

2021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

報告書



一般社団法人日本 FID バスケットボール連盟

2021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 報告

■ 事業概要

1. 目的

- 1) 世界選手権に向けたチーム力強化並びに選手個人のスキルアップ
- 2) 参加選手の現状（心身）調査&把握
- 3) 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
- 4) 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

2021年5月1日（土）14:40～5月4日（火）12:00

3. 会場

新潟市体育館 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3番地1

新潟市北地区スポーツセンター 〒950-3114 新潟市北区名目所3-1125-1

4. 宿舎

ホテルサンルート新潟 〒950-0087 新潟市中央区東大通1-11-25

5. 参加者一覧

<スタッフ> /計9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・B 代表コーチ | 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 A・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 A 代表コーチ | 小川 裕樹 | 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 | 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8名、女子5名/計13名

| 氏名 | 年齢 | ブロック | 都道府県 | 所属先 | 所属クラブ |
|-------|----|-------|------|------------------|-----------------|
| 高山 晃 | 29 | 関東 | 神奈川県 | いなげや横浜西が丘店 | YOKOHAMA MAJORS |
| 柳澤波生大 | 21 | 関東 | 東京都 | 株式会社 CIJ ネクスト | TAMA OTP |
| 渡辺 稜 | 22 | 関東 | 東京都 | 株式会社パソナハートフル | TAMA OTP |
| 根津 友和 | 23 | 関東 | 東京都 | 有限会社村田石油 | TAMA OTP |
| 末永 健翔 | 20 | 九州 | 福岡県 | 福岡リゾート&スポーツ専門学校 | HEROS |
| 渡辺 翔平 | 24 | 東海北信越 | 新潟県 | 特別養護老人ホームにこやか | 新潟ライジングサンズ |
| 神尾 剛史 | 19 | 関東 | 神奈川県 | オリジン東秀株式会社 | YOKOHAMA MAJORS |
| 関根 太陽 | 19 | 関東 | 東京都 | 株式会社 JTB データサービス | TAMA OTP |
| 子安 みお | 22 | 関東 | 東京都 | 株式会社パソナハートフル | つばさクラブ |



| | | | | | |
|-------|----|----|------|-----------------|-----------------|
| 角田マサコ | 23 | 関東 | 東京都 | 株式会社パソナハートフル | つばさクラブ |
| 佐川 美奈 | 19 | 関東 | 神奈川県 | NRI みらい株式会社 | YOKOHAMA MAJORS |
| 嵯峨 麗奈 | 19 | 関東 | 東京都 | エームサービスジャパン株式会社 | つばさクラブ |
| 鈴木 美和 | 20 | 関東 | 東京都 | 花椿ファクトリー株式会社 | つばさクラブ |



ロスケジュール&練習メニュー

| DATE | TIME | CONTENTS |
|------|-------|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-------------|
| 5月1日 | 12:00 | 新潟駅集合 | 5月2日 | 6:30 | 朝食 | 5月3日 | 6:30 | 朝食 | 5月4日 | 6:30 | 朝食 |
| | 12:30 | 会場移動 (タクシー) | | 8:30 | 会場移動 (貸切バス) | | 8:30 | 会場移動 (貸切バス) | | 8:30 | 会場移動 (貸切バス) |
| | 17:15 | 宿舎移動 (貸切バス) | | 12:00 | 昼食 | | 12:00 | 昼食 | | 13:00 | 現地解散 新潟駅移動 |
| | 19:00 | 夕食 | | 17:15 | 宿舎移動 (貸切バス) | | 17:15 | 宿舎移動 (貸切バス) | | | |
| | | | | 19:00 | 夕食 | | 19:00 | 夕食 | | | |

男子練習メニュー

| DATE | TIME | Contents | Other |
|-------|-----------------------|---|--|
| 5/1 | 14:00 | Staff Meeting | スケジュール全体確認、内容確認 |
| | 14:20 | Team Meeting | 今後の方針、スケジュール確認 |
| | 14:35 | Men's Team Meeting | 内容確認 |
| | 14:45 | Practice Start~W-up | |
| | 15:30 | Dribble work & Shooting drill ・Paint attack~Floater ・Kick out | Full coat dribble shoot、Perimeter shoot P/R |
| | 16:00 | 3men 5ball | |
| | 16:10 | Rebound~break 3on2 4on3 | |
| | 16:20 | 4on4 Scrimmage | |
| | 16:50 | Down~Practice finish | |
| | 5/2 | 8:50 | Staff Meeting |
| 9:00 | | Practice Start~W-up | |
| 9:30 | | 3 Line | |
| 9:40 | | Rebound~break 2-1, 3-2 | |
| 9:50 | | Shooting drill ・Paint attack~Floater ・Kick out | |
| 10:20 | | 1-4 Situation ・カラ動き | |
| 11:00 | | Transition 4on3 | |
| 11:20 | | Down~Practice finish | |
| 12:00 | | Lunch time | |
| 14:00 | | Practice Start~Shooting drill | Perimeter shoot |
| 14:30 | | 1-4 Situation | |
| 15:00 | | Shell Defence drill (5-4 situation) | |
| 15:30 | | Trap Defence | |
| 16:20 | | 4on4 Scrimmage | |
| 16:50 | Down~Practice finish | | |
| 5/3 | 8:50 | Staff Meeting | スケジュール確認、内容確認 |
| | 9:30 | Practice Start~W-up | |
| | 9:45 | 3men 5ball | |
| | 9:50 | Shell 4on3 Transition Def | |
| | 10:30 | 5on5 Situation (Defence MtoM) | |
| | 11:20 | 5on5 Situation (Defence Zone) | |
| | 11:50 | Down~Practice finish | |
| | 14:00 | Practice Start~Shooting drill | |
| | 14:30 | 5on5 Situation (Defence MtoM & Zone) | |
| | 15:30 | 5on5 Situation (Defence All court press) | 2-2-1 1-1-2-1 |
| 16:30 | 5on5 Scrimmage (Live) | | |
| 16:50 | Down~Practice finish | | |
| 5/4 | 8:50 | Staff Meeting | スケジュール確認、内容確認 |
| | 9:00 | Practice Start~W-up | |
| | 9:20 | Shooting drill | Perimeter shoot |
| | 9:30 | 3 Line~2on1 | |
| | 9:40 | 2men game | P/R |
| | 10:30 | 3on3 | |
| | 11:50 | Down~Practice finish | |



| 女子練習メニュー | | | |
|----------|--------|--|-----------------|
| DATE | TIME | Contents | Other |
| 5/1 | 14:00 | スタッフミーティング | スケジュール全体確認、内容確認 |
| | 14:20 | 全体ミーティング | 今後の方針、スケジュール確認 |
| | 14:50 | 女子ミーティング | 内容確認 |
| | 15:00 | ウォーミングアップ | |
| | 15:30 | 片手でのボールコントロール ・片手パス ・前後になってツェメン ・ドリブルシュート 片手でシュート | |
| | 16:00 | リバウンド | |
| | 16:10 | リバウンド→バスアウト→2Pシュート | |
| | 16:20 | シューティング 10本×10セット | |
| | 16:50 | ゴール下 フックシュート | |
| 5/2 | 8:50 | スタッフミーティング | スケジュール確認、内容確認 |
| | 9:00 | ウォーミングアップ | |
| | 9:40 | ドリブルドリル ・サークル内1-1 ・サークル内1-2 | |
| | 10:20 | 片手でのボールコントロール ・片手パス ・前後になってツェメン ・ドリブルシュート 片手でシュート | |
| | 10:20 | シューティングドリル 3人組 | |
| | 11:00 | 1on1 1on2 アタックからキックアウト | |
| | 11:20 | クールダウン | |
| | 12:00 | 昼食 | |
| | 14:00 | フロググランド | |
| | 14:10 | 5分間走 | |
| | 14:20 | ドリブルドリル | |
| | 15:00 | リバウンドから1on1 | |
| | 16:00 | 2on2 2点先取 3点先取 | |
| | 16:30 | シューティング 2人組4本交代 | |
| 16:50 | クールダウン | | |
| 5/3 | 8:50 | スタッフミーティング | スケジュール確認、内容確認 |
| | 9:00 | ウォーミングアップ | |
| | 9:30 | ・片手パス ・前後になってツェメン | |
| | 9:50 | ドリブルドリル ・ボールコントロール ・アタックステップからドリブルシュート | |
| | 10:30 | 1on1 | |
| | 11:20 | シューティング ・2人組4本交代 ・フリースロー5本連続 | |
| | 11:50 | 3×3 動きの確認 | 選手のみ |
| | 12:00 | 昼食 | |
| | 14:00 | ウォーミングアップ | |
| | 14:30 | ボールコントロール | |
| | 15:00 | ドリブルドリル | |
| | 15:30 | シューティング 2人組4本交代 | |
| | 16:00 | 2on2 3点先取 | |
| 5/4 | 8:50 | スタッフミーティング | スケジュール確認、内容確認 |
| | 9:00 | ウォーミングアップ | |
| | 9:30 | シューティングドリル | |
| | 10:00 | 2on3 | |
| | 10:30 | 3×3 | |
| | 11:50 | クールダウン | |



【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

国内での新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、昨年中止となった新潟県新潟市にて標題事業実施に向けて再度調整を図り、準備を進めてきた。実施に関しては、コーチ、スタッフの中でも情報共有を図りながら議論を重ね、相当に悩んだ末、感染症対策を万全に期すこととし、安心安全を最優先に参加できる選手、コーチ、スタッフで実施することに決定をした。

今年度 A 代表に選出した男子 12 名、女子 12 名を対象に召集したが、高齢者施設等に勤務している選手は職場から理解が得られず早々に不参加の連絡を受けた。また 4 月に入り、1 都 4 県が緊急事態宣言の再発令があり、感染リスクを気にする選手、また職場から許可が下りなかったコーチ、選手は不参加となり、最終的にコーチ、スタッフ 9 名、男子選手 8 名、女子選手 5 名の計 21 名が参加をした。

本年 10 月に 4 年に一度の世界選手権（W 杯）がフランス・アンティープで開催予定されており、強豪国を相手に戦う準備をせねばならないが、各選手の日常的なトレーニングの取り組みや、所属チームでの活動強度は大きく異なる。まずは選手の現状把握（心身のコンディション）に努めることを優先し、各コーチ、チームドクター、トレーナーは作業に追われた。

男子については日本人選手の特性を生かし、速い展開のバスケットボールの確立を目指すことには変わりはない。数種類の攻撃的なディフェンスを用いながらリバウンドを獲得し、アウトナンバーで攻め切るシンプルなプレイスタイルである。また今までの課題であったハーフコートオフェンスではエントリーの仕方をマイナーチェンジし、選手の混乱を期さぬよう修正した。ペイントアタックからディフェンスの反応を見ながら周りが合わせイージーシュートのシチュエーションをデザインし、判断とスペースを有効活用することを今回の目的の一つとした。

分解練習より実戦形式の中で課題を整理するというコーチングスタイルは今回も変えなかったが、問題をクリアするときに紐解きは必要である。最終日は練習離脱者が相次ぎ、2 メンゲーム（2 対 2 の攻防）の整理を行った。なぜプレイが成立しないのかを選手各々が問題点を挙げ、ホワイトボードに記載した。スクリーナーとユーザーの両面から整理をしたが、中途半端な理解をしている選手が大半であった。中には頭の中で整理されている選手もいたが、複数の選択肢があることを苦手とする選手、相手の動きを見る前に自分の感覚で動く選手等、様々である。過去の代表チームの選手と比較をすれば、情報化社会の中で、知識は非常に豊富である。然し、その情報がうまく処理できず、知識としては中途半端なものでしか無くなってしまいう傾向が強い。本来であれば時間をかけて習得するものであるが代表チームでは活動に制限があるため、サポートスタッフが練習の様子を動画で撮影し、各選手に提供をした。毎日 SNS で体調管理をしているため、その際にも選手からの質問等を対応していきたい。

各選手と面談を行い（面談者：小川、宮崎、津曲）、戦術理解、心理的特徴、地元での練習環境、その他の 4 項目で 1 人あたり 5 分から 10 分程度とした。結果はまとめて代表コーチ、スタッフで情報共有し、今後の選手のサポートに役立てたい。

女子については、一松コーチからの報告を参照していただきたいが、参加人数も少なく、実践できる内容は限られている。その中でも非常に精力的に取り組んでおり、やはり代表チームでプレイできるという嬉しさは表情として現れていた。

国際大会では今後も 3 人制の競技が採用されるため、通常所属チームで行なっているプレイとは異なる部分が多分にあるが、さらに競技特性を理解しながら取り組む必要がある。男子同様、諸外国のチームと比べ、身体的サイズは劣るものの、身体的能力は非常に高く、スピーディーな展開に持ち込みながら、高確率のシュートが決まれば勝算はある。日本代表という意識を常に強く持ちながら、日々のトレーニングに励んでもらいたい。

合宿期間中に県内、市内の ID 選手、競技愛好者、指導者を対象にクリニックを実施する予定だったが、残念ながら感染症の影響により中止となった。北信越地域の中で精力的に取り組んでいる新潟県にスポットを当て競技の普及・強化の一助、また新潟県出身の代表選手もいることから良きアピールの場として考えていた。クリニックの指導は代表選手にも参加をさせ、彼ら、彼女たちが直接指導することとし、自分の言葉で相手に物事を伝えて理解をさせるという経験をさせたかった。これは簡単なようで非常に難しいが、バスケットボール以外にも必要とされるスキルであり、今後も機会を見つけ挑戦させたい。

今合宿は弊連盟の工藤理事を通じて、新潟市文化スポーツ部スポーツ振興課様、公益財団法人新潟観光コンベンション協

会様に宿舍確保、練習会場手配等、多大なるご尽力を頂き円滑に実施することができ、チームを代表して心から御礼申し上げます。宿舍、練習会場共に感染症対策は万全であり、コーチ、スタッフ、選手共に安心して練習に集中することができ、実りあるものとなりました。また、選手派遣に際し、所属先上長、保護者、関係者の方々にも感謝申し上げます。バスケットボール競技を通じて人としての成長を感じられるところも合宿期間中に垣間見ることができ、大変頼もしく感じております。

我々の活動は多くの方々のご理解、ご協力があって成り立っていることを決して忘れてはならず、常に謙虚な姿勢、感謝の心、勝負に対する貪欲な意識を持ち続けながら今後も邁進していく所存である。



日本男子 A・B 代表チーム
コーチ 津曲 栄智

□所見

今般の新型コロナウイルス感染症により、非常事態宣言が発令された中の実施であり、昨年度末以来の合宿となり、参加者も8名での実施となった。

10月にワールドチャンピオンシップを控えており、試合形式での練習を中心に実施した。オフェンスの戦術はここ数年ほぼ同じ組立(1-4)で行ってきているが、チーム内練習でも自分のディフェンス、スクリーナーのディフェンスの状況を見て、判断し、シュートに繋げることが出来ていない場面が多い。ボールを持っている選手が一番に狙うことはシュートであり、自分の前を攻める意識がないので都度その場で伝えていくしかない。ファストブレイクでもまずボールマンがゴールヘアタックすること、1on1では当然、攻めることができるが、人数が増えた中での1on1が出来ていないので、重複するが都度その場で伝えていくしかない。5on5になった場合、他のディフェンスの状況や、味方の状況を見てプレイしなければならない中、反復練習がまだまだ必要であり、オフボールでの動きも、ボールしか見ていないので、味方とのスペース、ポジショニングが出来ていない。

社会人チームとのスクリメージでは、ハーフコートオフェンスでは、簡単にパスエントリーできず、1stオプションがダメなら次へと切り替えることが出来ず、パスミスターンオーバーがかなりあり、オフェンスになっていなかった。得点を取れたのは少ない中でのファストブレイクのみであった。

ディフェンスに関して、フルコート、ハーフコートともビックマン(下の選手)のポジション、ヴィジョンが出来ておらず、一番大切なコミュニケーションについては日頃の練習の中で「話す」習慣をつけさせるよう選手所属コーチ陣に伝えていかなければならない。高さが劣る日本はフルコートの1、2線目でなんとか時間を稼ぎ、あわよくばスティールしエージーレイアップに繋がればと思う。

□課題

・シュート確率アップ

ムービングシュート、(3P→2P→フリースロー)、息が上がった中でフリースローを打つ。

ポジションは5箇所程で良いかと思う。

・ペイントアタック時のフィニッシュ、フローター、ユーロ、ロング、ショートステップの組合せ。

・2on2(P&R)での状況判断、反復練習

・パスミスについてはパストリル(2on2)、ウイング→ミドルポスト、トップ→ウイング

2メンで走りながらディフェンスをつけて、ステップを各種使いながら。

・ディフェンス、スタンス、ステップ、所属チームにてウォーミングアップに入れるなど、反復練習。

・ディフェンス、ポジション、ヴィジョンはシールドリルの徹底(※頭を動かさずに、ボールとマンマーク)



□まとめ

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、限られた合宿の中でチーム力を上げるために日頃の選手個人の積み上げが大切になってくる。

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えます。

最後になりますが、今回、このような環境の中、新潟での開催にあたり、工藤理事にご尽力頂きありがとうございました。



日本男子 A・B 代表チーム
コーチ 吉田 直樹

□所見

昨年末に実施した合宿時と同様、コロナウイルス感染拡大の終息がみえない中での合宿となった今回の第1次合宿、少人数ではあったが集まった選手にとっては貴重な機会となった。

全体的な印象として、前回と同様になるがA代表の選手としてコンディショニング（体力、筋力等・・・）含め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前回までと同様に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、これも若干の変化は見られたが、大きな変化は見られず、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、また、これに付随して今合宿では特にディフェンスの際の体の使い方、足の捌き方に課題も多く見られた。

例：股関節、膝が曲がらない⇒基本的なスタンスが取れない⇒その先の動き(リバースターン等)に影響がでている印象

合宿時には継続して取り組んでいき、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。

練習内容として主に、2対2（ピック&ロール）、3対3（ハーフ・フルコート）等に加えスタッフを相手に混ぜながら、ディフェンスではハーフ(2-3)、オールコート(2-2-1)と行ったが、攻守に関わらず『状況判断』、『フィニッシュの弱さ』は全体的な課題であり、この部分も、継続してレベルアップが必要な部分である。『状況判断』については、状況判断をする為の準備（先に記載した姿勢(基本的スタンス等・・・)をする為の『身体の準備』が出来ていない事も影響していると改めて感じた。

限られた人員、環境の中で合宿を行えた事は良かったが、上記の通り身体の準備が出来ていない事から、合宿中盤(渡辺(翔)、神尾等、故障者が続き、中盤以降は予定内容を変更せざるを得なかったことは残念であった。

繰り返しになるが、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り組む事は勿論、日々の生活や自主トレーニング、自チームでも意識継続して取り組んでもらえよう、意識付けが必要だと改めて感じた。

□課題/その他

○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）
- ・日々の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
- ・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する事が必要
(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・・・

⇒今回はお弁当に加え野菜ジュースを追加、最終日には練習後に補食(ゼリー、おにぎり)を用意する事が出来たのは前回からの前進。



※限られた予算ではあるが、継続して日本代表チームに相応しい環境を作る事、直接コミュニケーションの取れる合宿の機会に選手に対して必要な情報提供をしていくことも必要。



日本男子A代表チーム
コーチ 小川 裕樹

〇所見

私自身、昨年の中豪選手権（2020 Ivor Burge Basketball Championships）以来の代表チームへの参加となり、選手、コーチ、スタッフとは久しぶりの再会であった。その間、SNS を通じて体調管理やトレーニングの報告は確認しているが、実際に選手と会ってみて身体が大きくなっており、日々のトレーニングの効果が表れていると感じた。また、参加選手の表情も明るく、会話の中でバスケットができることが嬉しいという発言もあり、彼らにとって無くしてはならない場であることを再認識した。

感染症対策に関しては選手が個々に意識を高く持ちながら対応しており、合宿実施期間中に問題が起きることは無かった。コロナ禍の状況でチームがプレイに集中できる環境を整えていただき、全面的にバックアップしていただいた新潟市ならびに関係者の皆様には感謝を申し上げたい。

今回選手と一緒にプレイし、感じたポイントを述べたい。

1. オフェンス

1-1 ハーフコートオフェンスの考え方

- ・日本人選手の特性を活かし、スペースを有効活用するため 1-4 セットでスタート
- ・フォワードとセンターの 2 面ゲーム (P/R、P/P)
- ・フォワードのペイントアタックからプレイの選択 (フローターシュート、ウイークサイドへのアシスト等)

1-2 課題

- ・上記のプレイの流れの理解不足 (イメージ作り)
- ・スクリーナーとユーザーの意識の問題 (スクリーンのタイミング、リピック、ユーザーの攻め気、スクリーナーとの距離)
- ・プレイの選択 (状況判断とプレイの選択)

※上記課題については最終日に時間をかけて選手に説明し、ある程度の理解はできたように感じた。後は反復のみ。

2. デイフェンス

2-1 ゾーンプレス (2-2-1) の考え方

- ・ボールの方向づけ (ディレクション)
- ・相手がフロントコートに入る時間をかけさせる
- ・チャンスがあればライン際でのトラップ

2-2 課題

- ・ファーストライン、セカンドラインの距離の保ち方
- ・ビジョン、ポジション、コミュニケーションの徹底 (自分がどのエリアを守るかが理解できていない)

※上記課題についてはチームデイフェンスであるため、ルールも含め代表活動時に徹底して反復を行う。

3. その他

3-1 ターンオーバー

- ・安易なミスが多発 (自分の感覚でプレイしているため、仲間と合わせるのが難しい)

3-2 メンタル

- ・自分自身のことで精一杯 (オン・ザ・コートで仲間を思いやる気持ちが出てこない)
- ・戦う気持ちが前面に出てこない (社会人と対戦したが、自分たちより格上だとわかった瞬間に諦める)
- ・リーダーシップが発揮できない (誰もがリーダーであって良いが、遠慮しがち)

※選手個別に SNS を利用しながら対応が必要

久しぶりの代表チームであったため、タイミングが合わない等は仕方ないが、もう少し各自が意識をしながらレベルを上げなければならない。チームスタッフが練習風景を動画で撮影し、選手に提供してくれたため、その動画を活かしながら選手指導に努めたい。



課題

①シューティングドリル

ピック&ロールからのシューティング(ユーザーは色々なステップを踏ませる。ステップバックやフローターなど。スクリーナーはピック&ポップでコーナー3 など)

②1on2

45度で1on1とゴール下のヘルプディフェンスとの1on2(1人目を抜いた後の2人目のヘルプの対応に注目させる)

③ボックスアウトからブレイク

ボックスアウトで相手を抑え、ボールが地面に1回つくところから練習し、慣れてきたら地面につく前にボールを取り、ブレイクに繋げる。

④ブレイク時のボールマンの止め方

ボールマンと一緒に下がってくる中で、相手に詰めたり、サイドに寄せたり相手のミスを誘発させるアクションを起こす。



日本女子 A 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対策において様々な制限のある中、合宿が実施できましたこと、ご協力頂いた新潟市の関係者の方々に改めて御礼申し上げます。また、選手の所属機関の方々には、このような状況下での選手の派遣に対してご理解頂き感謝申し上げます。

今回、女子は5人の選手が参加した。思うように練習ができていない状況なので、練習内容には、シューティングメニューを多く取り入れるようにした。また、一人ひとりの技術の向上を目指した練習を継続して行ってきたが、少しでも早くボールを処理できるように今回は片手でボールをコントロールする練習を多く取り入れた。合宿期間中に実践できるまでには至らなかったため、引き続き取り組んでいきたい。

3×3の実践練習は3点先取制とし、徐々に組み合わせを変えて行った。味方ばかりを見がちなので、相手の動きをよく見て動くことを意識するようにした。一区切りごとに選手同士が話す時間を設け、プレイを考えたり、修正、確認したりすることを短時間で行うことも練習とした。先が見えない状況だが、10月に予定されているワールドカップでは、早いトランジションとスピードを活かせるスペースづくりをして得点に結び付けたい。

コロナウイルス感染症対策についての制限が続くと思われるので、自主トレーニングの仕方について、ミーティングで確認した。スタッフからの投げかけだけでなく、選手同士が定期的にオンラインで一緒にトレーニングをすることを試していくことにした。また、スタッフの所属するチーム関係者の方には FID の活動に対しご理解頂き、グローバルアーク株式会社様より、トレーニングに使う「フロッグハンド」を選手それぞれに提供して頂いた。どのようなトレーニングをしたらよいかわからない選手も多いので、ありがたく活用させて頂くことにし、使い方など合宿中に試した。



課題

ディフェンスを減らしてノーマークのある状況の練習でも、ノーマークを探すことができてもパスが目の前のディフェンスに当たったり、弱くて届かなかったりすることが多かった。周りを見て動いて準備しながら、正確なパスやアタックができるようにしたい。また、ドリブルを止めるタイミングの良くない選手が多いので、ディフェンスを嫌がらずドリブルし続けられる技術や保持せずにパスを出すことができるような練習を多く取り入れていきたい。

最後になりましたが、グローバルアーク株式会社様をはじめ、多くの方のご協力に感謝し、ワールドカップでの連覇に向け努力していきたい。





日本男子・女子代表チーム
チームドクター 宮崎 伸一

男子選手 8 名に対してコーチ 2 名とともに個人面談を行った。男子 A 代表選手とは、LINE を使って毎日の生活状況、健康状態、トレーニングの状態などの報告を受け、適宜フィードバックを行っているところであるが、その情報をもとに、各選手の「戦術理解」、「心理的特徴」、「地元での練習環境」、「現在の懸案事項」などをテーマに面談を行った。面談結果はあと 5 か月に迫った世界選手権で選手が最大のパフォーマンスを発揮できるための指導の指針とすべく、コーチ、スタッフと共有していく。

Virtus 参加資格取得に関して態度を決めていなかった女子選手 1 名に対して、女子ヘッドコーチとともに面接をした。参加資格取得の必要性と手続きの進め方を本人の生活現状を聴取しながら説明し、手続きをすすめるように促した。

男子競技パフォーマンスの測定を行った。今回は「282 フィート走」を行った。7 名を対象としたところ（ケガをしている選手 1 名を除く）、平均値 14.22 秒（範囲 13.42-15.72 標準偏差 0.78）であり、米国スタンフォード大学男子バスケットボール部選手の平均値 15.54 秒よりも勝っていた。このような調査は日本代表チームの特性を知るのに有用であり、代表合宿で引き続き調査を行う予定である。

最後に本合宿への多大な支援をいただいた新潟市の皆様、および日頃より活動の支援をいただいているスポンサーの皆様へ感謝します。



日本男子・女子代表チーム
トレーナー 萩原 優

□所見

コロナの影響もあり、参加人数の少ない中での合宿になった。選手の状態は昨年末の合宿以上に日々のトレーニングへの取り組み方での動きの差が見えたように感じた。単純にトレーニング量が足りずについていけないように見える選手もいたが、顕著に表れたのがダッシュや切り返し、リズム・テンポの切り替えなど瞬発的な動きが遅くなっていたところである。ヘッドコーチの話にもあったが、日々の筋力トレーニングをバスケットボールにどう生かすかという部分を選手達には明確に理解し、励んでもらいたい。

今回、体調不良や大きなけがは無く、無事に終了することができた。特に感染症対策にはチームとしても取り組んでいたが、宿舍での食事に関しては徹底されており、夕食は特別に大部屋を準備していただき大変助かった。通常とは違う食事のスタイルとなったが、選手も順応し黙食していた。

以下、選手の対応を記す。

| 氏名 | 受傷日 | 状況 | 対応 |
|------|-----|-------------------|------------------------|
| 男子 A | 5/2 | シュートドリルのステップの際に膝痛 | 練習終了後ケア、翌日以降テーピング |
| 男子 B | 5/3 | 他選手と接触し、肩を打撲 | アイシング、テーピング |
| 男子 C | 5/3 | 練習量増加に伴い足親指の爪を負傷 | 消毒、テーピング |
| 男子 D | 5/3 | 両足指の腫張（発赤、疼痛、熱感） | 5/4 練習中止 帰省後受診（診断：皮膚炎） |

選手自身、筋肉痛や疲労に関してはセルフケアをしっかり行うようになっている。自己管理の徹底をコーチから指導されている中、多々工夫しながら行なっていることはアスリートとして成長を感じている。

□課題

- ・練習の開始時間に支障が出ないように選手対応のスケジュール調整及び確認
- ・選手個々がやっているトレーニングを具体的にバスケットにどのように繋げていけるかの助言



2021 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

株志会社アイズ・カンパニー様 株式会社 CIJ ネクスト様

有限会社新井湯様 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 株式会社ほけんの 110 番様

まちなか biz みどり様 金光商事株式会社様

秋葉原補聴器株式会社様 酒肴あづま様 株式会社コンピュータリブ様

よっちゃん亭様 東京プロバスケットボールクラブ株式会社様 株式会社スマイルワン様

山口 麻衣様 中井 洋様 中村 一雄様 樺沢 浩様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます