

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

2021年度 強化育成事業

FID 日本男子・女子 B 代表チーム第 1 次合宿

JAPAN
BASKETBALL

< 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 B 代表チーム 第1次合宿 報告

■事業概要

1. 実施目的

- 1) 参加選手の現状把握
- 2) 次年度の代表候補の選考

2. 実施期間

2021年12月26日（日）～12月28日（火）

3. 実施会場

清水ナショナルトレーニングセンター 〒424-0105 静岡県静岡市清水区山切 1487-1

4. 宿舍

同上

5. 参加者一覧

＜スタッフ＞ /計14名

役職	氏名	都道府県	所属
男子・女子代表責任者	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	工藤 義教	新潟県	(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 A 代表コーチ	谷口 英謙	愛知県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子 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
女子 B 代表コーチ	花輪希美圭	山梨県	(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
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 (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
サポートスタッフ	原 美子	福島県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ	小坂 祐三	山口県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

＜選手＞ 男子17名、女11名/計28名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
坂倉 直登	22	北海道東北	北海道	共通商事株式会社	OKS フェニックス
宮本 涼平	18	北海道東北	北海道	北海道小樽高等支援学校	OKS フェニックス
種村 羽流	22	北海道東北	北海道	株式会社ホクビー	OKS フェニックス
畑 和弥	22	北海道東北	福島県	株式会社佐藤クリーニング	会津レッドブルズ
ベイブライアントーマス	18	関東	東京都	株式会社クレイブ	つばさクラブ
鈴木 健志	28	関東	神奈川県	首都高パトロール株式会社	YOKOHAMA MAJORS

日向 悠斗	20	関東	山梨県	住友エレクトロニクス・イノベーション株式会社	山梨ドリームクラブ
山本 修平	20	関東	千葉県	日本食研スマイルパートナーズ株式会社	ビッグスリー千葉
大森 洸	24	関東	千葉県	株式会社ロピア	サンパークス
富崎 匠	27	関東	千葉県	キーコーヒー株式会社	サンパークス
井野 貴翔	20	中国四国	山口県	マックスバリュ西日本株式会社	山口県選抜
大下 誠	27	中国四国	山口県	東洋パートナー株式会社	山口県選抜
山田 智之	24	中国四国	広島県	スターバックスコーヒージャパン株式会社	広島市選抜
門脇 治喜	22	中国四国	山口県	医療法人社団季朋会 王司病院	山口県選抜
林田 海斗	22	九州	長崎県	有限会社システム空調	BLAZE SUN 長崎
森田 楓翔	20	九州	長崎県	JR九州サービスサポート株式会社	BLAZE SUN 長崎
中嶋 高志	22	九州	福岡県	日本マクドナルド株式会社	福学クラブ
山岸 弘美	25	北海道東北	福島県	チョコ・ドーナツ福島	FUYO クラブ
中村 楓	20	北海道東北	福島県	株式会社とうほうスマイル	福島クラブ
篠田 佳南	22	関東	神奈川県	NRI みらい株式会社	YOKOHAMA MAJORS
篠塚 葉月	22	関東	東京都	中条商事株式会社	つばさクラブ
山下 彩花	22	東海北信越	福井県	株式会社 G・S・I	フクイサンダーズ
上嶋 ちひろ	22	東海北信越	福井県	増田紙器工業株式会社	フクイサンダーズ
中村 瑞希	23	東海北信越	福井県	森目工房やわらぎ	フクイサンダーズ
神田 歩美	27	中国四国	山口県	株式会社アルク	山口県選抜
宮崎 那津美	21	九州	長崎県	双葉産業株式会社	PICK UP 長崎
宮本 梨々奈	17	九州	沖縄県	沖縄県立やえせ特別支援学校	沖縄県 FID バasketボール連盟
大嶺 芹來	17	九州	沖縄県	沖縄県立名護特別支援学校	沖縄県 FID バasketボール連盟



□タイムスケジュール

時間	12月26日 🇯🇵	時間	12月27日 🇯🇵	時間	12月28日 🇯🇵
12:00	清水駅集合	6:00	散歩・ストレッチ	6:00	散歩・ストレッチ
12:30	会場入り (抗原検査)	7:00	朝食	7:00	朝食
14:30	全体ミーティング	9:00	練習②開始	9:00	練習④開始
15:00	練習①開始 (測定)	11:40	練習②終了	11:30	練習④終了
17:00	練習①終了	12:00	昼食	12:00	昼食
18:30	夕食	14:00	練習③開始	13:00	現地解散
		17:00	練習③終了		
		18:00	夕食		
		19:30	トレーニング開始		
		21:00	トレーニング終了		

□男子練習メニュー

DATE	TIME	Contents	
12/26	14:00	Staff Meeting	スケジュール等全体確認、内容確認
	14:30	Team Meeting	今後の方針、スケジュール確認
	14:50	Men's Team Meeting	内容確認
	15:00	Practice start~W-up	男女合同測定
		身体測定 (身長、体重、ウイングスパン、指高)	
		測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
		③レーンアジリティードリル ④20m マルチ	
		⑤柔軟性	
	16:30	Shooting Drill (ペリメーター、3カ所)	
	16:50	Down~Practice Finish	
12/27	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up (吉田 C)	Coordination 含む
	9:20	Ball Handling Dribble Drills 🇯🇵	
	9:30	Dribble shoot (Half Court) 🇯🇵	
	9:50	Meet Shooting 🇯🇵	①オープンレイアップ、②クロス、③オープン 1 ドリブル、④クロス 1 ドリブル
	10:30	Triangle Pass 🇯🇵	
	11:20	Down~Practice finish	
	12:00	Lunch time	
	14:00	Practice Start~Shooting drill	
	14:30	Scrimmage	
	16:50	Down~Practice finish	
	19:30	Training Start	
20:50	Training Finish		
12/28	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up (吉田 C+小村 C)	Coordination 含む
	9:20	Meet Shooting	
	9:50	Shooting drill 🇯🇵	
	10:20	5on5 Scrimmage 🇯🇵	
	11:20	Down~Practice Finish	



□女子練習メニュー

DATE	TIME	SUBJECT	
12/26(日)	14:00	スタッフミーティング	スケジュール等全体確認、内容確認
	14:30	全体ミーティング	今後の方針、スケジュール確認
	15:00	ウォーミングアップ	内容確認
	15:30	身体測定	男女合同測定
		測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
		③レーンアジリティードリル ④20m マルチ	
	16:45	ドリブルワーク ハンドリング	
16:55	ダウン		
12/27(月)	8:45	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認
	9:00	ミーティング	
	9:15	ランニング 15分	
	9:30	フットワーク、体の使い方(ストップ、ターン等)	
	10:05	ハンドリングワーク 📺	
	10:30	2人組パス練習	
	10:45	パスキャッチからのレイアップ	
	11:05	1対1	
	11:25	ゴール下からの対面シュート 📺	
	11:35	フリースロー	
	11:40	3人組シュートドリル(1分間) 📺	
	11:50	ダウン	
	12:00	昼食	
	14:00	ウォーミングアップ	
	14:15	ハーフコート2メン 📺	
	14:30	三角パス 📺	
	14:50	3x3 ルール説明	
	15:30	グローバル大会 映像視聴	
	15:55	3x3	
	16:20	ルーズボールキャッチ 📺	
	16:25	3x3 📺	
16:50	ダウン		
19:30	トレーニング開始		
21:00	トレーニング終了		
12/28(火)	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	ドリブルワーク 📺	
	10:10	ボールキャッチからのドライブ 📺	
	10:15	1対1	
	10:35	3x3 2点先取	
	11:30	ダウン	



【総括】



男女日本代表チーム
強化責任者 小川 直樹

強化育成事業として今年度初の男女 B 代表チームの合宿を年末の 12 月 26 日（日）から 28 日（火）まで清水ナショナルトレーニングセンターを会場として実施した。B 代表合宿スタート直前まで A 代表チームが強化合宿を実施しており、チーム総入れ替えとなったため、コーチ、スタッフは対応に追われた。

A 代表同様、新型コロナウイルス感染症への意識を高め、事前の PCR 検査、抗原検査の実施、日々の消毒、検温、手洗い、うがい等、我々として出来る限りの感染症対策を講じて、選手、コーチ、スタッフ共に危機感を持って臨んだ。

B 代表も日本代表チームであり、A 代表に召集されるだけの力を蓄えるための育成組織である。1 年ぶりの実施であったが、改めて日本代表チームの一員としての心構え、今後代表で活動する上で取り組まなければならないトレーニング、スキル、戦術、考え方等について練習前のオリエンテーションで選手に資料を添えて説明した。要点は以下の通り。

- 1) 日本代表チームとはどういう場所なのか
- 2) 日本代表候補選手に選ばれるとどうなるのか
- 3) 日本代表チームのバスケットボールスタイル
- 4) 日本代表候補選手に求められるもの①フィジカル（身体面）
日本代表候補選手に求められるもの②スキル（技術面）
日本代表候補選手に求められるもの③メンタル（精神面）



中々選手自身イメージが湧かない部分もあると思うが、世界を相手に日本代表として戦うことは、「責任」、「プライド」、「感謝」等を高いレベルで持ち続けなければならず、真剣に取り組むのであれば覚悟が必要ということも併せて伝えた。各選手が所属するチームとは違い、代表チーム独自のルールがある。原則、自立して取り組むことが重要であり、「やってもらって当たり前」という考え方はこのチームでは存在しない。社会の中でもバスケットボールコートの中でも同様であり、可能な限り自分で対処する力を身に付けさせたい。また、現在このような環境下でもバスケットボールが出来ることへの感謝を忘れてはならない。現在の A 代表の選手たちも習得するには時間は掛かったが、対処出来る力は付いてきた。繰り返し伝え続けていきたい。

コロナ禍による運動機会の損失からトレーニング不足であることは一目瞭然であり、まずは現状の確認から開始した。

A 代表のフィジカル測定と同様な種目で、①身長、②体重、③翼長（ウイングスパン）、④指高等の身体測定に加え、⑤垂直跳び、⑥立ち幅跳び、⑦レーンアジリティードリル、⑧ 20m マルチステージ等の体力測定を実施した。総勢 28 名測定し、所要時間は 90 分程度要した。

【B 代表】 測定日：2021 年 12 月 26 日 男子平均年齢：22.4 歳 女子平均年齢：21.6 歳

	①身長 (cm)	②体重 (kg)	③翼長 (cm)	④指高 (cm)	⑤垂直跳び (cm)	⑥立ち幅跳び (cm)	⑦アジティードリル (秒)	⑧20m マルチ (回)
男子平均	173.5	72.1	175.3	225.1	48.9	223.9	13.2	94
女子平均	157.2	52.6	155.5	202.0	33.3	168.5	16.2	52

※実施内容参照 [JBA フィジカル測定マニュアル](#)

上記は平均値であるが、測定結果からこの数値では本格的に競技を行える身体ではなく、今後、競技として継続するのであれば、日々の生活習慣（食生活、睡眠、トレーニングの質と量、ケア等）の改善が必要である。一気に改善することは不可能であるが、出来ることから取り組んでもらいたい。ジムで専門的なトレーニングをするのも良いであろうし、古典的ではあるが毎日ランニング、縄跳び、腕立て伏せ、腹筋、背筋、体幹等の強化をするのも良い。自分自身の身体の現状を正確に把握し、取り組むという思考と行動が重要となる。バスケットボールの内容については以下男女コーチの報告を参照していただきたいが、まずは元になる身体を最優先に考えてもらいたい。

我々が相手するのは日本人ではなく、外国人選手であるということを忘れてはならない。サイズも異なり、パワー、スキルは日本人より格段優れている。バスケットボールはコンタクトスポーツであり、長い時間接触が多ければ体力の消耗は激しくなる。そのためには対応できる身体を持つことは必須条件となる。ちなみに過去の国際大会ではフランス男子代表チームは 200cm を超える

大型選手が数名エントリーしており、当時の日本代表のインサイドプレイヤーは身体を張って奮闘したが、ゲームの後半はスタミナ切れで動けなくなってしまった。

日本代表チームを強化するためには若い世代の選手の力も必要となり、A 代表で通用する力を B 代表で蓄え、世界で活躍出来る選手を育成したいと考えている。若い世代から何事にも意識を高めて取り組むことは重要であり、それが習慣となり、更に上を目指すことが出来る。またその姿を間近で見て、取り組む選手がいれば裾野は広がり、大きなピラミッドを構築することが出来るであろう。誰にもチャンスはあり、そのチャンスを掴むのは自分自身である。過去にはこの ID バasketボール界に競争原理を持ち込むことがタブー視されていた時代もあったが、守られて生きていくことは自立には繋がらないと考えている。可能な範囲で出来ることは積極的にチャレンジしてもらいたいし、我々も可能な限りサポートをしていく所存である。

最後に今事業を実施するにあたり、年末の慌ただしい時期にも関わらず、選手派遣に際し格別なるご配慮をいただいた保護者様、選手が所属する職場の上長、同僚の皆様、クラブチームのコーチ、スタッフの皆様、また今年年末の時期にも関わらず会場利用させていただいた清水ナショナルトレーニングセンターの皆様方にチームを代表して心より御礼を申し上げ、今事業の総括としたい。



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が一時期よりも落ち着いたとはいえ、B 代表は昨年度以来の合宿となり、前回実施時より成長していた選手、変わっていない選手と様々であった。その中でも、数名は A 代表に参加させてもいい選手も数名いた。

10月のワールドチャンピオンシップが中止となり、来年度はアジア・オセアニア大会を控えており、今後国際大会が毎年実施される予定となっている。派遣選手を10名選抜するのに B 代表からの選出も考えねばならない。

まずは、バスケットボールスキルよりも、見る、止まるなど、体力面を含めたファンダメンタルが不十分であると感じた。特に、ボールミート時、正確な足の運び、ストップ、ヴィジョンが出来ておらず、トラベリングが多かった。

B 代表選手にはまだまだ、A 代表以上に体力的なものを含めたファンダメンタルが必須である。

【課題】

- ・普段の練習において、練習の目的、何のための練習なのか、考えながら取り組む、理解できないことがあれば所属コーチに聞く事など、惰性で練習しないという良い習慣を身につける
- ・体力を含めたファンダメンタル、体調管理
- ・シュート確率アップ（シュートフォームの確立）
- ・バスケットボール用語の理解



【まとめ】

B 代表も強化の一環で A 代表に召集する選手の選抜の場であると思っておりますが、A 代表との差は大きく、B 代表選手の成長を所属チームの指導者にお任せする部分が大いとは思いますが、今後、全国に埋もれている選手の発掘も必要であり、多くの回数を各地で開催できるのが望ましいが、現状は厳しいので、各ブロック理事からの情報収集をお願いするしかないと思います。B 代表選手が「JAPAN（日の丸）」のロゴがついた練習着を着用し、どのように感じたのかが気になるところです。

今回のように、素晴らしい環境の中、合宿を実施できたこと、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致します。



日本男子 B 代表チーム
コーチ 吉田 直樹

【所見】

A 代表と同様に夏に実施した合宿時と比較し、事前の検温記録や PCR 検査に加え、当日現地での抗原検査も実施し、しっかりとした感染防止対策を講じ合宿に臨むことが出来た。B 代表は特に引率者も多かったため細心の注意をはらい、宮崎 Dr. 主導のもと検査を実施し初日の受入を行った。

個人的には初めてに近い B 代表合宿であったが、全国各地から多くの選手が集まり、色々な選手を見ることが出来、貴重な機会となった。印象としてはサイズ的には A 代表に引けを取らないが、ファンダメンタル、バスケットボールのスキル等はかなりの訓練が必要と感じた。

初日の測定で「走る」、「止まる」、「切り返す」、「姿勢」、「目線」等の運動競技に欠かせない動作に関しても相当な訓練が必要な印象であったため、2 日目 AM のウォーミングアップではそれらを取り入れた内容とし、バスケットボールをプレーするうえで大切な 1 つのスキルであることを伝えた。中には A 代表に参加させても良いと感じる選手もいたが、多くはバスケットをプレーしてみると体力面に課題があったり、「ミートができない」、「止まれない」、「トラベリングが多い」等が多く、B 代表を選出するうえでもまずは最低限の基準を設けた方が良いと感じた。

A 代表に続く形で日程で B 代表合宿となったが、人数が多い分この様な素晴らしい環境で合宿を実施することができ、タイトなスケジュールのなか大きな事故なく終了することができた。合宿の内容、目的に応じて合宿場所(環境)を選んでいく事も大切であると改めて感じた。

【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、ミート、シュート確率)の向上
- ・フィジカル(基礎体力、柔軟性、アジリティ、コーディネーション能力向上)。
- ・体調管理(日頃の生活は勿論、代表合宿に臨むにあたって相応しいコンディショニング調整を行う事)



日本男子 B 代表チーム
コーチ 工藤 義教

【所見】

今年度第 1 回目となる B 代表合宿であったが、全国から 17 名の選手が参加した。合宿開始にあたり、A 代表チームヘッドコーチの小川氏から、「今年度の合宿(1 次、2 次)で認められた選手は A 代表に上がることができます。一生懸命プレイしてください。」と話があった。そのとき、選手の顔色が変わったと感じた。B 代表の彼らが認められて A 代表になりたいという意思が見えた瞬間だった。

練習の様子を見ていて感じたことは、A 代表の選手と比べると、一つ一つのプレイに粗さがあり、基礎的なドリブル、パス、ミートなどの技術を含めても、A 代表選手と差があることは明らかであった。

練習内容はまず、ドリブルドリル、ドリブルシュート、ミートシュートなどを行い、それぞれの選手がどの程度の力があるかを確認した。その上で、スクリーンを行い、選手が今の実力でどの程度のゲーム展開ができるのかを観察した。

今後、A 代表に昇格する可能性のある各地区を代表する選手が集められたと思う。しかしその一方で、代表合宿に参加し、積極的に何かを学んで帰ろうという気持ちが見えない選手、B 代表選手としては体型に課題がある選手、コミュニケーション能力に課題がある選手、身体能力や技術的に代表選手になるには課題がある選手など、今後の招集に向けて再考する必要がある選手も見られた。「3 月の 2 次合宿までの 3 か月間でまた成長した姿を見せてほしい。」と私は選手全体に最後に話したが、彼らが代表合宿で学んでことを自分のチームに帰って改めて練習に取り組み、代表選手として相応しい技術をしっかり身につけることができたかどうか、次回もう一度観察したいと思う。

合宿期間中の選手のプレイや様子を見て、個人的な感想をまとめておく。(合宿参加名簿記入順)

【板倉 直登】

線が細くパワーがないが身長があり、能力の高さも感じる。ポジションはS Fか。スクリメージでは、オフェンスにおいて時折素晴らしいプレイを見せていた。現B代表メンバーではベスト5に入る選手だと考える。

【宮本 涼平】

ガードとしてドリブルで勝負を仕掛けられる選手。ポジションはP Gか。速攻の場面では、チャンスがあれば積極的にゴールに向かっていく気持ちの強さが評価できる。現B代表メンバーでは、ベスト5に入る選手だと考える。

【種村 羽流】

ガードとして適当なパスを回し、安定した展開を作ることができる。ポジションはS Gか。フィジカルが強く、相手と接触しても当たり負けしない強さがある。現B代表メンバーでは、ベスト5に入る選手だと考える。

【畑 和弥】

2日目の練習では大人しく物静かな性格から、プレイでも思い切りの良いプレイはあまり見られなかった。ポジションはS Gか。福島県から参加した選手は都合により3日目の朝、帰ることになったため3月にもう一度観察したい。

【ベイブライアントーマス】

190cmの身長、広いウイングスパンを生かし、インサイドを圧倒的な力で支配していた。ポジションはC。シュートフォームが良く、3Pも打つことができる。インサイドオフェンスのプレイの幅を持たせ、力強さが加われればA代表でも活躍できるだろう。現B代表メンバーでは、ベスト5に入る選手だと考える。

【鈴木 健志】

所属チームにはA代表の選手もいるため、普段の練習から鍛えられていることが伺える。スクリメージでは、チームメイトに声をかけ、作戦についても選手と積極的にコミュニケーションを取っていた。ポジションはSGか。練習ノートの書き方についてお手本となり、年下の選手の面倒も見たりするなど、コート以外でも素晴らしい人間性を発揮している。

【日向 悠斗】

身長からすればガードだが、体重があるためポジション別の練習では、インサイドプレーのグループに入っていた。本来のポジションはSGか。ドリブルの技術はあるので、体重をベストコンディションに戻すことができれば楽しみな選手である。

【山本 修平】

所属するチームではCと聞いている。ポジション別の練習で、インサイドプレーのグループで淡々とメニューをこなしていた。仕事の関係で2日目の午後に帰ったため、スクリメージでの印象が薄い。3月にもう一度、観察したい。

【大森 光】

ポジションはPFかC。A代表選手と比べるとパワーはないが、スクリメージでは戦術の指示をしっかりと理解して実行。ディフェンスでは、Cのベイブライアントーマスを止める働きを見せる。リバウンドやインサイドのシュートもあり、現B代表メンバーでは、ベスト5に入る選手だと考える。

【富崎 匠】

視野の広さから、トリッキーなパスでディフェンスを翻弄できる選手。ポジションはPGか。ドリブルのキープ力もある。スピードを生かして、積極的にペネトレイトをしかけられるようになるともっと面白い選手になりそうである。

【井野 貴翔】

物静かで黙々と練習に参加していた。ポジションはPGか。性格からか、あまり周りの選手とコミュニケーションを取ろうとする様子が見られなかった。ガードとしてスクリメージに参加しても、自ら指示を出すことができないため、コート上で孤立している場面が多く見られた。もっと周りとのコミュニケーションを取り、自分が何をしたいのか、周りにどうしてほしいのか要求できるようになると、もっとチームとして機能するのではないかと考える。

【大下 誠】

ガードながら、種村と同様にフィジカル面の強さがあり、チャンスがあれば積極的にドリブルで仕掛けていくことができる。ポジションはPGか。コート上では、チーム全体をコントロールしようとする様子が伺えた。

【山田 智之】

ポジションは SF か。体力測定ではアジリティやマルチステージで身体能力の高さを見せつけるものの、コート上ではその良さを十分に発揮することができなかった。それは判断力の速さが影響しているかもしれないと感じた。素早い判断とそれを実行する俊敏性を高めることが課題である。

【門脇 治喜】

自然とチームの輪の中心となって、チームをまとめようとしていた。身長は高いが体は細く、インサイドではパワーよりも器用さで勝負をしている印象がある。戦術も高いと感じた。

【林田 海斗】

合宿中は同じチームから参加している森田とともに終始行動していた。ポジションは PG か。もっとほかのチームメイトと交流を図り、人間関係を広げていってほしい。オフェンスではドライブで仕掛けようとするプレイが見られたが、全体的に周りに遠慮しがちで、自分をアピールするようなプレイはあまり見られなかった。3月の合宿では、チームメイトと関わり、コート上でもコミュニケーションをとれるようになってほしいと願う。

【森田 楓翔】

合宿中は同じチームから参加している林田とともに終始行動していた。ポジションは SG か。もっとほかのチームメイトと交流を図り、人間関係を広げていってほしい。ヘルプを意識したディフェンスで相手チームの得点の機会をつぶす働きを見せたが、林田と同様にアピールをするプレイはあまり見られなかった。代表合宿に招集されたチャンスを生かせるように、もっと自分が得意なことをアピールしてほしいと願う。

【中嶋 高志】

身長の高さ、フィジカルの強さを生かし、インサイドプレーに力を入れていた。戦術の理解の面ではうまく理解できないことがあったのか、思うようなプレイができていない印象がある。パワーがあるものの、俊敏性について課題があるため、それを克服してほしいと願っている。

【課題・その他】

2日目の夜練習の始めに、フィジカルトレーナーの小村氏から全選手に話があったように、代表の戦術を実行するためには、まずはベースとなる体力を身につけることが代表選手としてのスタートラインである。①体力、②技術、③戦術、どれも代表選手には大切なことだが、B代表選手はまず、体力の部分に重きを置いて、トレーニングに励んでもらいたい。

具体的に言うと、

- ・20mマルチで100を超えること
- ・垂直飛びで55cm以上跳べること
- ・アジリティで1.1秒台を出せること
- ・体幹トレーニングを取り入れ、より屈強な体作りをすること

などがあげられる。選手も体型や身長や体重の差はあるが、この4つのいずれもクリアできるようになってほしい。代表選手として、これから活動を続けていきたいと全選手が考えていると思う。それを実現させるためにも、努力し続けてくれることを願っている。

また、体力をつけるために望ましい体づくりをしなければならない。そのためにはバランスの良い食事や、適切な食事量など、体重の管理のための努力が必要である。今回の合宿では、代表選手としては今後の努力が必要であろうと考えられる選手が複数名いた。これについても、運動量と食事のバランスを考えて適切な摂取ができるようになってもらいたい。



【まとめ】

今年度初となるB代表合宿であったが、多くの選手が参加をし、その中で多くの選手が切磋琢磨し、競い合った。競争がある環境でわずか2日半の活動であったが、選手にとってたくさんのことを得られたと思われる。今回の合宿で全選手がノートやメモ用紙に練習の記録を残したと思うので、学んだことを自分のチームに戻ってから、「どういう練習をしてきたのか」「どういう意識をもって練習に取り組んだのか」といった貴重な経験をチームの仲間に話し、合宿での貴重な経験を所属チームに還元してほしいと思う。

今回の合宿でノートの準備ができていなかった選手は、次回の合宿までに必ず用意すること。ノートは自分の成長を記録するものである。できたこと、できなかったこと、どういう戦術をするかなど、書き残しておくことで、あとでノートを読んで振り返った時、合宿からしばらく経った後も、そのときの様子を思い出すことができるからである。選手たちはおそらく所属チームに戻り、1月の練習では高い意識をもって練習に取り組んでくれていると思う。次回の合宿ではさらに成長した姿を見せてくれることを願っている。

B代表選手は、初めてナショナルトレーニングセンターを利用させていただいた。彼らにとってアスリートの体を考えたバランスの取れた食事メニューを摂取した経験は、今後の生活で生かしていけると思う。A代表とは違い、B代表は日々の食事の記録、トレーニングメニューの提出など行われていないが、どういった食事がよいのかについても今後の合宿で話をすると良いと思う。食事とトレーニングでしっかりとした体づくりを行い、今後、A代表の選手に昇格してくれる選手がこの中から多く輩出されることを願っている。



日本男子 A 代表チーム
コーチ 谷口 英謙

【所見】

B代表合宿もコロナ禍での開催となり、感染症対策、練習環境の工夫に配慮を要する合宿となった。全国各地からの参加となり、人数的にも多くなった。私自身2年ぶりの参加となり、現在のBカテゴリーのレベルを観る良い機会をなつた。ナショナルチーム強化の視点から招集できる選手がいれば、来年度Aチームでの活動も視野に今回は評価した。またBカテゴリー招集基準的なものも、これから明確になれば現在参加していない「東海」ブロックの推薦もできるようになると個人的な目的も持った参加となった。

【課題】

・Bカテゴリーの基準

運動能力や個人技術にかなりの差があった。推薦方式を採用しているため仕方がない

- 基準を設けたいがかなり難しい
- コロナ禍、J C大会や全スポが開催されないため困難

・バスケット的なスキルの統一性

個人スキルやチームスキルなど、習得スキルに違いが多いため、練習内容が乏しくなってしまう。

- Bカテゴリー参加選手に「これだけはできるように」などのアナウンスがしたい
- 案内に同封する、HPに載せるなど今後、工夫が必要



【まとめ】

次回、3月に向け評価、Aチームへの招集など検討することとなるが、かなり少数のメンバーに限られると思われる。今回の合宿内容はボトムアップ的な要素がかなり含まれ、講習会のような内容になってしまった。来年度に向けて、最低限のスキルや練習内容、Bカテゴリーの基準のようなものを示すことができれば、全体が集まったとしても効果的は練習内容となりうることであろう。今回、男女A Bと長い期間合宿を行うことができたのは、清水ナショナルトレーニングセンターの方々のサポートがなければ、決して実現することができませんでした。練習環境・食事面・宿泊等大変お世話になりました。ありがとうございました。



日本代表チーム
トレーナー 磯崎 広大

【所見】

今回は男女共に参加人数が多く、身体のケアやトレーニングへの意識レベルの差が感じられた。初日で行った20マルチステージでは最高値118、最低値56となった。バスケットボール選手の目標値がスモールガード150、ガード145、フォワード140、センター135（男子バスケットボール選手における全身持久力目標値ガイドライン作成の試みより参照）に比べると体力差は明らかであった。B代表は各チームの推薦で選手の招集をかけているため、今後は今回行った項目をあらかじめ各チー

ムで行ってもらい選考基準の参考にしてもよいかもしれない。

練習後のケアについてもストレッチをおこなっている選手、複数人で集まりケアをせずに過ごしている選手との差を感じた。ケアそのものの必要性や知識が足りていないと感じたため今後はセルフケアの必要性についても説明を行っていく。

食事に関してはアスリートの体に必要な栄養がバランス良く摂取できるものを用意していただき、選手の様子を見ても偏った食事は見られなかった。選手には合宿外でも栄養管理をしっかり行ってほしい。

合宿中のけがに関しては、練習中に足関節に打撲1名、左肩の違和感（筋緊張によるもの）1名、下肢のつり3名であった。程度としては軽度であったため手技とテーピングで対応し練習に問題なく参加できている。四頭筋、下腿前面のつり（筋疲労による筋痙攣）が多く、ハムストリングや臀部をうまく使えていないことが予想される。Aチームではあまり見られないため、筋力強化と平行しストップ動作やスタンスの姿勢などの正しい動作獲得にも課題がみられた。

【課題】

- ・代表チームでいることの意識をもつ、Aチームとの技術、体力差の自覚を持ち練習に取り組む
- ・セルフケアの知識の獲得と習慣化
- ・正しい身体の使い方の獲得と外傷の予防



最後に、このような大変な時期に場所を提供していただいた清水ナショナルトレーニングセンターの皆様、そして合宿開催に向けて協力していただいた関係者の皆様に感謝申し上げます。





日本女子 B 代表チーム
ヘッドコーチ 一松倫子

【所見】

今年度初めての B 代表の合宿は、11 人の選手が参加することができた。これまでコロナ禍で参加がまちまちだったこともあり、初顔合わせの選手や代表の活動自体初めての選手がいた。また、この 11 人全員が 3 人制（3×3）の競技の経験がないことから、今回の合宿は選手の体力や精神面、技術面などを観察するとともに、3×3 のルールを伝えること、簡単なスクリメージができるようになることをテーマとした。

内容的には、3×3 のボールは 5 人制のボールと異なるため、慣れるための基礎的なパスやドリブル、基本的な対人練習、そしてルールを確認しながら実践を繰り返した。最終日には多くの選手が大まかなルールを理解して、簡単なスクリメージ行なうことができるようになった。2 点先取で繰り返し行ない、ゲーム間には A 代表同様、選手同士で話す時間を設け、コミュニケーションを取る様子を観察し、選手同士で確認や修正をする習慣をつけるようにアドバイスをした。

選手たちは初めて経験する事柄も多く、混乱しながらもコーチから受けたアドバイスを実践で生かそうとする姿勢が見られ、意欲的に取り組んでいた。今後は、身体の使い方やボールの扱いなどのファンダメンタルを高めるとともに、競技特性に必要な体力や技術の向上を目指した内容で実施していく。

【課題】

現時点では、多くの選手が「思い切り走ってしっかり止まる」、「強く早いパスをする」「トップスピードでドリブルができる」などの基礎的なことからしっかり積み上げていかなければならない状況である。

未熟ながらも 3×3 の実践練習を行ない、特徴である短い距離での加速や速いトランジションを経験し、選手自身がそれに必要な体力や身体の使い方、技術が不足していることを実感したことであろう。所属チームでは 5 人制のバスケットボールの練習なので、3 人制の練習をする機会は少ないと思うが、今回の経験を通して、A 代表が取り組んできたように速さを活かしたプレイをするための早い判断と早い準備を意識して練習に取り組んでほしい。

また、A 代表が取り組んでいるようなオンラインでのトレーニングやミーティングを定期的に行い、代表選手としての自覚を高めていきたい。



日本女子 B 代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

今回 B 代表は 11 名の選手の参加があった。合宿に初めて参加する選手もいたが、チームから複数名参加が多かったということもあり、過度な緊張はせずに良い雰囲気で行う事ができていた。

今回の合宿では、コーチ側は参加選手の強みや課題を把握すること、選手は 3×3 のルールを知り、実践してみることにした。初めて取り組む練習も多かったと思うが、指示を良く聞き、取り組もうとする姿勢が見られた。3×3 のルールについても、今回は基本的な説明しか行わなかったが、大きな混乱はなく、ルールに沿ってゲームをすることができていた。それぞれ地元のチームでは中心メンバーということもあり、実戦形式になると良いプレイが見られた。しかし、シュート力やスピードなどを見ると、現段階では A 代表との差は大きいと感じられた。どの選手も真面目さは感じられたため、練習すればまだまだ上手くなると考えられる。基礎・基本に一層取り組み、レベルアップを図っていきたい。

【課題】

○ 3×3 のルールや特性の理解

今回は基本的なルールのみ説明してゲームを行った。そのルールに沿ってはプレイできていたが、まだオフェンスとディフェンスの切り替えが遅かったり、シュートチャンスを逃してしまったりすることが多かった。ルールや特性の理解が進めば、さらに良いプレイも見られるようになると思われる。ルールを忘れないためにも、地元のチームメンバーに協力してもらい、3×3 に少しでも取り組めると良い。それが難しい選手については、試合の動画を見るなどして理解を深められると良い。

○3×3のボールに慣れること（特に2Pシュート）

今回初めて3×3のボールに触れたという選手がほとんどで、「重い」と感想を言っている選手も多かった。今後 A 代表を考えていくには、2Pが打てることは必須である。3×3のボールに慣れ、強いドリブル、強いパス、2Pができるようにしていきたい。できれば3×3のボールがチームや個人にあれば良いが、重さについては男子のボールと同じなので、それで練習してみても良いと考える。

○基礎・基本の強化

3人制に限ったことではなく、トラベリングをしないこと、正しい姿勢、正確なパス、強いドリブルは大切である。これについては普段のチームで練習できることなので、おろそかにせず基本的な練習にもしっかり取り組めると良い。特にトラベリングについてはその場で指摘し、直していくことが必要である。



日本代表チーム
トレーナー 萩原 優

【所見】

A 代表と入れ替わりで B 代表の合宿を行った。その際に両チームで初の顔合わせを行い、互いに良い刺激を受けスタートした。今回は女子を担当したが、全体的に基礎体力は低いと感じた。特に初日のフィジカル測定では競技として取り組める体力及び筋力は不足しており、今後強化を進める中では怪我を誘発する恐れもある。今回の測定の結果を見て選手自身が足りないものの改善点に気づき、取り組むことを期待したい。

ケアに関して、まずはトレーナーの業務（サポートの概要）を説明した。すべてをトレーナー任せにするのではなく、アイシング等、自身のケアも日常的に必要であることを伝えた。合宿期間中、選手一人ひとりと会話できたことで、選手自身が得意なこと、不得意なこと、合宿への意気込み、参加する不安要素等、確認ができた。この内容はスタッフ間で共有し、今後のサポートにも役立てたい。

【課題】

- ・基礎体力の向上
- ・ファンダメンタルの習得
- ・自分自身の身体の現状を知る



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



株式会社アイズ・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

株式会社三寶天壽企画様



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 まち食堂あづま様 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

株式会社 CIS 様

山口 麻衣様 中井 洋様 中村 一雄様 樺沢 浩様 須藤 昭宏様

須藤 昂矢様 関 得男様 中村 昭男様 山田 謙治様 山ノ井 啓介様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます