【所見】

九州ブロック男子は、前回の6月の合宿に参加した平塚(宮崎県)が代表合宿へ参加、中嶋(福岡県)は椎間板ヘルニアのため辞退となり、新たな選手を2名推薦することになった。選手の推薦は 11 月に九州 FID 連盟主催で開催した九州選手権大会を利用して選考した。

今回参加した林田(長崎県)と鶴岡(大分県)の2名は若く経験も少ない選手であり、短期間の合宿の中で他の選手とコミュニケーションをとり、自分のプレイを発揮することはかなり難しいことではあったが、指導してもらったことに一生懸命取り組んでいる姿は、今後の成長につながる貴重な機会になったと思われる。一方、九州ブロック女子は、前回の6月の合宿に参加した田村(長崎県)に続いて、昨年度の全国障害者スポーツ大会で活躍していた宮本(沖縄県)を推薦した。

女子のブロック選抜合宿は参加者が4名と少なかったが、基礎基本を大切にした練習の中でそれぞれの選手の課題が明確になった合宿であったと思う。それぞれの選手が自分の課題にしっかり取り組んで今後の成長につなげてほしい。

### 【ブロックでの取り組み】

九州ブロックでは4月の全国障害者スポーツ大会九州ブロック予選大会、11月の九州FID選手権大会、2月の九州ブロック合宿の年3回の機会を通じ、日本 FID 連盟の取り組みやスケジュール等について説明をし、理解を得て九州ブロックからの選手選考等を実施している。

また、日本 FID 連盟主催で行われる合宿の内容については、2月に開催する九州ブロック合宿で伝達をすることとしており、今年度は男子を津曲男子代表コーチ、女子を一松女子代表ヘッドコーチに指導してもらう予定である。

### 【課題】

ブロックから選手を推薦する立場からすると、参加選手の評価を大きく3つに分けて((1)代表に上げる(2)ブロック選抜合宿で継続した育成を図る(3)招集しない)を明確にしていきたい。

男子は今回、新たに2名の選手を推薦したが、6月の合宿に参加した中嶋が完治した場合3名から2名を推薦することが予想される。

女子は今回の2名の他にも若くて将来性のある選手が控えている状況にある。

男子日本代表チーム  
コーチ 津曲 栄智

### 【所見・課題】

今回、招集されたメンバーの中で、第1回に比べ、強化（代表）に上げるべく選手が私見であるが見当たらなかった。その中で何名か今後強化選手として候補になりそうな選手を挙げたいと思う。

- ・門脇（山口県）は声を良く出し、自分の出来ることを表現していたように感じた。
- ・坂倉（北海道）はシューティングガードとしてはサイズがあり、3ポイントも綺麗なフォームで打っていることから、今後はドライブからの得点が求められる。
- ・高杉（秋田県）は周囲が良く見えており、良いアシストを何本も出していた。しかし、プレイが雑な部分もあり、今後は精度の高いプレイをしていかなければならない。
- ・関根（東京都）はアウトサイドの選手としてはサイズがあり、粗削りではあるが素材としては良いものを持っている。

初めて参加する選手が多く、コートでのコミュニケーションが上手く取れず、日頃の感覚でプレイしている選手が大半であった。

選手が参加するにあたり、各個人の家庭環境等諸事情があるかと思うが、今回参加できなかった選手を含め、各ブロック委員からの選手情報を密にし、強化選手に成り得る人材発掘を継続していかなければならない。

男子日本代表チーム  
コーチ 谷口 英謙

### 【所見】

選手の知識がバラバラで1つ1つの確認練習になってしまった。選手の意欲はとても高く、吸収率は高かった。分解練習で1つ1つ確認し、5D の連携もパスラインの確保まではできた。しかし、実践を行うと、タイミングを合わせる・プレイを合わせる、アタックするなど、自分中心になってしまい、気が付けば OFF が全員がペイント付近にいるような場面が多々あった。

単なるシューティングは各自（所属チーム）行う、もしくは合宿時の練習前などに行い、コンセプトのあるシューティングを行っていく。基本的な考え方、今回は5D※、今後はボールミート※やターン、P&R※などを交えたドリルも検討していく必要がある。

担当ドリル:シューティング

目的:対戦を想定したドリル(3ライン)・基本的なカット(ボールのもらい方)の確認

スキル:バックカット(バックドア)、Lカット、5D(ドリフト・ドラック・ダイブ)

内容:(1)トップからウイングにパスを入れ、シュートまで行う

(2)トップからパス(バックカット・Lカットショット・Lカットドライブ)

(3)ウイングドライブからドリフト・ドラック→ショット

(4)パスがウイングに入ったらオフボールサイドからダイブ→ショット

上記の条件で DEF を入れ、3on3(実践)を行う

(注釈)

※3ライン…コートを縦に区切り、ゴールのある中央のライン、その両サイドのライン(ウイング)のこと

※バックカット(バックドア)…DEF の裏のスペースに入り込む動き

※L カット…バックカットを狙い、ボールが入らない場合に行う DEF の前のスペースでボールをもらう動

き(他にもVカットやCカット等ある)

※5D…オフフェンス時の合わせの動き

Drive・Drift・Dive・Drag・Defense(DEF)の頭文字のDを取った略称

Drive…ゴールにアタックするドリブル

Drift…ドライブに合わせた平行移動

Dive…ボールマンに対し、対局から合わせる動き

Drag…ドライブに引っ張られるように、ボールマンの後ろに合わせる動き

ボールミート…パスを受けるときの足の動かし方の総称

P&R…ピック&ロールの略。ボールマンとスクリーナーの連携の動き

男子日本代表チーム

コーチ 大野 照明

### 【所見】

今回は強化チームの選手と初めて合同で合宿を行った。ブロック選抜の選手達のほとんどは強化チームの練習を見たり、スクリメージの相手をしたりするのは初めてで、地元のチームとの違いを体感できる良い機会であったと思う。

ブロック選抜の選手達は経験不足や緊張もあり、コミュニケーションがほとんどなかったことは残念だった。選手間同士のコミュニケーションも少なかったと感じる。練習中にわからないことがあればコーチに聞くなど、自発的なコミュニケーションを増やして欲しい。

全体的にスキルや身体能力の高い選手が多くみられた。また個人スキルドリルでは、説明を聞き、手本を見ただけで表現することのできる理解力の高い選手も見受けられた。選手によっては、今後経験を積み、練習の取り組み次第では、十分に強化チームの選手として合流できると感じた。

### 【ドリルについて】

スキルドリルを担当させていただいた。スキルドリルでの今回の合宿のテーマは「1対1で勝つために～姿勢づくり～」である。選手達がよく知っている NBA 選手の写真を提示して、上手な選手はどのような姿勢を取っているのか見てわかるよう説明を行った。姿勢の良いパワーポジションを取れるようになることで、力強いドライブをすることができると考える。1対1で相手に勝つためには、相手を抜くことのできるフットワークとドリブルスキルが重要である。短い合宿期間で姿勢づくり、フットワーク、ドリブルスキルを網羅することは難しかった。選手達には、地元に戻っても取り組めるようなメニューを伝えたつもりである。一朝一夕でできることではないので継続して取り組んでほしい。

～ドリル内容～

#### ① 姿勢づくり

- ・お尻の筋肉(大臀筋)を使えていることが大切。前傾姿勢でお尻を後ろに突き出すように姿勢を取る。
- ・直立姿勢から素早くパワーポジションを取るように指導を行った。

#### ② コンビネーションドリブル

- ・フロントチェンジ、レッグスルー、ビハインドなどのドリブルを、パワーポジションを取って行なった。さらにパワーポジションを意識しながら床タッチするよう指導を行った。

#### ③ オフハンド、フットワーク

- ・1対1で相手を抜く為には、ドリブルをついていない手(オフハンド)が重要である。オフハンドを意識す



る為に、イスを DF に見立て、オフハンドをイスにタッチしてからドライブをする練習を行った。またその際に、ポケットドリブル、アクセスステップを意識するように指導を行った。

男子日本代表チーム  
コーチ 成瀬 新司

### 【所見】

ブロック選抜の選手を見るのは今回の合宿が初めてであったが、やる気があり、スキルや能力の高い選手が多い印象を受けた。慣れていない場でわからないことを質問する等、スタッフとコミュニケーションをとることが難しい選手が多かった。面談の時間を設けて、個別に話を聞く時間が設定できた点はコーチ、スタッフで情報共有し今後を活かしたい。

オフENSについて、どのようなプレイをすればよいのかイメージを共有できておらず、選手同士のコミュニケーションも難しいため、それぞれの動きがばらばらになってしまっていた。選手たちがイメージを共有できるように試合に近い形式で動きの確認をしていく必要があると感じた。

ディフェンスについては、基本的なマンツーマンディフェンスに日頃から取り組んでいる選手とそうではない選手でレベルが大きく違った。今回のような合宿では時間が限られているので、各自がチームで練習を行っていく必要がある。そのために、今合宿で行ったことを各ブロックや、選手が所属しているチームとしっかり情報を共有していく必要がある。

現時点では、代表チームとの力の差は大きいですが、ポテンシャルの問題ではなく、コミュニケーション不足や活動に参加してきた経験値の差が理由であると思われる。今後、活動に慣れ、選手間やスタッフとスムーズにコミュニケーションをとることができるようになり、経験を積んでいくことで代表選手として活躍できるであろうという選手もいる。今後に期待したい。

男子日本代表チーム  
コーチ 小川 裕樹

### 【ドリルについて】

今回2対2(2メンゲーム)のドリルを担当させていただいた。複数の選手が存在して作るプレイは非常に難しく、しかし選手にオフサイドスクリーンを説明した際にイメージがしづらいと感じたため、あえて逆サイドにも2on2を作り、ゲームをイメージした練習をおこなった。

オフサイドのスクリーンは意識が上がったが、スクリーナーがボールをもらいに行ったり、オフサイドがオンサイドに変わってももう一回攻めたりと次のステップに行くには時間が足らなかった。ぜひ地元のチームにも戻っても練習をしてほしい。

～ドリル内容～

#### 1. オンサイドでの2対2

- ・ユーザーは(スクリーンをかけてもらう人)常に相手(ディフェンス)に1対1(攻撃)を仕掛けながらスクリーンを活用する。また活用後は自分でシュートに行こうとしながらも最後の最後までスクリーナー(スクリーンをかける人)のダイブ(リングへの飛び込み)を視野の中に入れて自分の逃げ道を作っておく。
- ・スクリーンをかける人はユーザーがどこに行きたいかを考え、角度に気を付ける。ただ立つだけではなく接触時に吹き飛ばされないようにディフェンスに接し、さらに腰を低く姿勢をとる。尚、スクリーンをかけたまま動くムービングの反則を取られるので動かないことが重要。またスクリーン後は回転をし、

体でディフェンスを抑えながらリングへダイブ(飛び込み)をおこなう。

## 2. オフサイドでの2対2 (ドリブル無し)

- ユーザーはスクリーン後、ディフェンスがついてきているかを目で見て確認する。ついてきていなければパスをもらいシュートを狙う。ついてきているのであればもう一度違う角度で仕掛け、カールカット(Cのように動く)で対応する。
- スクリーナーはユーザーがフリーになるようにスクリーンをかけるが、どうしてもうまくいかないときはスクリーナーがボールをもらいに行く。

## 3. 4対4

- オフェンスは上記に書いてあることを意識する。またユーザーはオンサイド(ボールがある側)でのスクリーン後、オフサイド(ボールがない側)へのパスも視野に入れておく。オフサイドのプレイヤーはオンサイドの動きが止まってしまったときに助けに行けるように準備をしておく。
- ディフェンスは1線(ボールマンへのプレッシャー)、2線(自分のマークマン安易にパスが入らないように手で遮る)、3線(他のディフェンダーが抜かれた時に代わりにディフェンスを行うこと)を意識することは勿論のこと、いつでもカバーリングができるように声をかける。またスクリーンの対処としてスクリーンをかけられたディフェンスはチェイス(自分のマークマンを追っていく)の練習としても意識させる。



女子日本代表チーム  
ヘッドコーチ 一松 倫子

#### 【所見】

女子は、福島、長野、長崎、沖縄から推薦された4名で実施された。少ない人数であったが、会場校である神奈川県立横浜緑が丘高校の学生と卒業生の方々にご協力頂き、充実した練習を行うことができた。

練習内容は、個人の基礎的な技術の見直しと向上のための意識付けを中心に行った。各々のチームでは中心選手として活躍している選手で、実践練習ではスピードを生かしてディフェンスを抜いてゴールに向かう力を持っている。しかし、抜いた後にシュートを決める力や、ボールを受けるためにディフェンスを振り切ったり、味方にしっかりパスを通したりする面などに未熟さが見られた。ディフェンス面でも脚力はあるが、相手の動きを予想したり、プレイをイメージしたりすることに慣れていないように見受けられた。

今回の合宿の中で、体の使い方を含め基礎的な技術の大切さと、日頃から自分でできる練習方法などを伝えた。また、プレイ中どのようなことを考えたり、イメージしたりすればよいかも伝えながら練習した。

代表チームの目標の一つである「速いプレイをするための、早い判断と早い準備」を今から意識して、所属のチームでもトライしてほしいと考える。

年末の忙しい時期にもかかわらず、ご協力頂いた神奈川県立横浜緑が丘高校の進藤教諭や学生、卒業生の方々に心より感謝申し上げます。

女子日本代表チーム  
コーチ 花輪 希美圭

#### 【所見】

女子のブロック選抜者は4名であり、2回目の参加は1名、他3名は新規であった。

パス、ドリブル、ラダートレーニング等の基礎的なドリルが多かったが、どの選手も言われたアドバイスやポイントを練習の中で実践しようとする様子が見られた。また女子の場合は3人制の競技にも取り組んだが、基本的なルールについて説明をし、理解しながらプレイができていた。

4名とも共通して課題となるのはシュートである。4名とも実践の方が良い姿が見られ、3人制中で1対1を仕掛けてシュートまで持っていくことが出来るが、最後のフィニッシュシュートを決めることが出来ない。マイカンドリルを少し行ったが、様々な形のシュートには不慣れな様子であったため、継続して取り組めると良い。また、3人制ではロングシュートを速いタイミングで打てるのが必須になる。ボールへの力の伝え方、重心の置き方、シュートのステップ等、修正には多少時間がかかるかもしれないが、改善され決定率が上がることによって、さらに活躍できる選手になることを期待したい。

日本代表チーム  
トレーナー 磯崎 広大

#### 【所見】

ブロック選抜の選手に関してはまだ体の線が細く、フィジカル面での課題がある選手が見られた。

前日にアイシングをするよう促しがあった選手に確認してみると忘れてしまった等、選抜された選手という自覚は感じられなかった。

ストレッチや栄養面に関しての指導も必要だと感じたので、段階的に指導をしていくとともに代表選手にもブロック選抜の選手とのコミュニケーションを取ってもらいチーム全体でケアやトレ

ニングのできる環境づくりが今後大切になってくる。

ブロック選抜の選手に関しては合宿を通して、代表選手とバスケットボールの技術的な部分はもちろん、コートを離れた時の過ごし方についても考えるきっかけになればと思う。トレーナーとしてもコート外でできることのアドバイスを行なっていく。

#### 【課題】

- 正しいケア、トレーニング、栄養面の知識指導
- コート外での過ごし方

ブロック選抜の選手に関してはコート外での日常生活がいかに大切であるかを理解させる必要があると感じた。次回合宿に参加した際に資料配布、説明、実技指導を行なっていきたい。

日本代表チーム  
トレーナー 萩原 優

#### 【所見】

ブロック選抜の選手達は経験が少ないことから、トレーナーへの自己報告やアクシデント後の処置の仕方なども残念ながら出来ない選手が多く、ケアに対する意識も薄く感じた。おそらく選手が所属するチームでもトレーニングやケアといった部分では指導は受けていないと思われる。

簡単な例を挙げればアイシングが分かりやすいと思うが、患部を冷やすことは実践できる。然し、何分程度冷やすかとなると、氷が解けるまで永遠にしている選手も存在するし、患部に適さない部分を冷やしている選手も存在する。

競技性が高くなってきたことからスキルの向上を追い求めることは当然であるが、選抜チームに招集されるとは、オフザコートの活動も（フィジカルトレーニング、セルフケア等）実施出来なければ難しいと思う。また合宿期間中に選手に実施方法等を伝えたとしても、理解力等の問題を含め周囲のサポートが無ければ実践できないのが現実である。

代表や選抜の活動期間だけ実施しても無意味であり、常日頃の習慣として捉えて頂きたいし、指導もお願いしたいと感じている。



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール

【12月28日】

TIME	Aコート	Bコート	
9:00			
9:30			
10:00	<男子代表チーム> ・Staff Meeting ・Team Meeting ・Practice 11:00～ ①W-up ②Scrimmage		
10:30			
11:00			
11:30			
12:00		<ブロック選抜> ・Staff Meeting ・Team Meeting	
12:30	・break & lunch		
13:00		・break & Lunch ・Staff Meeting	
13:30			
14:00	<男子代表チーム> ・Practice 14:00～ ①Skill drill ②2on2drill ③Transition ④Scrimmage ⑤Training	・Explanation	
14:30		【測定説明】	
15:00		・Measurement 男子12名、女子4名 ・Training <女子ブロック選抜> シューティングドリル	15:00 Start 【測定項目】
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール

【12月29日】

TIME	Aコート	Bコート
8:30	8:30:00 Staff Meeting	
9:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 9:00～	<ブロック選抜女子> ・Practice 9:00～
9:30	①W-up	①ウォーミングアップ
10:00	②Skill drill	②ファンダメンタル
10:30	③Shooting drill	③ドリブル
11:00	④Def drill (position+vision+communication)	④1-1
11:30	⑤Transition drill	GGのビデオを見る(11:30～)
11:30	⑥Scrimmage	<ブロック選抜男子> Scrimmage
12:00	・break & lunch ・Staff Meeting	・break & Lunch ・Staff Meeting
12:30		
13:00		
13:30		
14:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 14:00～	<ブロック選抜女子> ・Practice 14:00～ ・Training
14:30	①Shooting drill	①ウォーミングアップ
15:00	②Skill drill	②シューティングドリル
15:30	③2on2 drill	③3×3ルール確認
16:00	④Transition drill	④3×3スクリメージ
16:30	⑤Scrimmage	<ブロック選抜男子> Scrimmage
17:00	⑥Training	<ブロック選抜女子> ステージなどでハンドリングドリルなど
17:30		
18:00		



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール

【12月30日】

TIME	Aコート	Bコート	
8:30	8:30:00 Staff Meeting		
9:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 9:00～ ①Skill drill ②Shooting drill ③2on2 drill ④Def drill ⑤Transition drill ⑥Scrimmage ⑦Training	<ブロック選抜女子> ・Practice 9:00～ ・Training ①ウォーミングアップ ②シューティング ③3×3	
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			<ブロック選抜男子> Scrimmage
12:00			・Staff Meeting ・Team Meeting
12:30			
13:00	■現地解散	■現地解散	



## 女子ブロック選抜チーム 練習メニュー

### 【12月28日】

15:00 測定

ハーフコートでシューティングドリル

ランニングシュート

対面シュート

リバウンドシュート



### 【12月29日】

9:00 ウォーミングアップ・フットワーク(体の使い方を意識した動き)

9:30 ファンダメンタル

→腕立てじゃんけん、対面パス (体幹強化、基礎的な技術の向上)

10:00 ドライブ→パス→シュート 実践で使えるシュート(ジャンプシュート、  
→スウィッシュシュート、バックシュート、パワーシュート)

11:00 GG のビデオを見ながら 3×3のルールの確認

14:00 パスドリル (個人の基礎的な技術の向上)

→限られたスペースの中で2チームがパスをし続ける(ボール複数)

→パスをするチームと守るチームに分かれる (off4人 def3人)

14:30 ドリブルドリル (個人の基礎的な技術の向上)

→フェイクからのドライブ→ジャンプシュート

15:00 1on1 (個人の基礎的な技術の向上)

15:30 3×3スクリーン (3×3のルール確認、実践)

→(3分7点、5分11点)

16:00 ラダートレーニング、ストレッチ(体の使い方、基礎的な技術の向上)

### 【12月30日】

9:00 ドリブルドリル (個人の基礎的な技術の向上)

9:30 シューティングドリル (個人の基礎的な技術の向上)

マイカンドリル

2人1組10本イン×3セット (個人の基礎的な技術の向上)

10:00 3×3 (3×3のルール確認、実践)

11:00 ラダートレーニング (体の使い方、基礎的な技術の向上)

→ドリブル





2019 年度 FID 日本男子・女子代表チーム

サポート企業・団体・サポーター様

# 株式会社 デンソー様

株式会社 CIJ ネクスト様

株式会社アイズ・カンパニー様

株式会社誠行社様 フィットネス・ラボ P2M 様 有限会社中村製作所様

Gio Code 株式会社様 株式会社笹森様 ミューラージャパン株式会社様

石丸典生様 株式会社スマイルワン様 株式会社ミナシアホールディング様  
武井久美子様 ジャパン応援団福島・新潟支部

杉本弘毅様 野崎龍華様 岩村浩人様 大野敦史様 鶴谷伸之様 和田洋幸様 榊原英治様  
伊勢 徹様 川口正高様 川口美樹様 中島正雄様 古川雅司様 高橋 徹様 蛭川 稔様  
あんどうたかお様 大村亜理様 中山克良様 富田順也様 笹森勝義様 篠田東吾様 梅瀬 豊様  
森本和朗様 小林千夏様 竹ノ内由紀子様 角田正博様 大塚一義様 田中 光様 辻元由美様  
小玉隆史様 鶴岡将史様 小森健太郎様 関 信介様 足立哲哉様 南原勝一様

多大なるご支援・ご声援を賜り心から感謝申し上げます