

2023年度 FID 日本男子・女子代表チーム

第2次強化合宿

JAPAN
BASKETBALL

< 報告書 >



2023年度 強化育成事業 FID 日本男子・女子代表チーム

第2次強化合宿 報告

■概要

1. 実施目的

- ・Virtus Global Games 2023 の総括
- ・2024 年度以降の強化方針説明
- ・各選手の取り組みに於けるトレーニング効果の確認



2. 実施期間

男子：2023年12月22日（金）～12月24日（日）

女子：2023年12月15日（金）～12月17日（日）

3. 実施会場

清水ナショナルトレーニングセンター 静岡県静岡市清水区山切 1487-1

4. 参加者一覧

<スタッフ> 15名



役職	氏名	都道府県	所属
男子代表ヘッドコーチ	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
男子代表コーチ	大川 達也	北海道	北海道釧路鶴野支援学校
女子強化責任者	原 美子	福島県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子代表ヘッドコーチ	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
女子代表コーチ	猪崎 智子	神奈川県	有限会社カネコ総合サービス
女子代表コーチ	齊藤 桃子	神奈川県	株式会社ジャストリブ
女子代表コーチ	高橋 優花	東京都	株式会社アクシア
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
代表チームオペレーションスタッフ	大沼 弘法	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームオペレーションスタッフ	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
代表チームオペレーションスタッフ	氣田 陽介	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<男子選手> 12名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	32	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	25	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	26	関東	東京都	株式会社 NEXT COMPANY	TAMA OTP
末永 健翔	23	九州	福岡県	株式会社健寿	HEROES
平塚 天清	24	九州	宮崎県	株式会社鶴田工業	ブルーホーク
坂倉 直登	24	北海道東北	北海道	共通商事株式会社	OKS フェニックス
種村 羽流	23	北海道東北	北海道	株式会社ホクビー	OKS フェニックス

中嶋 高志	24	九州	福岡県		福学クラブ
永嶋 竜也	26	九州	福岡県	株式会社アステックペイント	イマジン
門脇 治喜	24	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
伊藤 輝	19	東海北信越	愛知県	株式会社ジェイテクト 田戸岬工場	Green Whales
杉浦 康介	19	東海北信越	愛知県	アイシン機工株式会社 吉良工場	Green Whales

<女子選手> 6名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
岸 カイラ	24	関東	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウイング
宮本 梨々奈	19	九州	沖縄県	株式会社サンエー	沖縄県 FID バスケットボール連盟
徳山 未来	20	東海北信越	愛知県	愛知太陽の家 蒲郡ワークセンター	豊田クラブ
塚本 今日香	21	東海北信越	静岡県	株式会社ジャパン・スリーブ	静岡クラブ
加藤 紗矢	31	近畿	大阪府	ヘルスケアリンク株式会社	和泉スポーツクラブ
田中 優香	17	東海北信越	長野県	高松学園 伊那西高等学校	CHIKUMA NEW HOPES

■練習メニュー

【男子】

TIME	12/22	12/23	12/24
6:00		・Shooting	・Shooting
6:30		↓	↓
7:00		朝食	朝食
7:30			
8:00			
8:30			
9:00		W-up (吉田C)	全体ミーティング
9:30		・Offence Fundamental drill	W-up
10:00		・Out number drill	・Offence Fundamental drill
10:30		・Scrimmage	・Out number drill
11:00	清水駅集合→清水NTC (送迎)		・Scrimmage
11:30			コート撤収
12:00	昼食	昼食	昼食
12:30	コート設営		
13:00	↓ 選手状況確認	選手面談	清水NTC→清水駅解散 (送迎)
13:30	↓ 高山・中嶋・門脇・末永・平塚・永嶋	伊藤・杉浦合流	
14:00	W-up (吉田C)	W-up (吉田C)	
14:30	・コンディション確認	・Out number drill	
15:00	・Shooting drill	・Shooting drill	
15:30	・Training	・Scrimmage	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30	種村・坂倉合流		
18:00	夕食	夕食	
18:30			
19:00			
19:30	Shooting / Training	Shooting / Training	
20:00	↓	↓	
20:30	↓	↓	
21:00	渡辺合流	根津合流	

【女子】

TIME	12/15	TIME	12/15	TIME	12/17
		6:00	ストレッチ	6:00	ランニング(5分)
		6:10	マイカンドリル	6:05	マイカンドリル
		6:30	2人組 2P シュート 10本×3セット	6:20	2人組シューティング
		7:00	朝食	7:00	朝食
		9:00	ミーティング	9:05	ランニング(3分) ストレッチ
		9:05	ランニング(5分)	9:10	ボールミート→ドライブ(様々なもらい足で)
		9:10	ストレッチ	9:25	2人組シューティング
		9:20	マシンガンパス	9:40	3×3
		9:30	ハンドリング		
		9:40	ドリブルワーク		
		10:10	コーディネーション(タッチ&ダッシュ)		
		10:20	2人組パス		
		10:30	45度ターンレイアップ		
		10:40	Def ボールマン 3p ライン上		
		10:50	シューティングゲーム 3人1組		
11:00	清水駅集合→清水 NTC	11:00	3×3	11:30	ダウン
12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食
14:00	全体ミーティング	14:00	フリーアップ 3分	13:30	清水 NTC→清水駅解散
14:05	ランニング(5分)	14:05	ボールミート→ドライブ(様々なもらい足で)		
14:10	ウォーミングアップ				
14:30	フットワーク	14:35	2 on 2		
14:45	ドリブルドリル				
15:00	対面シュート				
15:30	マシンガンパス				
15:45	ゴール下からのミートシュート				
15:50	ミートからのジャンプシュート				
16:00	2人1組 2P シュート 10本×5セット	16:05	3×3		
16:15	フリー練習				
16:30	1 on 1				
16:45	ダウン	16:50	ダウン		
18:00	夕食	18:00	夕食		
19:30	フリーアップ	19:00	2人1組シューティング		
19:35	マイカンドリル				
20:00	シューティングゲーム				
20:30	ダウン				



日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

本年6月にフランス・ヴィシーにて開催された Virtus Global Games 2023 以降、半年ぶりに代表メンバーを招集し、今年度の総括及び来年度の代表候補選手選考会という位置付けで事業計画通りに第2次強化合宿を実施した。今回は年末という慌ただしい時期での実施となったが、業務の都合上、全員が揃ったのは最終日のみとなり、今年度の代表候補14名のうち12名（1名病欠、1名召集せず）が参加した。

次回の国際大会は2025年に開催されるワールドカップであり、個人並びにチームを強化できる時間は既に2年を切っている。男子は Global Games で念願のメダル獲得まで一步及ばず、4位という結果に終わった。世界のトップ3の背中によく追いつくところまで来ていることは選手と共に実感しており、今回の結果を経てメダル獲得という非常に大きなミッションに対する課題も明確になっている。参加選手が全員揃ったところで、最終日の練習前に短時間であるが、全体ミーティングを行い、以下の内容を共有した。



1. Global Games 2023 の総括（成果と課題）

《成果》

◎9名のエントリー選手を全試合に起用（貴重な経験と大きな自信）

→9名エントリーした選手を全員全試合に起用した（ゲーム中のアクシデントによる末永第3戦以降欠場、平塚最終選欠場）。成功には賞賛し、失敗には責めることなく次に繋げるコンパクトな指導を現場にて実施。特に渡辺、根津、高山、岡庭などには良い場面を忘れることなく記憶に残るようにアドバイスを送り、結果、翌日のゲームにも反映されていた。成功と失敗が多かった平塚は我慢して起用し続けた。中嶋、種村は国際大会初出場であり、短めなプレイングタイムではあったが、オン・ザ・コートで貴重な経験を積んだ。各自が出場した時間で精一杯プレーしたことは大きな自信に繋がったと感じている。

◎強化で取り組んだ内容がゲームで随所に反映（個人と組織）

→オフェンスでは日本の武器であるトランジションバスケットボールを中心にリバウンドからのブレイク（アウトナンバーでの攻略）、またハーフコートでは渡辺、根津、末永などの積極的なペイントアタックからのキックアウトで外角からシュートが決まった。ディフェンスでは2-2-1ゾーンプレスがポーランド戦で成功し、取り組んできたことが良きシーンとして頭と身体に残ったことは今後の財産になる。特に渡辺、根津、末永、高山などのコミュニケーションによるプレッシャーディフェンスは今後も質を上げて準備をしたいと考えている。今大会では個人と組織の成長がチームの勝利に繋がることを学んだ。また日々のトレーニングの成果もゲームの中でも現れ、平塚のフィジカルの強さは世界でも通用し、外国人選手を相手にコンタクトしても当たり負けはしなかった。

◎末永が戦線離脱をする中で各自が緊張感を持ちやるべきことに徹した結果、チーム力が高まった（チーム力向上）

→チームの中心格である末永のゲーム中のアクシデントによる欠場（第3戦以降）はチームにとって大きな痛手であったが、6thマンの根津が大活躍。チーム力が問われる中で、渡辺、高山の両キャプテンが上手くまとめてくれ、コーチ、スタッフ陣も選手を鼓舞し続けた。各自が危機感を持ちながらやるべきことを徹したことにより、チーム力が高まった。最終戦の3位決定戦（フランス戦）では末永に続き、前日の準決勝で平塚が負傷し、2名を欠く7名で戦わなければならなかったが、3点差で敗れはしたものの選手個人として、またチームとしての成長を感じた。欠場した末永はコート外で選手をサポートする役に徹し、冷静にゲームを見ることが出来たことは今後の糧に繋がると信じている。

《課題》

◎フィジカル強化（接触による体力消耗で後半のプレイに影響）

→外国人選手を相手にコンタクトしながらプレーすることは想像以上に体力が消耗され、今大会では後半の重要な勝負所にパフォーマンスの質が低下した。1試合高いパフォーマンスを継続するためには高いレベルのフィジカルが必須である。岡庭や中嶋は疲労度が高まり、動きの際に身体のブレが生じることが随所に見られ、今後は特に体幹強化が求められる。

る。ここ 1、2 年コロナの影響から代表チームとして定期的にオンライントレーニングを実施し、選手にトレーニング器具やメニューを提供し、選手のフィジカルの状態を確認している。肩周り、股関節、体幹などの強化、また今年は加圧トレーニングを行い、筋肥大を図っている。今後は大きくなった筋肉をどのようにバスケットボールの動きに繋げていくかを課題として取り組んでいく。

◎フィールドゴール、フリースローパーセンテージの向上（条件の良いシチュエーションの設定）

→昔から変わらぬが、シュートを放るというトレーニングが日常的に少ないのが原因の一つと思われる。体育館だけでなく、今後はアウトサイドコートの利用など代表選手には推奨し、シューティングの時間を各自で確保させる。またゲームライクなシューティングではないため、サイズの異なる外国人選手を相手にすると普段の力が発揮できない。更にプレー中は選手の判断の問題も大きく影響し、混乱するとタフショットが多くなるため、ハーフコートオフェンスでは条件の良いシチュエーションを設定するとともにある程度のルールを策定していく。その結果、ターンオーバーの減に繋がれば失点を減らすことが出来るし、選手の判断力を養うことも可能である。今後は数字に対し、徹底的に拘ることを習慣化していく。

◎戦術理解（どの場面で何をすべきかをコーチ、選手ともに理解）

→各々の選手の力量が異なるため、全員がその状況に於いて瞬時に共通理解を求めることは難易度が高いが、相手が仕掛けてくることに対し、先ずは自分たちの対応策が指示した際に共通理解が出来るように取り組む。その後は自分たちで状況を察し、コートに出ている 5 人で対応出来るように仕向けていく。また、コーチは選手が混乱しないように指示する内容の簡素化、共通理解のイメージ化をすることが求められる。



2. 今後、代表チームとして確立すべきチームスタイル

◎前提条件として相手に対し精神的に恐れることなく対等に戦える精神力が必要（メンタル）

→今大会は国際大会初出場のメンバーが多かった割には、相手に怯むことなく、メンタル的に対等に戦う姿勢を持つことが出来た。慣れの部分もあるが、前提として通常のメンタルを維持が出来ることが国際大会では重要となる。

◎オフェンスはトランジションバスケットの質の向上（日本人の特性を活かし、攻撃回数を更に増やす）

→今回出場した 6 개국の中で、身体機能（体力、筋持久力、関節可動域、バランス感覚など）は日本が一番優れている。サイズが劣る分、瞬発力や持久力を最大限に活かし、トランジションバスケットボールに徹することが重要であり、世界で通用することが証明されている。然し、今大会ではポジション回数が 100 を超えたのがポーランド戦だけであり、以外は 80 台後半から 90 台に留まっている。トランジションバスケットボールに徹する以上、更に日本人の機動力を強化し、攻撃回数を増やすことを更に追求していく。

◎ディフェンスはオールコートとハーフコートの併用（チームディフェンスの理解とゾーンプレスの質の向上）

→相手を混乱させるために、攻撃的なディフェンススタイルの確立が必要。前述した通り、2-2-1 ゾーンプレスは取り組んできたものが今大会ではパフォーマンス出来たが、更なる質の向上が求められる。またディフェンスに対する意識の低い選手も存在したため、今後、代表チームの強化期間中にフォーカスしながら頭と身体で理解出来るように仕向けていく。またチームディフェンスに対する考え方も個人差があり、今後ルールを設定していく。

3. ワールドカップまでのマイルストーン

◎代表活動の制限（スケジュール調整）

→弊連盟が主催する国内大会や全国障害者スポーツ大会（予選・本戦）、また各地域で実施している大会などを考慮すると代表チームの強化は限りがある。強化日数を多少伸ばしたところで内容が激変することは想像し難く、物理的に時間が確保できないのであれば、やはり代表活動以外の日々の取り組みが重要となる。また今までのように代表候補選手を数十名選考し、強化を図ることは考えがなく、極限られた選手数で強化を図っていく予定である。ワールドカップまでの 2 年弱の期間を代表チームに捧げることが出来る選手を選考する。

以上、簡単ではあるが今大会の総括と今後に於ける代表チームの方向性を共有した。日の丸をつけて世界で戦うことは容易ではなく、チームの一員である以上、自覚と覚悟、そして責任が生じてくる。また当然ながら結果が求められるため、プロセスが重要

になる。常にプレッシャーとの戦いであり、強い意志を持って臨む場であることを改めて理解してもらいたい。今年は野球のワールドボールクラシックや、バスケットボール男子のワールドカップ、更にラグビーのワールドカップなど、各競技の日本代表チームが世界を相手に大活躍し多くの国民から注目され、大きな感動を与えてくれた。然し、懸命に戦う姿の裏側には人知れぬ耐えまぬ努力を重ねたプロセスがある。カテゴリーは違おうが、我々も同じ日本代表チームである。障がいがある・なし関係なく、その点をきちんと理解をしなければ勝負の世界に出て行くことは難しいであろうし、全てが綺麗事では済まされない。

日々SNSで体調報告を受け、前日に取り組んだトレーニングの内容を報告する項目があるが、実際にコートの中での動きを確認すると報告の信憑性に欠ける選手が数名存在する。中々1人でトレーニングをすること自体、難しいことは理解できるが、それでもやらねばならない。選手もコーチも各自が高い意識で臨むことにより、チームの底上げに繋がる。

合宿の内容については以下、コーチの報告を参照していただきたいが、1日早朝、午前、午後、夜間と4回の練習をこなし、久しぶりにバスケット漬けの日々を選手とともに過ごした。体力、精神的にはきついが、大好きなバスケットボールに没頭して取り組めることに幸せを感じる。

今年度の強化は今事業で終了となる。多大なるご支援を賜った代表チームのスポンサー様、選手の所属先企業、団体、所属クラブ、家族、関係者の皆様、また強化合宿に施設として利用させていただいている清水ナショナルトレーニングセンターの皆様がこの場をお借りし感謝の意を申し上げ、今事業の総括としたい。



日本男子代表チーム
コーチ 吉田直樹

【所見】

今年度最後の活動となった今合宿、仕事との兼ね合いや合宿直前でのインフルエンザ感染等もあり初日の昼練習は6名、夜練習では8名での練習でスタートした。

初日についてはファンダメンタルの確認、シューティングメニュー中心で実施した。シューティングについては息をあげながらゲームライクにて複数のシチュエーションにて実施、少人数ではあったが有意義に体育館のスペース・バスケットゴールを活用することが出来、参加した選手にとっては昼・夜と濃い練習を実施することができた。

2日目からは参加予定選手のほとんどが合流、AMからハーフコートでのオフENSEの動きについて確認、オールコートでのトランジションオフENSEを復習しゲーム形式中心の練習へと移った。

フランスでのグローバル大会でも随所で見られたゾーンプレス（2-2-1）についても適宜確認を入れながらゲームライクで繰り返し実戦練習を行った。繰り返し実施していく中で課題を掘り起こし確認作業も繰り返し行いながら進めていったが、今後も粘り強く実施し日本の武器とするべく磨いていく必要があると感じた。また、オフENSEについてはシュートの精度を上げていく必要があり、個人スキルのアップも必須である。

ビッグマンに関しては、今回は岡庭が残念ながら不参加となったが、参加した中嶋には限られたシュートチャンスを活かすべく、合宿以外でも自身で取り組めるドリルを今回も新たに注意事項とともに与えたので引き続きフォローを実施していく。

最後に、前回同様に限られた人員での合宿ではあったが、環境面としても前回同様に申し分なく、宿泊施設は基本貸切り、練習環境に加え食事面についても、好環境且つ新鮮な環境で合宿を行う事が出来、夜間もアリーナを利用する等、時間を効率良く使っていたと感じる。



【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（基礎体力(特にビッグマン)、柔軟性、アジリティ、コーディネーション能力向上）。
- ・シュート成功率の向上（ゲームライクで日頃から取り組むことが重要）



日本男子代表チーム
コーチ 谷口 英謙

【所見】

2023 年第 2 次合宿を静岡県清水市にある清水ナショナルトレーニングセンターで行った。ヴィシー2023virtus グローバルゲームズの反省と今後の取り組みが今回の合宿の目的となった。反省点を確認し、多めのシューティングと戦術理解に時間を費やした。オフェンス面でガードのローテーションからインサイドの合わせ、1 番の得点源であるファストブレイクの再確認。ディフェンス面では、マンツーマンシステムの基本的な確認と、オールコートの 2 - 2 - 1 システムの確認を行った。

今年度最後の合宿として、今後の「FID JAPAN」としての展望を伝えることに重きを置き、ミーティングを行った。今後のより強固なチームのために、明日からの選手の取り組みに期待したい。

【課題】

- より強いチームを作るための選手の選考。
- 選手が自主的・意欲的にバスケットボールに取り組める環境（チーム・雰囲気）作り。

【まとめ】

大きな国際大会が終わり、次に向けて体制を整え直さなければならない。JBA が掲げる「クリーンバスケットボール、クリーン・ザ・ゲーム」をしっかり実行し、次の国際大会に臨みたい。今回の 4 位という結果に甘んじることなく、メダルを獲得できるように。

今回も清水ナショナルトレーニングセンターでの合宿となったが、早朝からの練習場所の提供や食事面でのフォロー等大変お世話になりました。この場をお借りして感謝申し上げます。



日本男子代表チーム
コーチ 大川 達也

【所見】

今合宿では、ヴィシー2023Virtus グローバルゲームズから得た成果と課題の共有、今後の日本代表チームの強化ポイントについて共通理解を図ることができた。勤務の関係もあり、選手全員が揃ったのは最終日のみだったが、FG%の向上や戦術理解など個々の課題を明確にできた合宿だったと感じる。その課題を選手一人一人が所属チームに戻った際、個人練習メニューの参考にしてもらいたい。

合宿では、ストロングポイントのファストブレイクを中心に、2 - 2 - 1 ゾーンプレスの確認を中心に行った。

☆成果

- ・速い展開を多く作り、攻撃回数を増やす意識が出てきた。

★課題

- ・速く攻めることと、慌てて（強引に）攻めるのは意味が違うという理解と判断。
- ・いかに数的有利の状況を作り、確実なシュートを打てるかがポイントであり、その判断を選手一人ひとりがゲーム内で瞬時にできるかが重要である。
- ・40 分間走り続ける体力と走力の向上

トレーニングの成果から体格が一回り大きくなった選手も見られた。トレーニングに目的をもって行うこと、自分の課題解決に向けて取り組むことの大切さに選手が気付くこと、そのために、スタッフとして選手への言葉掛け（働きかけ）をより丁寧に行う必要があると感じた。





日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【女子総括】

年度を締めくくるこの2次合宿は、男女別日に行われた。女子選手の参加が少ないこともあり、体験という形ではあるが、今夏実施した育成キャンプの参加者に参加を募り、2名の選手が参加することとなった。これまでチームを牽引してきたベテラン選手が参加しなかったこともあり、新チームの方向性を確認する良い機会になった。

今回参加した代表選手は意識が高く、所属チームの練習や自主練、またトレーニングを取り組んでこの合宿に臨んでおり、少ない人数ではあったが次年度に向けて手応えを感じることができた。また、体験で参加した2名の選手も、代表選手と練習をすることで、初めはやや緊張が見られたが、チャンピオンシップ大会などで顔をあわせていることもあり、すぐに打ち解けて良い雰囲気での練習をすることができていた。毎回の合宿がそうであるように、今回も3人制のボールの扱いに慣れることや、ルールを含む3人制の考え方に切り替えることに時間を要した。主に育成選手とのルールの確認やゲームの展開などの説明はグローバルゲームズの試合の場面を交えて伝え、代表選手の振り返りにもなった。

今後の大会、試合を見据えて考えるときに、各国とも2連覇した日本チームをどのように攻略するかを考え、チーム編成や技術の向上に懸命に取り組んでいくと思われる。私たちの課題となるのは現代表選手の技量の向上のみならず、身体的、精神的な強さや柔軟さは短時間で身につくものではなく、日ごろの選手個人の取り組みや、高い意識をもって取り組む姿勢をどのように維持させていくかであり、改めてスタッフでよく考えて新チームを作っていきたいと考える。また、コロナウイルス感染症の対策が解け、様々な大会や活動が再開されてきたので、スタッフが足を運んで選手の発掘や選手所属チームのスタッフとの繋がりを深めていきたい。



最後になりましたが、清水ナショナルトレーニングセンターの関係者のみなさま、充実した合宿することができました。多岐にわたり、ご協力をありがとうございました。

今年度におきましても、スポンサーのみなさま、ご支援いただいた多くの方々に支えていただき、様々な活動ができましたこと、心より感謝申し上げます。今後も皆様のご期待に沿えるよう選手・スタッフ共に精進して参ります。



日本女子代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

今回は代表選手4名と、7月に実施した育成キャンプに参加した2名の計6名で練習に取り組んだ。今まで中心となって声掛け等をしていた選手たちが今回は不参加であったため、活気ある雰囲気づくりが中々難しく、それぞれ互いに様子を見ている感じがかった。誰かに任せるという意識ではなく、自分が率先してやるという気持ちが必要であると感じた。

6月にグローバル大会に参加した選手3名については、大会の経験を通してやはり一段階レベルが上がったように感じた。特に1対1に力強さや自信が感じられ、今後の更なる成長にも期待が持てた。育成で参加した2名についても代表選手と一緒に練習で十分に組み合わせていた。3×3のルールや競技性の理解についてはまだこれからだが、その理解が進めば更に力を発揮できるのではないかと考える。今回も現役コーチが指導を担当し、少ない人数ではあったがゲーム形式の練習も十分にでき、充実した内容であった。しかしながら、心構えや練習に向かう姿勢、集中力は求められているレベルに達していなかった。練習、合宿の質を高めていくために選手が意識と行動を変えていく必要がある。



【課題】

◎基本的な動きのレベルアップ

全体的なレベルが少しずつ上がってきており、更にレベルを上げていくためには細かい部分の修正が必要である。キャッチした時のボールの位置、突き出しのドリブルをどこにつくか、足をどこにもっていくか、ターンの仕方など、今回様々なポイントの指摘があった。こ

のようなことはどんな練習をするにしてもその中で意識して取り組めることである。地元の練習の中でも、自分の動きの質を高めていくことは十分可能である。無意識に練習をこなすのではなく、自分の動き一つ一つに意識をもち、修正したことが自然とできるようになるまでにもってきたい。

◎3人制の取組回数を増やす

今回試合形式の中でミスがあった選手から「5人制の癖が出てしまった」という発言があったが、やはり合宿だけで3人制に取り組むのでは足りないと思う。今回は3人制に慣れていない選手の参加もあったが、それでも3人制特有の動き、攻め方はあまり見られず、オーバータイムも多くあった。地元のチームで3人制に取り組むことは本当にチームの理解と協力がなければ難しいことは承知しているが、それでもなんとか3人制に触れる機会を増やしていきたい。

終わりに、今回も合宿実施にあたって、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様にも多大なるご協力、ご配慮をいただきました。いつも温かく迎えて下さること、早朝から夜遅くまで素晴らしい環境で練習ができましたことに、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。



日本女子代表チーム
コーチ 猪崎智子

【所見】

1次強化合宿後の6月に開催されたグローバルゲームズで2連覇を達成することが出来たのは、選手の日頃の努力はもちろん、スポンサー企業様をはじめ活動を支えて下さる皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

大会後に、長年チームを支えてきた選手たちが代表を引退する意向を見せていた為、次回に向けて新たに1からチーム作りをする必要があると考えていたが、徳山を中心にコミュニケーションを図り、選手間には良い雰囲気であった。反面、年齢層が近くなった為緊張感に欠ける場面も多々あったので、コーチ陣でしっかり喚起していかなくてはならないと感じた。

技術面では、オンライントレーニングに取り組んでいる選手達は、3x3専用ボールでのシュートの飛距離が伸びていた。新しい選手の1人は個人スキル、2Pシュートの確率もよく、即戦力が見込める。

グローバルゲームズを見ると、海外の選手は以前よりサイズダウンして機動力があがり、戦術面にも力を入れていた。相手がサイズダウンしているとはいえ、日本の選手は小さい。さらにアウトサイドシュートの確率向上、当たり負けせずにリングアタックするフィジカル、スピードの向上は必須である。引き続きトレーニングに取り組んでもらうよう促し、ただ放つだけのシューティングではなく、動きがある中でどのようにシューティングをすればいいかを選手に紹介していきたい。

今回も素晴らしい環境で迎え入れて下さった清水ナショナルトレーニングセンターの皆様、日頃よりご支援いただいているスポンサーの皆様に改めてお礼申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 齊藤桃子

【所見】

今回の合宿は今まで積極的に合宿を引っ張ってくれていたメンバーが不参加であった。なかなか声が出ず、選手たちのバスケットノートにも、明日の目標として「声を出す」と書いている選手が多かった。自分たちの目標が何だったのかヘッドコーチから随時声をかけられながら練習を進めていった。

基礎的なハンドリングやドリブルでも選手たちの達成度にとっても差を感じた。選手たち一人ひとりの理解度に合わせて個別に説明をして声かけを行い、常に見本が見ることが出来る状態で進めていく必要があった。また、オンラインのトレーニングでやっている内

容が練習に結びついていくよう、トレーニング内容と練習内容を結びつけながらコーチが都度説明をして、日ごろのトレーニングの大切さや積み重ねの重要性を伝えた。

シューティング練習ではディフェンスを想像しながら練習に取り組むことが難しく、試合を想定してのシューティングの難しさを感じた。どのように伝えていくか、イメージさせていくか、イメージが難しい選手に対してはどのようにアプローチしていくことで試合に近い状態を作り出してシューティングができるのか、改めて自身としての課題を感じた。

実践練習では2対2の練習でやったことを3対3で活かせるよう声をかけ、意識してもらいながらの練習となった。実践で2対2で取り組んだスクリーンプレイにトライする選手もいれば、合わせのパスをしっかりと見ることができる、出せるようになった選手もいて成長を感じつつも、3x3のルールの確認をしなくてはならない場面もあった。普段5人制のバスケットボールしかやる機会がない選手たちにとって合宿の時だけボールやルールが変わることは適応するのに時間がかかることかもしれないが、選手たちが常に意識をして考えながらプレーできるよう、よりよい合宿にしていけるよう来年度に向けて準備していきたい。



今回初めて夏の育成合宿に参加した選手2名も加えての代表合宿となった。生活面やプレー面で、育成枠とは思えないほど馴染んでいる姿が見られる場面もあり、適応力を感じた。

最後に、合宿を実施するにあたりサポートいただいている企業の皆様、ご協力いただいた関係者の皆様、保護者の皆様、スタッフの皆様、たくさんの方々のおかげで選手たちと一緒に活動ができていることに感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 高橋優花

【所見】

今回の合宿は、国際大会へ参加した5名のうち2名は不参加となり、また今まで代表合宿に参加していた選手も不参加が数名おり、人数の少ない中、清水ナショナルトレーニングセンターで合宿が行われた。

練習はストレッチからドリブル練習など基礎練習から始め、そこからシュート練習に移り、分解練習を行う。

全体を通して今回の合宿は今までキャプテンとしてチームをまとめて引っ張ってきてくれた子安が不在の中で行われていたが、キャプテンを1日ごとに変えて(私は2日目しか参加できなかったなのでその日の出来事しかわかりませんが)自分たちでコミュニケーションを図り、自分がやるんだ!という気持ちが表れているような選手も見られた。



練習の中でも指摘されたことに対して、1回でできなくてもそのできなかったことに気づき、修正する姿も見られた。自分で気づくことはできている選手も増えてきているので、そこから周りに目を向けられるようになってくるとチームとしてもっと上がっていくのではないかと感じた。また、2日目の練習の最後にヨガを取り入れてストレッチや体幹を、呼吸を意識して取り組んでもらったが、合宿の後に個人的に連絡がきて合宿の時だけでなく普段の生活の中で取り入れようとする選手もいた。

また、2日目の練習の最後にヨガを取り入れてストレッチや体幹を、呼吸を意識して取り組んでもらったが、合宿の後に個人的に連絡がきて合宿の時だけでなく普段の生活の中で取り入れようとする選手もいた。

【課題】

● 個人スキルの向上

年に数回の合宿で全国から集まってチームとして合わせているが、この合宿以外は各々でチーム練習や、トレーニングをしていかなければならない。グローバルゲームズに参加していた2名は代表活動を辞退したいとのことなので、それ以外のメンバーで今後、国際大会に向けて練習していかなければならない。数少ない合宿の中で日本ではほとんどいない背の高い選手相手にどう闘っていくかを考えていかなければならないと感じている。中々、仕事とバスケの両立は難しく、モチベーションを保ち続けるのも大変な選手はいるかもしれないが引き続きスタッフ、選手間のコミュニケーションを取っていきながら一人ひとりの技術向上に繋がっていかれたらと思う。



2023 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

株式会社笹森様 Gio Code 株式会社様

双葉産業株式会社様

株式会社 FIELD MANAGEMENT STRATEGY 様

株式会社誠行社様 株式会社三寶天壽企画様 わだ薬局様

ナトリ電設株式会社様 株式会社 EIGHTIST 様 XD 様

株式会社田辺電業社様

株式会社スクエアワン様 いよいよ株式会社様 横浜税理士法人様

株式会社ほけんの 110 番様 株式会社フォースタープラス様

株式会社ネバーランド様 フォーカス株式会社様 株式会社ファントウワーク様

特定非営利活動法人まちづくりエージェント SIDE BEACH CITY.様

株式会社空をみあげて様 株式会社 CIS 様 株式会社サンクス&トラスト様

株式会社 TOKI MENTAL 様

まち食堂あづま様 ヒーローズスポーツコミュニティ株式会社様

採用と教育研究所様 アサヒ印刷株式会社様 株式会社レイバック様

藤井 純様 杉本 正毅様 土屋 広行様 中村 一雄様 野田 悟様 須藤 昭宏様

須藤 昂矢様 松尾 直哉様 中村 昭男様 一本松ミニバスケットボールクラブ有志一同様

山口 麻衣様 関 得男様 岸 敏夫様 バスケ女子日本代表・私設応援団様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます