

2020年度 強化育成事業
FID 日本男子・女子 B 代表チーム
第1次強化育成合宿 報告書



一般社団法人日本 FID バスケットボール連盟

2020年度 強化普及事業 FID日本男子・女子B代表チーム

第1次合宿（東日本地区）報告

■概要

1. 目的

- ・競技力向上並びに競技普及の観点から今年度よりB代表チームを編成し、強化普及に努める。
- ・選手選考基準、基本的チームルールを参加選手に伝え、代表選手の在り方を選手に理解させる。
- ・各選手の競技能力を見定め、A代表チームへの昇格を視野に入れながら取り組む。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大に伴うリスク管理をスタッフ、参加選手全員が理解しながら安全に実施する。

2. 日時

2020年10月17日（土）13:00～16:00

3. 会場

板橋区立小豆沢体育館 〒174-0051 東京都板橋区小豆沢 3-1-1

4. 参加者一覧

<スタッフ> 13名

役職	氏名	都道府県	所属
男女代表チーム強化責任者	小川 直樹	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 B 代表ヘッドコーチ	津曲 栄智	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 B 代表コーチ	吉田 直樹	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 B 代表コーチ	小嶋 祐希	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 A 代表コーチ	大野 照明	千葉県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子 A・B 代表ヘッドコーチ	一松 倫子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームドクター	宮崎 伸一	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームトレーナー	磯崎 広大	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ（会場）	小嶋 隆司	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ（事務局）	金塚 敏行	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ（広報）	大沼 弘法	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ（事務局）	矢坂 太一	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ（財務）	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<選手> 男子7名、女子2名/計9名

氏名	性別	年齢	ブロック	都道府県	所属
バイブライアントーマス	男性	17	関東	東京都	東京都立王子特別支援学校
日向 悠斗	男性	19	関東	山梨県	山梨ドリームクラブ
山本 修平	男性	19	関東	千葉県	ビッグスリー千葉
秋元 祐貴	男性	21	関東	千葉県	サンパークス
大森 洸	男性	23	関東	千葉県	サンパークス
富崎 匠	男性	26	関東	千葉県	サンパークス
関根 太陽	男性	19	関東	東京都	TAMA OTP
篠田 佳南	女性	21	関東	神奈川県	横浜メイジャーズ
篠塚 葉月	女性	21	関東	東京都	つばさクラブ

■練習メニュー：10月17日（土）

時間	内容	備考	
13:00	W-UP	男子7名女子2名	
:45	ドリブルドリル：レクチャー ①2ドリクロスオーバー②1ドリクロスオーバー③スタブ④スタブ⑤スタブ、レグスルー⑥スタブ、ビハインド ⑦スタブ、レグスルー、ビハインド、クロスオーバー		
:55	バドリル：レクチャー 対面 ①チェスト②2ハンドバウンズ③1ハンドバウンズ④1ハンドプッシュ		
14:15	ドリブルシュート：フルコート2か所（ハーフコートスタート） ベースライン、ミドルドライブ：①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック		
14:35	レイアップ：フルコート2か所（ハーフコートスタート） ① ノーマ②1ドリバック		
14:55	ペリメーターシュート：ベースラインスタート ①ゴール下②ミドルポスト ペリメーターシュート：両ウイングスタート ①ジャンプシュート②キャッチクロスオーバーレイアップ③1ドリ、2ドリストップジャンプシュート ④ダミーディフェンス		
15:05	ディフェンスフットワーク：レクチャー（スタンス、姿勢、視線） ベースラインジグザグ ① スライド②スライドクロス③ダミーオフェンス④フルコート1on1		
:15	2メン、ハーフコート、ベースラインスタート ①2ステップ②1ステップ③0ステップ		
:20	ハーフコート2on2、トップ、ウイング ① シュートフォームチェック ②ルーズボール ③ルーズボールからシュート		女子のみ
:40	クールダウン、ストレッチ		
16:00	練習終了消毒、清掃		
17:00	完全退館		



全体ミーティング



ドリブルドリル

今般の新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、連盟、並びに強化委員会でも多く議論をしてきたが、従来の選手参集型から新たにコーチ陣が開催地に出向く行脚型に変更し実施した。

今年度東日本地区から、北海道、秋田県、岩手県、福島県、東京都、千葉県、神奈川県、長野県、新潟県、福井県等からB代表として選手を選考している。然し、コロナ禍での活動に関しては地域ごとに状況が異なり、参加の可否については確認の日々が続いた。最終的に、当連盟の感染症予防対策のガイドラインに沿ってリストに掲載している関東エリアの選手のみが参加をした。

B代表からA代表へ昇格できる選手発掘が主目的ではあったが、少人数での開催であり、実戦形式でのスクリメージが出来ない中、ウォーミングアップを含め、身体の使い方、個人スキルのみ確認となり、ハーフコート2 on 2までは男女同じメニューを実施した。限られた時間の中で、選手は積極的に取り組んでいたように感じた。普段所属する自チームとは異なる練習メニューや、説明であったと思うが、混乱を期すこともなく選手自身は受け入れていた。参加選手の中でA代表に招集可能な選手は、数名存在し、個人スキルも高く、状況判断も出来ていたため、A代表への推薦をし、A代表の選手とスクリメージの中でどれだけパフォーマンスできるかを今後、試してみたい。

また、今回は代表チームドクターの宮崎先生にも帯同して頂き、選手との面談を実施した。緊急事態宣言下での心身に襲いかかるストレス、日常生活での就労、学校、バスケットボール、その他本人の夢や、現在抱えている部分等、メンタル的な部分でヒアリングした。各チームスタッフで共有し、今後の各選手へのサポートに役立てる。

今回の合宿実施に関しては当連盟の強化委員会を中心に数多く議論を交わし、最終的に感染症予防のガイドラインを策定し、注意事項を徹底遵守しながら行った。今後の合宿も同様にガイドラインの遵守がベースとなり、常に危機感を持って臨まなければならない。

今まで当たり前のように行ってきたバスケットボールが一瞬にして行えない状況になることを誰もが意識していなかったが、現実を見つめ直す良い機会と捉えるしかない。代表チームの一員として、スキルを含めた競技力向上だけでなく、感謝や他人に対する思いやり、また危機管理等を含め、人として成長できるように今後も指導、サポートをしていく所存である。

【所見】

このコロナ禍の状況での合宿実施という事もあり、非常にコンパクトな合宿ではあったが、参加してくれた選手は非常に真面目に取り組んでいたと思う。その一方で、私自身、初めてのFIDバスケットボールの代表合宿参加という事もあり、分からない事が多くあったが、その中で感じた事として、選手によってフィジカルの部分や、積極性やスキルのレベルに大きな差があると感じた。

今回、私はW-UPを担当したが、アップメニューひとつにしても、出来る事、出来ない事に選手間の個人差があり、『伝える事』の難しさを痛感し、この部分については今後、小川ヘッドコーチをはじめ他のコーチの指導を見ながら勉強していきたい。また、限られた時間の中での練習であった為、ドリルの目的を理解出来ている、出来ていない等の差があることから、途中で練習を止めての説明だけでは足りず、周りで声がけするなど積極的にサポートしていきたい。

B代表はA代表にステップアップする事が目的の一つである為、フィジカル、ドリブル、パス、シュート等の基本スキルや積極性については今後も代表活動で継続して取り組む事は勿論、自チームでも継続して取り組んでもらえるよう、意識付けが必要だと感じた。

【課題】

- ・基本的スキル(ファンダメンタル：パス、ドリブル、シュート、DF フットワーク)の向上
- ・フィジカルの個人差→どう埋めていくか？どのセクションが責任を持つのか？
- ・管轄外ではあるが、練習前のコンディションチェックに加え、必要であればテーピング、練習後のケア(アイシング等)についての指導も必要と感じた。



2 on 2 シチュエーション



シューティングドリル

■ 女子総括

女子A・B代表チーム
ヘッドコーチ 一松倫子

様々な諸事情により、女子選手については2名の参加となった。

2名とも、以前代表チームに所属していたこともあり、代表選手を再度目指すことに対して必要な事項や目標設定などについて事前にコミュニケーションを図りながら、代表チーム用の服飾を手渡し、練習に臨んだ。

コロナウイルス感染症の影響で、所属チームの練習が再開した直後であったり、定期的に練習ができなかったりと、コンディションに関しては準備不足であることはやむを得ず予想をしていたが、大会出場などの明確な目標がもてず、気持ちの面でも意欲的に活動できていないことが顕著に表れていた。

女子の国際大会は、今後も3人制の競技が継続されることが予想され、1on1での得点力やディフェンス力が必要とされる。選手一人ひとりの基礎的な技術の向上、競技特有の精神的なタフさが求められるため、短い合宿の中で、身体の使い方、ボールの扱い方、早い判断と速い攻防を目指した効率良い練習を行っていききたい。

また、練習内容や目指すチーム像、選手像を各ブロックのスタッフで共有し、スタッフ全体で選手を育てることができるよう取り組んでいきたい。



シューティングドリル



1 on 1 ドリル

【所見】

各選手が所属しているチーム練習の差が大きい中、大きな怪我もなく無事に終えることができた。

技術練習ではガードポジションの足捌き、ボールハンドリングの巧みさが見受けられた。普段はできているであろうと思われる動きも、指示を出されて意識をするとボディバランスが崩れてしまう選手が多く、A 代表へ上がることを想定すると考えながらも動く身体を求めていく必要がある。サイドステップの練習では膝の内反が強く、膝が内側に入ってしまった選手、つま先と膝の向きが連動していない選手が気になったため指導をした。

今回、水分補給については各選手持参となっていたが、秋元選手はスポールドリンクを普段から飲まず水を摂取。日向選手は用意していたスポールドリンク(1.5リットル)が練習中なくなり、水を1.5リットル購入(甘い物があまり好きではない)していた。今後、練習強度が高くなるため普段から練習前後で体重変化を確認し、水分補給が足りているか、また水だけではなくしっかりスポーツドリンクの摂取ができるようにしていく必要がある

またヘルニア、反復性脱臼、クローン病、神経線維腫症等、今後も経過観察を必要とする選手もいるのでトレーナー間でももちろんドクター、各コーチ、スタッフとの情報共有を図り、チームサポートをしていく所存である。



2020年度 強化普及事業 FID日本男子・女子B代表チーム

第1次合宿（西日本地区）報告

■概要

1. 目的

- ・競技力向上並びに競技普及の観点から今年度よりB代表チームを編成し、強化普及に努める。
- ・選手選考基準、基本的チームルールを参加選手に伝え、代表選手の在り方を選手に理解させる。
- ・各選手の競技能力を見定め、A代表チームへの昇格を視野に入れながら取り組む。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大に伴うリスク管理をスタッフ、参加選手全員が理解しながら安全に実施する。

2. 日時：2020年11月7日（土）18：30～21：00

2020年11月8日（日） 9：00～12：00

3. 場所：春日クローバープラザ 〒816-0804 福岡県春日市原町 3-1-7

4. 参加者一覧

<スタッフ> 6名

役職	氏名	都道府県	所属
男子B代表ヘッドコーチ	津曲 栄智	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子A・B代表ヘッドコーチ	一松 倫子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームドクター	宮崎 伸一	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームトレーナー	磯崎 広大	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ (事務局)	金塚 敏行	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ (広報)	大沼 弘法	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<選手> 男子選手4名、女子選手4名/計8名

氏名	性別	年齢	ブロック	都道府県	所属
山田 智之	男性	23	中四国	広島県	広島市選抜
小谷 竜斗	男性	20	九州	沖縄県	沖縄県 FID バスケットボール連盟
森田 楓翔	男性	18	九州	長崎県	BLAZE SUN 長崎
中嶋 高志	男性	21	九州	福岡県	福学クラブ
宮崎 那津美	女性	20	九州	佐賀県	久田学園佐世保女子高等学校
鎌迫 李児	女性	18	九州	鹿児島県	鹿児島 BALDERS
宮本 梨々奈	女性	16	九州	沖縄県	沖縄県立やえせ特別支援学校
大嶺 芹來	女性	16	九州	沖縄県	沖縄県立名護特別支援学校

■練習メニュー：11月7日（土）

時間	内容	備考
18:00	W-UP	男子4名女子4名
:20	ドリブルドリル：レクチャー ベースライン 3列 ジグザグ ①パワードリブル②クロスオーバー③スピン④レッグスルー⑤ビハインド⑥ピヴォット ⑦スピード⑧フリー	
:35	バズドリル：レクチャー 対面 ①チェスト②2ハンドバウンズ③1ハンドバウンズ④1ハンドプッシュ トライアングルパス	
:55	ドリブルシュート：フルコート 2か所 ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック⑥ミドル	
19:15	レイアップ：ハーフコート ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック	
:30	ペリメーターシュート：ベースラインスタート ①ゴール下②ミドルポスト ペリメーターシュート：両ウイングスタート ①ジャンプシュート②キャッチクロスオーバーレイアップ③1ドリ、2ドリストップジャンプシュート ④ダミーディフェンス	
:45	ディフェンスフットワーク：レクチャー（スタンス、姿勢、視線） ベースラインジグザグ ①スライド②スライドクロス③ダミーオフェンス④フルコート1 on 1	
20:00	2メン、ハーフコート、ベースラインスタート(3メン?) ①2ステップ②1ステップ③0ステップ	
:20	ゴール下シュート ノーマルシュート フックシュート バックシュート	女子のみ
:40	クールダウン、ストレッチ	
21:00	練習終了 消毒、清掃	



シューティングドリル



ディフェンスフットワーク

■練習メニュー：11月8日（日）

時間	内容	備考	
9:00	W-UP	男子4名女子4名	
:20	ドリブルドリル：レクチャー ベースライン 3列 ジグザグ ①パワードリブル②クロスオーバー③スピン④レッグスルー⑤ビハインド⑥ピヴォット ⑦スピード⑧フリー		
:35	バドドリル：レクチャー 対面 ①チェスト②2ハンドバウンズ③1ハンドバウンズ④1ハンドプッシュ トライアングルパス		
:55	ドリブルシュート：ハーフコート 左右各3回 ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック		
10:15	ペリメーターシュート：コーナー、ウイング（左右） ①ジャンプシュート②キャッチクロスオーバーレイアップ③1ドリ、2ドリストップジャンプシュート ④ダミーディフェンス		
:40	ディフェンスフットワーク：レクチャー（スタンス、姿勢、視線） ベースラインジグザグ ①スライド②スライドクロス③ダミーオフェンス④フルコート1on1		
:55	ディフェンスドリル ポジションレクチャー		
11:15	ハーフコート1on1（3on3を見立てて） リバウンド リバウンドポジション		女子のみ
11:40	クールダウン、ストレッチ		女子のみ
12:00	練習終了 消毒、清掃		



■男子総括

日本男子 B 代表チーム

ヘッドコーチ 津曲 栄智

今般の新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、従来の選手参集型から新たにコーチ陣が開催地に出向く行脚型に変更し実施した。西日本地区からは、大阪府、広島県、鳥取県、山口県、愛媛県、福岡県、大分県、長崎県、鹿児島県、沖縄県から B 代表選手を選考したが、各地域の感染状況、また、直前に選手の発熱が発覚し、結果的に 4 名のみの参加となった。

今回利用した施設の確保は九州 FID 連盟のご協力を頂き、体育館、宿泊施設、食事会場が同一施設内にあり、効率的にスケジュールをこなすことができた。初日は体育館を 18 : 00 から 3 時間、2 日目は 9 : 00 から 3 時間、トータル 6 時間であったが、練習内容自体は東日本開催時とほぼ同一メニューとし、初日はハーフコート 2 on 2 までは男女同一メニュー、2 日目はディフェンスフットワーク以降、男女分かれて実施した。また、東日本地区同様、代表チームドクターの宮崎先生にも帯同頂き、選手の心理状況について面談を実施した。

参加者の中で昨年度も代表合宿に参加していた選手もいたが、やはり経験不足は否めない。いくらレベルの高い知識や技術を提供しても、土台がなければ上積みすることは出来ない。ファンダメンタルを徹底して習得してもらいたい。選手は年齢的に若く、今後代表選手として活躍できる能力は十分にあり、チャンスがあれば A 代表に招集し、経験を積ませることも必要だと感じている。

全体ミーティングでも選手に伝えているが、「目的」と「目標」を明確にする必要がある。これは代表チーム、選手が所属する各チームでも同様であるが、不明確なまま練習をしても意味がない。障害特性として長期的なビジョンをイメージすることは苦手と言われるが、定期的な確認を共に行うことで選手自身が自覚をすることもあり得る。日本代表チームという高いステージでプレイをするにあたり、ベースの部分は選手に徹底させたいと考えると同時に、我々代表コーチ、スタッフと選手が所属するチームのコーチ、スタッフとの連携は必須である。

男子 A 代表チームでは「結果が全て」ということを選手に伝えている。結果が出なければその場を追われることもあり、常に危機感を持ちながら取り組むように指導している。結果を出すためにはどのようなプロセスが必要かということと共に考え、前途した「目的」と「目標」が重要である。そのプロセスの部分をこの B 代表チームでは重要視したい。努力は決して嘘をつかず、内容が充実していれば大きな自信にも繋がる。競技力が向上すると同時に人としての成長にも必ず繋がることと信じている。

このような方針のもと、今後も積極的に取り組んでいくが、前途した通り、多くの関係者と情報共有しながら大事に育成していく所存である。

■女子総括

女子 A・B 代表チーム

ヘッドコーチ 一松倫子

今回招集したメンバーは、代表チームに初参加する 4 名で、内 2 名が 16 歳であった。

コロナ禍での合宿実施ということもあり、基礎的な練習を行い、各自の能力を探る作業を行った。日常所属するクラブチームとは異なるメニューで戸惑った様子も随所見られたが、どの選手も意欲的に取り組み、上手いかないことにも、あきらめず何度もやり直す姿勢が見られた。

16 才の 2 名の選手は技術的な部分や対応力に経験不足を感じたが、体感がしっかりしており、代表での活動経験を積むことでプレイの幅は広がると期待している。

対人での練習は 1 on 1 のみであったが、選手たちはゴールに向かう意欲が強く、今後取り組む 3 人制の競技に活かせると感じている。5 人制の競技とは違い、3 人制特有の競技ルールと A チームの目指す「早い判断・早い準備・速いプレイ」を習

得させていく。

昨年の Inas Global Games で日本女子代表チームが優勝できたのも、目指すものが明確であり、チームとして積極的に取り組めた結果だと感じている。他国のチームに比べ身体のサイズは劣るものの、基本的運動能力、競技スキル、状況判断は優れている。2011年10月には Virtus Basketball World Championships の開催が予定されており、他国チームから追われる立場となるが、B 代表チームから A 代表チームに昇格できる選手を育成し、チームに幅をもたせ、世界をリードしていきたい。

今回の合宿がスタートであり、日々の充実したトレーニング、規則正しい生活習慣を身につけ、次回合宿で更に成長した姿を見られることを期待したいと思う。

最後に今合宿実施にあたり、九州 FID バasketボール連盟の方々にも多大なるご尽力を賜り、心から感謝申し上げます。

代表チーム トレーナー
磯崎 広大

【所見】

今回の合宿は大きな怪我なく終えることができたことが一番の収穫である。

朝食の様子を見てみると、野菜が苦手な選手が数人見られたが、しっかり出されたものを食べようと努力する姿勢が見られ、好感がもてた。

まだまだ身体の線が細く、話を聞く限り練習以外でのトレーニングは実施できていない。今回代表合宿を経験したことによる意識改革に繋がることを期待したい。

筋力や体幹の使い方に課題があり、ストップ動作やシュートまでのステップで身体が煽られてしまい、膝や腰に負担のかかっている選手が見られた。スキルの吸収は比較的高いため、スキルに見合った筋力、特に下肢、体幹のインナーマッスルの強化を各チームで行って欲しい。

水分摂取や身体の状態、怪我の既往歴など、自分の身体についての認識があまり高くなかったため、セルフケアや応急処置、自重トレーニングについて少しずつ選手へ情報を発信していきたい。



2020 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

株式会社アイズ・カンパニー様

株式会社 CIJ ネクスト様

フィットネス・ラボ P2M 様

Gio Code 株式会社様 株式会社誠行社様 株式会社笹森様

株式会社ダイケミ様 NPO 法人チームふくしま様

まちなか biz みどり様 金光商事株式会社様 株式会社スリーエヌ様

石丸典生様 株式会社ミナシアホールディングス様 武井久美子様

秋葉原補聴器株式会社様 酒肴 あづま様 東京サンレーヴス様

株式会社コンピュータリブ様 よっちゃん亭様 株式会社 CIS 様 古田隆紀様

株式会社 T-One Planning 様

中井 洋様 ペットサロン DAISY 様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます