

2020年度 強化育成事業

FID 日本男子・女子 A 代表チーム第 1 次強化合宿

FID 日本男子・女子 B 代表チーム第 2 次強化合宿

報告書



2020年度 強化普及事業

FID 日本男子・女子 A 代表チーム 第1次強化合宿

FID 日本男子・女子 B 代表チーム第2次強化育成合宿

報告

■事業概要

1. 目的

- 1) A 代表選手の現状（心身）調査&把握
- 2) 代表チームの今後の方向性を伝え、目的、目標を各選手に明確に持たせ理解させること
- 3) 選考基準を伝え、競争意識を持たせること
- 4) 面談等を実施し、選手が抱えている不安要素を少しでも払拭させ、競技に向き合えるようにすること
- 5) B 代表選手の現状把握をし、A 代表チームへの昇格の可能性を探ること
- 6) 感染症拡大に伴う危機管理意識を参加者全員が持ち取り組むこと

2. 日時

2020年12月28日（月）14:00～12月30日（水）12:00

3. 会場

川崎市立幸高等学校体育館 〒212-0023 川崎市幸区戸手本町 1-150

4. 宿舎

スーパーホテル横浜関内 〒231-0023 横浜市中区山下町 195-1

5. 参加者一覧

＜スタッフ＞ 10名

役職	氏名	都道府県	所属
男子 A 代表ヘッドコーチ	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 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
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
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	平松 良康	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	萩原 優	埼玉県	(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（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10名、女子6名／計16名

氏名	性別	区分	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
柳澤波生大	男性	A	21	関東	東京都	(株)CIJ ネクスト	TAMA OTP
渡辺 稜	男性	A	22	関東	東京都	(株)パソナハートフル	TAMA OTP
高山 晃	男性	A	29	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS

末永 健翔	男性	A	20	九州	福岡県	福岡リゾート&スポーツ専門学校	HEROS
根津 友和	男性	A	23	関東	東京都	(有) 村田石油	つばさクラブ
秋元 祐貴	男性	B	21	関東	千葉県	千葉県立佐倉南高等学校	サンパークス
山本 修平	男性	B	19	関東	千葉県	日本食研スマイルパートナーズ	ビッグスリー千葉
大森 洸	男性	B	23	関東	千葉県	(株)ロピアららぽーと TOKYO—BAY 店	サンパークス
富崎 匠	男性	B	26	関東	千葉県	キーコーヒー(株)	サンパークス
関根 太陽	男性	B	19	関東	東京都	(株)ホクビーJT B データサービス	TAMA OTP
子安 みお	女性	A	22	関東	東京都	(株)パソナハートフル	つばさクラブ
角田 マサコ	女性	A	23	関東	東京都	(株)パソナハートフル	つばさクラブ
佐川 美奈	女性	A	19	関東	神奈川県	NRI みらい(株)	YOKOHAMA MAJORS
嵯峨 麗奈	女性	A	19	関東	東京都	エームサービスジャパン(株)	つばさクラブ
篠塚 葉月	女性	B	21	関東	東京都	中条商事(株)中国飯店	つばさクラブ
篠田 佳南	女性	B	21	関東	神奈川県	NRI みらい(株)	YOKOHAMA MAJORS



ロスケジュール&練習メニュー

12月28日(月)				
時間	全体内容	男子A・B代表チーム	女子A・B代表チーム	備考
12:30	現地集合(川崎市立幸高校正門)			
12:50	受付作業 ・健康チェック表回収 ・消毒対応 ・検温 ・服飾、飲料水配布			
13:20	スタッフミーティング			
13:30	全体ミーティング・資料配布			
13:45	男女別ミーティング			
14:00	練習開始	14:00・W-up~Stretch (25M) 14:30・Dribble drill (25M) 15:00・Shooting drill (25M) 15:30・Brake drill 3-2 4-3 (25M) 16:00・1 on 1 situation drill (25M) 16:30・Stretch (10M)	ウォーミングアップ ドリブルドリル 1on1 アタックステップ スタンスチェンジ クロスステップ オープンステップ 1on1 実戦形式 ストレッチ	
16:40	練習終了			
17:00	移動			貸切バス
18:00	宿舎チェックイン			
19:00	夕食			
12月29日(火)				
時間	全体内容	男子A・B代表チーム	女子A・B代表チーム	備考
6:30	朝食			
7:30	移動			貸切バス
8:20	スタッフミーティング			
8:30	練習開始	8:30・W-up~Stretch (25M) 9:00・Dribble drill (45M) 9:50・Shooting drill (35M) 10:30・Brake drill 3-2 4-3 (25M) 11:00・1 on 1 situation drill (25M) 11:30・2 on 2 situation drill (25M) Lunch & Rest	ウォーミングアップ ドリブルドリル 身体をぶつけるドリブル ドリブルシュート(アタックステップ4種類) 1on1 ストレッチ	
12:00	練習終了			
14:00	練習開始	14:00・Shooting drill (25M) 14:30・2 on 2 situation drill (25M) 15:00・3 on 3 situation drill (25M) 15:30・5 on 5 scrimmage (8M×2) 16:00・Stretch (10M) コンプライアンス研修	ウォーミングアップ ドリブルドリル(二人組) ドリブルシュート(アタックステップ4種類) 3×3をイメージした合わせの動きとシューティング ストレッチ コンプライアンス研修	
16:20	コンプライアンス研修			
17:00	移動			貸切バス
18:00	宿舎到着			
19:00	夕食			
12月30日(水)				
時間	全体内容	男子A・B代表チーム	女子A・B代表チーム	備考
6:30	朝食			
7:30	移動			貸切バス
8:20	スタッフミーティング			
8:30	練習開始	8:30・W-up~Dribble drill (50M) 9:30・Shooting drill (25M) 10:00・Brake drill (25M) 10:30・1 on 1 / 2 on 2 drill (25M) 11:00・3 on 3 situation drill (25M) 11:00・5 on 5 scrimmage (8M×2) 11:30・Stretch (25M) チームミーティング・全体ミーティング	三人制の選手と合同練習 ウォーミングアップ ハンドリング、ドリブルドリル シューティングドリル 3×3 ストレッチ チームミーティング・全体ミーティング	
12:00	練習終了・消毒作業			
13:00	現地解散			



【総括】



男女代表チーム強化責任者
日本男子 A 代表チームヘッドコーチ
小川 直樹

全国での新型コロナウイルス感染症の拡大により、男女 A 代表チームは本年 5 月の第 1 次強化合宿（於：新潟県）、7 月の第 2 次強化合宿（於：愛知県）が延期に追い込まれ、強化活動に大きな影響が生じた。来年 10 月にフランスで開催を予定されているワールドチャンピオンシップ（世界選手権）に向けて計画的に強化を行い、また本年から新たに導入した男女の B 代表チームの育成強化を図ることで代表全体のレベルアップを見込んでいただけないか残念である。

今回の合宿実施に向けて連盟、強化普及委員会、代表コーチの間でも多くの議論をし、安心安全を最優先に、徹底した感染症対策を行うこと、また選手の心身のコンディショニングを見極めながらスケジュールを進めることにより選手の精神的、肉体的な不安を少しでも解消できるように工夫しながら準備を進めた。

男子 A 代表チームは 7 月から、女子 A 代表チームは 9 月から電子的手段を通じて、選手各自のコンディショニング報告を毎日コーチとやり取りをしており、記録保管している。各選手の生活環境が異なる中、食事、トレーニング、睡眠等のアドバイスをやってきた。また、大好きなバスケットボールが日々当たり前のように取り組めていたものが、一瞬にして出来なくなる現実をどのように受け止め、前向きに活動することが出来るかをチームドクターの宮崎先生を始め、各選手の保護者、関係者、所属先クラブのコーチと連携を図ってきた。今後の課題として、障がい特性から中長期のビジョン（目的、目標）はイメージしづらいため、端的に指導を行い、ひとつひとつの課題をクリアする習慣作りが必要と感じている。そこには選手の側にいるコーチ、保護者、関係者等とのより一層の連携強化が必要と感じており、選手の充実したサポート体制は急務である。

今回参加をした A・B 代表の選手は非常に意欲的に取り組む姿勢を見せていた。久しぶりに日本代表のウェアを着用し、人数は少ないものの連帯感があるように感じた。男子は代表の中心選手が揃っており、個人スキルを中心にファンダメンタルメニューを組んだが、代表活動休止時期に自分なりに懸命にトレーニングに励んでいた高山、柳澤、渡辺（稜）はシャープな動きを見せ、成果が出ていた。

男子はこの先 5 年間で国際大会にて金メダル獲得を目的に掲げ、まずは来年のワールドチャンピオンシップでのメダル獲得が段階的に求められる。目的が明確になったことにより、目的を達成するための目標設定が必要になる。チームとしては、世界と比較をし、日本人の高度な身体特性を生かすことをポイントとして挙げ、ポルトガル、フランス、オーストラリアという強豪国と比較をしてもオフェンスのブレイク回数は非常に多い。速い展開のバスケットボールは世界でも通用するため、今後、継続かつ更なる精度の向上が必要となる。速い展開の持ち込むためには強度なディフェンスが必要になり、マン・ツー・マン、ゾーンを併用しながら相手を混乱させる数種類のディフェンスを今後準備するが、選手は戦術の理解、及びプレイの遂行力が高いレベルで求められる。昨年オーストラリアで開催された Ivor Burge Basketball Championships での反省を行い、① 40 分間戦い抜くための基礎体力の向上（肉体改造）、②コンタクトに耐え得るフィジカルの向上、③フィールドゴールパーセンテージの改善・絶対的アップ、④ 3P シュートは誰でも打つべき、⑤フリースローの精度向上（集中力）、⑥絶対に勝つというメンタリティの強さ等を具体的に数字で現し説明をした。最近の選手はスタッツに非常に関心を示す傾向が強く、ゲーム終了後には必ず数名の選手がスタッフの元に確認に来る。ゲームの活躍度が数字で出るため本人たちは理解しやすいと思われるが、ハードディフェンス、ボックスアウト、ルーズボールの獲得等のハッスルプレイは数字に表れない。非常に地味な仕事であるが、身体を張ってチームの勝利のために活躍出来るという認識の改めも今後伝えていかねばならない。

選手、コーチ、スタッフは同じベクトルで勝利に向かわなければならず、互いに切磋琢磨をしながら進めていきたい。特に結果重視を強調し、これは選手、コーチ、スタッフも同様である。結果が出なければ降格もあり、逆に B 代表で結果を出せば A 代表への昇格もあり得る。常に競争意識と危機感を持ちながら取り組むことを全体ミーティングで伝えた。また、結果重視をする上で、プロセスの重要性も訴えた。今、進むべき方向性、取り組まねばならないことを確認する作業も時には必要であり、競技だけでなく人としての成長にも例え伝えた。

女子は前回のグローバルゲームスに於いて優勝した実績を持つ。今までは追う立場であったが、今度は追われる立場となるため、

相当にタフな意識を持って臨まなければ厳しい状況になる。男子同様に危機感を持たせながら臨ませたい。

合宿最終日には3人制のプロチームの選手（XD 所属）たちがゲスト参加をし、代表選手たちに対し丁寧に指導をしていた。今後、Virtus（国際知的障がい者スポーツ連盟）の国際大会では女子のバスケットボール競技は3人制を選択することが決まっており、プロ選手から競技特性を学べたことは非常に貴重な経験であった。佐川、子安、角田の3選手は前回のグローバルゲームスに発つ直前にも同様にプロ選手から指導を受けて優勝しているため、今回も非常に良い刺激になったと感じている。また集中して取り組みながら時折笑顔も見られ、非常に楽しんでプレイしていることが側から見ていてもわかった。日常のストレスも多少解消され、有意義な時間であったに違いない。

今回初の試みであるが、今年度弊連盟のメンターである石原遥平弁護士による選手のためのコンプライアンス研修を実施した。一般的な内容に留まったが、指導に於けるパワハラ、セクハラ、選手間のいじめ、違法賭博、ドーピング防止規則違反、SNS の活用留意点等、選手の身近に起きるであろうという事柄について実例を挙げて説明いただいた。全てを理解することは難しかったかもしれないが、ノートを取る等、積極的な姿勢が伺えた。

最後に、毎回実施する強化合宿は様々な方々のサポートがあって成り立っている。今回コロナ禍の中、練習会場借用に関し、多々申請等にご尽力を賜り、代表チームが活動しやすいようにデザインしていただいた川崎市立幸高校の西垂水先生、スポーツドリンクをご提供いただいた株式会社 CIJ ネクスト様、高濃度マスクをご提供いただいた Gio Code 株式会社様等、活動以外に目に見えない部分で多くの方々が支えていただいていることに御礼を申し上げたい。常に選手、スタッフには伝えているが、これは当たり前ではないということを自覚してもらい、心温まるサポートに応えるためにも、感謝の心、謙虚な姿勢、勝負に対する貪欲な意識を持って、今後も目的に向かい全力で取り組む所存である。



日本男子 A 代表チーム
コーチ 大野 照明

■所見

A 代表は約 1 年ぶりの強化合宿となった。少ない人数であったが、直接近況を報告し合うことができたことや、B 代表は A 代表と合宿ができたことは良い刺激となり、成果があった。練習の様子を見ると技術の向上が感じられた選手も見られ、自主練習の成果が表れている選手も多かった。

ファンダメンタルでは、コーンを使った個人スキルドリルや、姿勢作りに取り組んだ。今回は特にボールを持っているときの姿勢を意識するよう指導を行った。姿勢作りはすぐに習得できるものではないので、写真や動画などで共有し、選手それぞれの練習場所で行き届くようにしていきたい。

オフェンスは今まで A 代表で取り組んできた 2 on 2 のピック＆ロールを中心としたメニューを行った。ボールマンのディフェンスにスクリーンをかけるという型はわかっているが、ディフェンスを見て判断することが難しく、より良いプレイを選択する判断力を向上させる必要があると感じた。

ミニゲームではチームを固定して行った。チームで簡単なディフェンスの決まりごと（ショーディフェンス）を作ったが、決まりごとを守れない選手が多く見られた。今回はディフェンスに関しての練習は多く時間を割いていないが、今後チームでの決まりごとを徹底することの重要性を伝えていく必要があると感じた。

今回の合宿で選手のコンディションを確認するという目的は達成ができた。今後どのような状況になるかわからず選手たちは不安を抱えてしまうことがあるかもしれないが、連絡を取り合いサポートしていきたい。

本合宿を実施するにあたり、スポンサーの皆様、川崎市立幸高等学校、協力して下さったスタッフの方々に感謝いたします。





日本男子B代表チーム
ヘッドコーチ 津曲 栄智

■所見

今般の新型コロナウイルス感染症の増加傾向にあり、益々収束が見えない中、A代表は今年度初、B代表は東西ブロックでの開催を実施したとはいえ、従来とは環境が違う中、男子参加選手はA代表5名、B代表5名での実施となった。

練習メニューはファンダメンタル中心のシンプルな内容とし、オフェンスに関しては、今までA代表にて行ってきた、2 on 2（ピックアップアンドロール）を中心に、オフボールの合わせで、シューティング、ライブを行った。ディフェンスに関しては取り出して練習せず、オフェンス中心で特段の戦術を実施するまでには至らなかった。

今回の参加選手は、インサイドの選手が高山しかおらず、本来、アウトサイドでプレイする選手がインサイド（4、5番）のポジションに入って5 on 5を行った。A代表は能力が高い選手が多く、ポジションレスでトランジションからの得点を狙うには、4アウト1インでの選手構成で十分かと思う。

2月のIvor Burgeのスタッツから見てもフィールドゴール、フリースローの確率アップは必須であり、今回もドリルのインターバルにフリースローを入れたが、日頃の練習から集中して打つ（入れる）ことが重要である。

世界で勝つためには、トランジションオフェンス、確率の高いフィールドゴール、レイアップはもちろんのこと、フローター、ユーロステップなど、フィニッシュに行く時の個人スキルの習得が必須となる。ハーフコートオフェンスでは、ペイントアタック、そこからのキックアウト、オフボールの合わせ（スパーシング）、3ポイントの確率アップ、3ポイントは打つ選手が決まっており、インサイドの選手も打てることが望ましい。

ディフェンスについて、ハーフコートマンツーマンだけではなく、コーチ陣が取り入れるフルコートディフェンスの選択をし、限られた少ない合宿の中でどこまで精度を上げていけるかが課題となる。

B代表でも今回の秋元のようにサイズはないが良い状況判断をできる選手も出てきており、比較的アウトサイドの選手は良い状況判断が出来ている選手が多い。インサイドの選手に限ったことではないが、コンタクトに強くなる、そのためにはトレーニング、栄養、休養のバランスが必要となる。

各選手は、コロナの影響で、自チーム等で練習出来る、出来ないなど、環境も様々であり、A代表選手は日々報告をあげているが、自分自身で、練習、トレーニングを行える選手、そうでない選手というのが現状であり、日本代表として戦うにあたり、まず、意識の向上が重要であると感じた。高山は日々の報告どおり、体が絞れており、ベテランではあるが、今までの中で一番と言えるくらい動きもスムーズであった。

今後、合宿でのドリルなどの動画を関係者に配信し、自チームでの練習に取り入れて良い習慣が身に付くよう取り組んでもらいたい。また、私自身も含めたコーチ陣もスキルアップし、合宿時のみではなく、選手の指導に今まで以上に注力していかなければメダル獲得は不可能であると感じる。来年度、集合型の合宿以外に今回B代表で実施した、行脚型の事業を計画し、実施したいと考える。

日頃より、弊連盟の活動に賛同して頂いているスポンサーの皆様、関係するすべての皆様に感謝することを忘れず、今後も活動していきたいと思います。

最後になりますが、今回、このような環境の中、会場を提供して頂きました、西垂水先生には大変感謝申し上げます。ありがとうございました。



日本男子B代表チーム
コーチ 吉田 直樹

■所見

コロナウイルス感染拡大の終息がみえないなか、10月のB代表合宿に続き今年度2回目の合宿となった今回の年末合宿にはA代表の選手と合同で実施することが出来、前回とは違った雰囲気での練習を行えた。

全体的な印象として、A代表、B代表の選手とも様々な面でのファンダメンタルの向上が必要と感じた。ウォーミングアップではダ

イナミックストレッチからアジリティ、コーディネーション系のメニューを行ったが全体的にアスリートにとって必要不可欠な柔軟性が低いこと、リズムに合わせた動き等が苦手であることがA / B代表問わず明確であった。合宿時には継続して取組んでいき、バスケットに繋がる大切な動作であること、怪我のリスクを軽減する為に必要である事を理解してもらえよう、今後も継続して実施していき意識付けをしていきたい。

練習内容としてはドリブル時の姿勢の作り方、シューティングドリルから2対2（ピック&ロール）、3対3（ハーフ・フルコート）等をメインに行ったが、対人になった際の『状況判断』、『フィニッシュの弱さ』は全体的な課題であり、得点を取る競技である以上、レベルアップが必要な部分。また、まずは『1対1で仕掛ける』という部分についても、選手それぞれが苦戦しているように感じた。練習時間の制約もあるが、この部分についてはシューティングドリルとは別に、1対1で崩すための“スキル”、“引き出し”を増やす為のドリル、及びフィニッシュのバリエーション紹介等のドリルを取り込んだ方が、より良いと改めて振り返った時に感じた。（例：ウィングからのピートドリル等…）

また、良かった点として今回はA・B代表合同での練習をするなかで、良い刺激を互いにかけてあげたこと、実際にA代表へステップアップ出来そうな選手も出てきたことは、今回の合宿を実施して良かった点であり、実施したことに大きな意味があった。

基本的な部分（フィジカル、基本的スキル(ドリブル、パス、シュート)）や当たり前の部分(積極性)については、今後も代表活動で継続して取組む事は勿論、自チームでも継続して取組んでもらえよう、意識付けが必要だと感じた。

■課題

○ベースアップ

- ・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（柔軟性、アジリティ、コーディネーション能力向上）
- ・管轄外ではあるが、練習前のセルフアップ、練習後のセルフケア(アイシング、ストレッチ等)についての指導も必要と感じた。
- ・食事⇒普段選手から食事報告を受けているが、合宿時の食事(弁当)も最低限の栄養バランスを準備が必要と感じた。
(合宿の機会を生かしてコンディションに対しての意識付けをすることは、これまでの経験上、有効と感じる)
⇒例：管理栄養士を招いての栄養講習、食事指導、練習時の水分補給指導の時間を設けるなど・

※予算の制約がある事は理解しているが、日本代表チームに相応しい環境を作る事、必要な情報提供をしていくことも必要。

■良かった点

○競争機会の提供

- ・A / B 合同で実施することで良い刺激を与えあえた。



日本女子 A・B 代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

■所見

はじめに、新型コロナウイルス感染症者の数が増え、活動が危ぶまれる中、川崎市立幸高等学校をお借りして合宿が実施できましたこと、改めてご協力頂いた西垂水先生はじめ関係者の方々に御礼申し上げます。

今合宿はA代表4名、B代表2名の計6名の参加となった。

日常選手が所属するチームでの活動が、コロナ禍での様々な条件において練習会場の確保の難しさなどから、思うように練習をすることができていないことは事前に情報収集しており、練習メニューも選手の状態を確認しつつ、段階的に行った。また、今後予定されているワールドカップやグローバル大会において3人制で行うことが決まっていることから、個人の技術の向上と実戦形式を中心に行った。

攻撃力の向上の面から、西垂水先生に1対1でのアタックの仕方や、体格の大きな選手に対する身体の当て方などを指導していただいた。実戦の中で自然に行っていることもあるかもしれないが、ステップやブレイを抜き出し、改めて自分の考えた方法で身体を動かせることは、相手の動きに対応するために必要なことの一つであり、今後も引き続き行っていきたい。

シューティングドリルは3人制での動きをイメージした中でシュートを打つことを中心に行った。また、キャッチからシュートをするまでの速さや、相手との間合いの取り方などが課題であるので、そのための身体の使い方として、足首や大腿部、鼠径部などの動きやストレッチについて、平松トレーナーから助言を頂いた。

最終日には、3×3で活躍するプロチームの塚野選手、高橋選手、齊藤選手、猪崎選手（以上 XD 所属）に協力を頂き、実戦に近い形で練習をすることができた。身近に手本がない状況なので、技術面や考え方などを指導して頂き、とても有意義な練習をすることができた。トランジションのみならず、一つひとつのプレイの切り替えの速さとシュート率の高さを目の当たりにし、自分たちの未熟な面が明らかになったが、FID 女子の目指すバスケットボールの良き手本として、この経験を活かしていきたい。4名の選手に対しチームを代表して心から感謝を申し上げたい。

今回は、振り返りや不参加の選手との共有のため、練習や助言を動画で撮影し、参加した選手がどのようなことを感じたか、何が必要だと思ったかなどのメッセージを書いてメールで送ることにした。このメッセージが不参加だった選手に少しでも響いてくれると嬉しい。

課題としては、今後 Virtus の国際大会を考慮し、国内での3×3の普及に力を入れる必要がある。B 代表の選手をはじめとし、国内の女子選手には3×3の経験がほぼない状況なので、競技ルールや代表チームの目指す内容を広めながら、適した選手を発掘し、強化育成が急務となる。



日本男子・女子代表チーム
ドクター 宮崎 伸一

■ 報告

代表コーチから依頼を受けた選手およびこれまで面接をしていなかった選手計3名（男子2名、女子1名）の面接を行った。

1名（女子）は4月以降チーム練習が全くできなくなってしまう、プレーヤーとしてのアイデンティティが不安定になっていた。また男子1名は家庭の事情により単身生活を余儀なくされ、転職、転居を繰り返しており、生活状況が不安定であった。いずれも地元チームコーチと連盟スタッフが連携して支援する必要があるケースであることを連盟内で共有した。



日本男子・女子代表チーム
チーフトレーナー 平松 良康

■ 所見

新型コロナ感染者が増えつつある世の中において、身体を動かしていた選手が多かったことと、合宿においても段階的に運動強度をあげたことで、筋肉系のトラブルはなかった。これは、普段から選手とコミュニケーションをスタッフがとっていた結果だと感じた。また、けが人が1名でたが、応急処置後に選手は不安がることもなく病院受診し、無事に縫合を行ってもらえた。スポーツ保険の扱いについても連盟事務局から説明があり、混乱なく対応していただけたので選手も安心していた。

女子においては股関節伸展運動を前進する動力として使用する身体動作の指導を行なった。多くの選手が身体の使い方に関心を持ってくれたことは良いことだと感じた。合宿以外でも継続できる方法を考えたい。また、男子も体幹トレーニングを普段から行うことを前提にトレーナーが指導していた。次の合宿でどの程度行う習慣がついているのかなどの確認ができると良いと感じた。



日本男子代表チーム
トレーナー 萩原 優

■ 所見

今までとは違いコロナ禍で行われたため、感染症対策を徹底した合宿となった。そして選手それぞれが合宿までの練習やトレーニングなどにバラつきもあり、どの程度動けるのかという部分も見ることができた。

初日のアップ中、反応系のプログラムで選手同士の衝突があった。1 名が瞼の切傷、1 名が鼻血と打撲であった。瞼を切ってしまった選手は傷口を縫う事になったが、その後は積極的に他の選手のサポートに回ったり、練習を見ながら動きを真似しようとしたり前向きに取り組んでいた。もう一人の選手はぶつかった当初は衝撃でふらついたとはいっていたが、その後ふらつきは無いとのことで練習に参加し続けた。2 日目以降は、特別大きな怪我はなくやることが出来た。

全体的に股関節周りの硬さ、下肢の硬さがあるように感じた。最終日に時間をもらい毎日出来る体幹トレーニングに股関節のエクササイズを加えたものを行った。体幹が弱い選手は上体の上下が激しく、腰が落ちる。股関節が硬い選手は大きく動かせない。こういった面を注目しながら行って欲しいと思う。

A 代表と B 代表が合同で行ったことは、お互いにとって良い刺激になったのではないかと感じる。そして実際に選手と会い、選手と話せたことはこちらとしても現状を把握するうえで良い時間となった。

最後に、本合宿を開催するのに協力してくださった皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。

【対応選手】

- ・男子 A 代表 末永選手 選手と衝突 鼻血、目の下の打撲
- ・男子 B 代表 大森選手 腰痛（以前からあるもの）→テーピングにて処置、下肢のストレッチと脊柱のエクササイズ指導
- ・男子 B 代表 関根選手 右小指突き指→テーピングにて処置
- ・女子 A 代表 子安選手 右足底（合宿前からのもの）→テーピング



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