

# 2019年度強化事業

FID 男子日本代表チーム第1次強化合宿  
FID 女子日本代表チーム第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

2019年度強化事業  
FID 男子日本代表チーム第1次強化合宿・FID 女子日本代表チーム第1次強化合宿  
実施報告

■実施事業全体目標

本年10月にオーストラリア・ブリスベンで開催される「第5回 Inas Global Games」に於いて男女共にメダル獲得に向け、チーム強化並びに選手のスキルアップを図る。  
男子ー速い展開のバスケットボールの継続並びに数種類のディフェンスの確立を目指し、チーム力強化、選手個人の質の向上を目的とする。  
女子ー大会で実施される3人制の競技の競技力向上並びに選手個人のスキルアップを図ることを目的とする。

■第1次強化合宿概要

事業名：2019年度強化事業

FID 日本男子代表チーム第1次強化合宿・女子代表チーム第1次強化合宿

実施日：2019年4月30日（火）～5月3日（金）

実施会場：東京都立王子特別支援学校体育館

〒114-0033 東京都北区十条台1-8-41

東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

東京都立北特別支援学校体育館

〒114-0033 東京都北区十条台1-1-1

宿泊会場：赤羽プラザホテル

〒115-0044 東京都北区赤羽南1-9-12

参加人員：スタッフ23名、男子選手11名、女子選手12名/計46名

スケジュール

期日	時間	全体	男子	会場	女子	会場
4月30日	10:30	現地集合				
	11:00	スタッフミーティング				
	11:30	全体ミーティング				王子特支体育館
	14:00		バスケットボール	王子体育館	トレーニング	王子特支体育館
	15:30	練習①	トレーニング		バスケットボール	
17:00						
5月1日	8:30	スタッフミーティング				
	9:00		バスケットボール	障害者スポーツセンター	バスケットボール	王子特支体育館
	12:00	練習②				
	14:00		バスケットボール	王子特支体育館	バスケットボール	王子特支体育館
	15:30	練習③	トレーニング		トレーニング	
17:00						
5月2日	8:30	スタッフミーティング				
	9:00		バスケットボール	王子特支体育館	バスケットボール	障害者スポーツセンター
	12:00	練習④				
	14:00		バスケットボール	王子特支体育館	バスケットボール	王子特支体育館
	15:30	練習⑤	トレーニング		トレーニング	
17:00						
5月3日	8:30	スタッフミーティング				
	9:00		バスケットボール	北特支体育館	バスケットボール	王子特支体育館
	12:00	練習⑥				
	12:30	スタッフミーティング		王子特支体育館		王子特支体育館
	13:00	全体ミーティング				
13:30	現地解散					



参加者一覧

No	氏名	性別	役職	都道府県	所属	所属クラブ
1	小嶋 隆司	男	男女代表総括	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
2	小川 直樹	男	男子ヘッドコーチ	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
3	津曲 栄智	男	男子コーチ	福岡県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
4	谷口 英謙	男	男子コーチ	愛知県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
5	大野 照明	男	男子コーチ	千葉県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
6	小川 裕樹	男	男子コーチ	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
7	成瀬 新司	男	男子コーチ	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
8	一松 倫子	女	女子ヘッドコーチ	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
9	花輪 希美圭	女	女子コーチ	山梨県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
10	鈴木 麗	女	女子コーチ	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
11	平松 良康	男	ヘッドトレーナー	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
12	磯崎 広大	男	トレーナー	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
13	萩原 優	女	トレーナー	埼玉県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
14	原 美子	女	サポートスタッフ	福島県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
15	吉田 朋代	女	サポートスタッフ 総務	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
16	藤田 景一	男	サポートスタッフ	大阪府	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
17	大沼 弘法	男	サポートスタッフ 広報	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
18	藤井 正和	男	サポートスタッフ 事業	愛知県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
19	関 圭子	女	サポートスタッフ 財務	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
20	金塚 敏行	男	サポートスタッフ 事務局	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
21	矢坂 太一	男	サポートスタッフ 総務	神奈川県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
22	岩崎 英子	女	サポートスタッフ	鳥取県	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
23	氣田 陽介	男	サポートスタッフ 事業	東京都	(一社) 日本FIDバスケットボール連盟	
24	高橋 一輝	男	男子選手	東京都	三陽工業株式会社	つばさクラブ
25	高山 晃	男	男子選手	神奈川県	株式会社いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
26	柳澤 波生大	男	男子選手	東京都	株式会社CIJネクスト	TAMA OTP
27	渡辺 稜	男	男子選手	東京都	株式会社フィクトリアイオンモールむさし村山店	TAMA OTP
28	渡辺 翔平	男	男子選手	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
29	高木 昂	男	男子選手	神奈川県	株式会社AMサービス	YOKOHAMA MAJORS
30	向庭ベドロカルロス龍之介	男	男子選手	愛知県	豊田自動織機株式会社	Green Whales
31	末永 健翔	男	男子選手	福岡県	福岡リゾート&スポーツ専門学校	福岡HEROES
32	林 和叡	男	男子選手	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
33	平安山 佳大	男	男子選手	神奈川県	横浜国立二ツ橋高等特別支援学校	横浜国立二ツ橋高等特別支援学校
34	神尾 剛史	男	男子選手	神奈川県	横浜国立日野中央高等特別支援学校	横浜国立日野中央高等特別支援学校
35	佐川 美奈	女	女子選手	神奈川県	神奈川県立横浜明朋高等学校	YOKOHAMA MAJORS
36	角田 マサコ	女	女子選手	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
37	子安 みお	女	女子選手	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
38	坂本 七海	女	女子選手	東京都	株式会社LEOC	つばさクラブ
39	白川原 飛鳥	女	女子選手	神奈川県	日総びゅあ株式会社	藤沢ウイング
40	岸 カイラ	女	女子選手	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウイング
41	吉長 美月	女	女子選手	新潟県	株式会社三宝	KAAC-G
42	鈴木 美和	女	女子選手	東京都	花椿ファクトリー株式会社	つばさクラブ
43	嵯峨 麗奈	女	女子選手	東京都	東京都立永福学園	東京都立永福学園
44	白井 愛美	女	女子選手	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	YOKOHAMA MAJORS
45	加藤 桃子	女	女子選手	愛知県	株式会社東海理化	豊田クラブ
46	和田 理抄	女	女子選手	鳥取県	鳥取県庁総務部ワークセンター	鳥取県選抜



男子は本年2月にオーストラリア遠征を実施しており、派遣メンバーが今回参加した選手の大半であったことからチームとして、また個人として良い印象を持ったまま合宿に入ることが出来た。

本年は10月の「第5回 Inas Global Games」に出場し、念願のメダル獲得をチームとして目標に挙げている。合宿初日に選手、コーチ、スタッフに向け、以下の内容を説明し、改めて個の成長がチームカアップに繋がることを強調した。

題目：「世界で戦う集団として・その一員として」

1. 日本代表チームの位置づけ

1) 国を代表して世界を相手に戦う集団

①共通の目的を持つ人々の集まり

・世界で戦い必ずやメダルを獲得するという共通の目的

②目標を達成させるために互いに刺激し合える関係性

・互いに妥協せず、切磋琢磨出来る仲間との関係構築

③高いレベルで物事を行動できる集まり

・目の前のことだけではなく、次の動きを予測しながら行動する（バスケも一緒）

2) 代表の一員としての責任・自覚・プライド

①代表選手として相応しい行動・態度・対応

・常に謙虚で感謝の心を持ち続け、相手に対してもリスペクト出来る選手

②日々の努力を惜しまない（スキル、フィジカルの向上）

・練習は嘘をつかず、生活の中で日常化すること

③ドーピングに関する意識

・日常的に口にするものへの意識（自覚・責任）

④負けたくないという強い気持ち

・現時点では代表候補選手であり最終メンバーではない 皆がライバル

3) すべてに結果が求められる

①周囲から様々なサポートを受けている

・家庭、職場、学校、クラブチーム等のサポートがあるから代表で活動出来る

・「やって貰って当たり前」という考えはやめる

②周囲から大きな期待が寄せられている

・その恩を返すことが出来るのは結果を出すしかない

2. 結論

1) プロセス

・結果を出すためにはプロセスが重要

・何をどのように取り組むかという事を常に考える必要がある

・日々の絶え間ない努力があり、そのプロセスが結果として結びつく

2) 使命

・試合に勝つことが代表チーム、代表メンバーとして与えられた使命である

3) 覚悟

・その覚悟を持って大会に臨み、必ずメダルを獲得しよう！

個々の選手やチームの課題等は、以下コーチのコメントを参照頂きたいが、ここではチームとして今合宿で取り組んだ内容を報告する。



## 1. オフェンス（フィールドゴールパーセンテージの向上）

世界で戦う場合、体格差の問題は避けては通れない。日本人のビッグマンも世界に出れば然程大きくない。最近ではフランス、オーストラリア、ポーランド等の選手は上半身、下半身共にバランスの取れた肉体を持ち、身体接触には特に強い。そのような中、日本チームがハーフコートオフェンスで勝負できるものは限られてくるため、オフガードを作る策（戦術）を持っていかにか高確率で得点に繋がられるかを考えなければならない。

### 1) 2メンゲーム（ピック・アンド・ロール）

先般のオーストラリア遠征時も上位チームは2メンゲームを随所に取り入れており、ID バスケケットボールの中でもスタンダードになってきたプレイである。

インサイドプレイヤーの岡庭、神尾、高山等はガードの選手のコールにより、2メンゲームを仕掛けることが出来るようになった。但し、スクリーンを掛けるという行為しか意識が無く、スクリーンの角度や味方に合わせるタイミングといった重要な点をしっかり覚える必要がある。またアウトサイドプレイヤーの柳澤、末永、高木等はインサイドのピックを使って攻撃を仕掛けるが、すべてが自分のタイミングによるものであり、ポケットパスを入れられるスペースやリズムを習得しながら質の精度を高めなければならない。いずれにしてもオフガードでシュートが打てる場面を作り、極力シュート成功率を上げていきたい。

～ピック・アンド・ロールとは～

ボールを保持しているプレイヤーのディフェンダーに対しボールを保持していないプレイヤーがスクリーン（壁）を仕掛け、ボール保持者はそのスクリーンを使いながら攻撃することが出来る。また、スクリーンを仕掛けたプレイヤーは方向転換し、ディフェンダーの進路を防ぐことにより、自らのフリースペースでパスを受けるプレイ。

### 2) ファーストブレイク

ディフェンスリバウンドを獲得した後の攻撃を更に速めたい。渡辺（稜）、末永等は前にボールをプッシュ（押し出す）することを覚え、加えてアウトナンバーを作る意識が高まってきた。逆に渡辺（翔）、林、平安山等はウィングマンが走っているにも関わらず、パスが出せず、自分たちがボールを保持した後にドリブルから始めるため、中々アウトナンバーになりにくく、ファーストブレイクとしては成立しないケースが多かった。

柳澤、高橋はウィングマンとして走り切る習慣が付いてきており、アウトナンバーで攻め切れるケースが多くなった。また岡庭は長身であるが身体能力が高い分、走力を十分に生かし、ワンパスでシュートまで行ける力がある。

日本の生命線であるブレイクであり、イージーショットミスが減らし、トランジションの中で主導権を握れる場面を多く持ち続けなければならない。

## 2. ディフェンス

### 1) マン・ツー・マンディフェンス（ハーフコート）

基本的に1対1を守るため、責任が明確になる分、選手は理解しやすいと感じている。但し、自分がウィークサイドのディフェンダーの時にボールマンと自分のマッチアップする選手の両方を視野に入れておかなければならず、その視野の部分は更に反復練習しながら精度を上げていくしかない。自分の味方が完全に抜かれているならばヘルプをしなければならないが、抜かれていないのにヘルプをし、自分のマークマンを完全にフリーにするケースが多々見受けられる。この部分はID選手にとって一番苦手の分野と言っても過言ではない。「自分の眼で見て判断をする」ということを繰り返し行わなければならない。また、コミュニケーションの問題もあり、互いに伝達が上手くできないためミスが多発することもある。常に誰についているのか、自分が何番のポジションにいるのかを喋り続けることをチームのルールとしているが、日常の練習でそのような取り組みがされていなければ習慣化することは難しい。

国内のIDクラスの選手への指導は上記のような問題点が多くあるため、ゾーンディフェンスを採用しているチームが多いと感じている。

## 2) ゾーンディフェンス (ハーフコート)

ボールとエリアを守るが、対人ではないため責任の不明確さがある。チームとしてボールとエリアを守る意識を明確にしているが、アウトサイドシューターには誰が出るのか、ウィークサイドのディフェンダーはどの位置までボールに寄る必要があるのか、空いているポジションは誰が守らなければならないのか等、正確に理解をしている選手は少なかった。やはり感覚で捉えている選手が多く、チームルールを明確にした上で数多く反復練習を繰り返し、自分たちの物にしていかなければ武器にはならない。また一番の問題はディフェンスリバウンドである。ID 選手の場合、それほどシューターと言える選手は海外でも数少ないが、外角からのシュートも2/3は落ちるのである。そのボールを自分たちの物にしてファーストブレイクに繋げなければ勝負にならない。第2次合宿でもこの部分は更に追及していく。

## 3) オールコートゾーンプレス (2-2-1ディフェンス)

先般のオーストラリア遠征で少し精度が上がったディフェンス。オフェンスにトラブルを生じさせるディフェンスであるが、渡辺 (稜)、末永、柳澤、高木、岡庭等の布陣であれば使える目途が付いてきた。更に津恵、川口、今村等も加われば日本の武器にはなる。渡辺 (翔)、平安山、神尾等はシステムを理解し、早く覚えさせる必要がある。

やはり全体的に空間認識を捉えることは難しく、パターンを絞り込んで今後指導していく。

## 3. トレーニング

### 1) 加圧トレーニング

世界で戦うためには肉体改造は必須であると毎回選手に伝えているが、日常的に取り組める環境にない選手が大半である。環境に恵まれ、自己意識の高い選手はジムでウェイトトレーニングに取り組んでいるようであるが、コートの中で中々良いパフォーマンスに繋がっていないのが現状である。

そこで今回は、バスケットボールの練習の中でも手軽に取り組むことが出来る加圧トレーニングを練習メニューの中に取り入れ、外部コーチとして小村 基氏を招聘した。

特にウェイト器具を使用することもなく、加圧するためのバンドを装着するだけで行える手軽さが良く、1回のトレーニングで時間的制約はあるものの、小村氏からの説明を理解しながら積極的に取り組んでいた。また若手のコーチも一緒にトレーニングしていたため、選手としてはモチベーションが上がっていた。

今合宿では新たな取り組みをせず、今まで強化してきた内容を更に精度を上げるために時間を費やした。若い選手も経験豊富な選手も積極的に練習に取り組み、合宿期間中、選手の表情も明るく、代表チームの活動に慣れてきた部分があれば、多少なりとも成功体験の中で自信を付けた部分もあるだろうかと感じている。このまま順調に強化が図れるよう、我々コーチ陣も工夫をしながら活動していかねばならない。

大型連休にも関わらず、代表チームに支援を頂いている団体・企業の方々に会場まで足を運んでいただき叱咤激励を頂戴した。非常に有り難いことであり、多くの方々の期待に応えられるよう、精進していく所存である。



■男子練習メニュー

DATE	TIME	SUBJECT
4/30	14:00	W-uo
	14:21	Dribble Shoot
	14:26	3 men 5 ball ※3 min 60 make
	14:50	ポジション別ドリル ※G,F-1 on 1 PF,C-インサイドムーブ、シュート
	15:01	ブレイクドリル 3 on 2 4 on 3
	15:30	5 on 5
5/1	9:00	W-up
	9:17	Shooting Drill ※2 ball screen
	9:30	3 men 5 ball ※3 min 60 make
	9:50	ブレイクドリル 3 on 2 4 on 3
	10:30	5 on 5 オフェンス 5 on 5 ディフェンス
	11:00	5 on 5 (full coat)
	11:30	加圧トレーニング(上半身)
	14:00	加圧トレーニング(下半身)
	15:30	Shooting Drill ※ペリメーターシュート
	16:00	5 on 5
	17:00	Shooting Drill
	17:15	クールダウン
5/2	9:00	W-up+加圧トレーニング
	9:30	Shooting Drill ①ミートシュート ②2メンの合わせ ベースラインドライブ・ミドルラインドライブ
	9:50	3 men 5 ball ※3 min 60 make
	10:00	4 on4 シェルディフェンス
	10:30	スクリメージ 10 min × 2 game
	11:30	Shooting Drill(2人1組)
	14:00	W-up
	14:10	Shooting Drill ①ペリメーター ②ベースラインドライブ ③ミドルラインドライブ
	14:40	4 on 4 シェルディフェンス
	15:00	5 on 5 (ハーフコートオフェンス、ハーフコートマン・ツー・マンディフェンス、2-3ゾーンディフェンス)
	16:00	5 on 5 (full coat-down back、2-2-1All coat zone)
16:45	Shooting Drill (2グループに分け競争)	
5/3	9:10	W-up
	9:20	Dribble Shoot
	9:25	Shooting Drill (ペリメーター)
	9:35	3 men 5 ball ※3 min 60 make
	9:45	4 on 4 シェルディフェンス
	10:00	4 on 3 pick ip
	10:30	5 on 5 (ハーフコート確認)
	11:00	5 on 5 (full coat)



### 【所見】

練習の組立はウォーミングアップから、シューティングドリルなどで5 on 5を中心にゲームライクな事を中心に行った。また、今回、新しい試みで加圧トレーニングを導入し通常トレーニング（ウォーミングアップ）より筋肉に刺激が入り今後、効果が期待できると感じた。

オフェンスはルールを設けず、今まで行ってきたことを選手自信が判断し取り組んだ。ゲームに絡む選手は比較的上手くこなしている感があった。ボールを持っている選手がまず、アタック（攻める）する意識が低く、スクリーンを利用する場合、まずパス探してしまうので、まずボールを持ったらリングを見て、シュート、アタックする意識を持つことが足りないと感じた。オフボールの動きで、ボールしか見てないために、味方のスペースを無くしてしまうことがあった。自分のディフェンスと味方とのスペースを認識できることができるよう今後指導していきたい。

ディフェンスでは今までどおり、フルコート2-2-1からマン・ツー・マン、ゾーンを行ったが、ポジション、ヴィジョンの問題を解決し、速い展開（イージーシュート）に繋げるためにも精度アップが必要だと感じる。マン・ツー・マンでもゾーンでもボールに対してフローティングする意識が持てず、ミドルエリアをやられるケースが多い。

### 【課題】

オフェンスではシュート確率のアップ、状況判断、ディフェンスでのポジション・ヴィジョン・コミュニケーションの精度を高める必要がある。岡庭が入り、高さについて今までよりは良くなると思うが、実際に対戦したときにどれだけ戦えるかが鍵となる。能力がある選手が増えてきたが、トランジションの強みを今後の合宿で精度を上げ、ミスをいかに少なくできるかが課題となる。

### 【所見】

今年度は10月のグローバル大会に向けて、人数調整を行い（14名）より効率的で、克つ、チームの連携やコンセプトの取りやすい環境での練習スタートとなった。昨年度の功績である「育成事業」から、岡庭・林・末永・平安山・神尾と5名の選手がエントリーし、代表経験が乏しいことから、ベテランとのコンビネーションが大きな課題となった。ベテラン選手の経験が豊富なことから、コンセプトとして、セットオフェンスのようなルールを決めるのではなく、ある程度選手の経験から自己判断でプレイをさせようという練習を行った。合宿の回数も少なく、各選手の経験の幅も広いこともあり、実践的な練習から反復練習へ、選手間の経験の伝達に大きな期待をした。

しかし、ディフェンスに関しては、各チームで行っている取組みの違いからヘルプディフェンスが機能しなかった。

チーム全体としては、選手同士かみ合わないプレイは話し合い、若手の選手は分からない時にコーチに聞く、ノートに書くなどして、日を迫う毎に、プレイは連携していった。各選手のポテンシャルはとても高く、サイズ・スピードなど、この数年の中でトップクラスにある。モチベーションも高く、コーチが伝えたことをその場で解決しようと必死にプレイする姿をよく眼にした。問題解決意欲が、連携プレイに繋がり、とても有意義な合宿となった。



### 【課題】

- ・選手同士の理解（コミュニケーション、コンビネーション）
- ・ディフェンス（マン・ツー・マン、オールコート2-2-1）
- ・インサイドとアウトサイドの連携プレイ（インサイドの使い方）
- ・スローイン時のセット
- ・シュート成功率のアップ

### 【対応】

- ・スクリーンイメージ  
（インサイドとアウトサイドのコンビネーション、ディフェンスの確認）
- ・スローインでのセット（特にベースライン）
- ・シューティングドリル

FID 男子日本代表チームコーチ  
大野 照明

### 【所見】

今回の合宿では、今年行われるグローバル大会でメダルを獲得することを選手たちとミーティングで確認してからのスタートとなった。直近の目標にイメージをもちやすかったこともあり、全体を通して熱量のある良い合宿になったと思う。

練習内容については経験豊富な選手が多いこともあり、スクリーメージ中心のメニューとなった。毎回の合宿では、世界の高さを相手にするインサイドに課題が残ることが多かったが、岡庭の成長には目を見張るものがあった。リバウンドにしっかり絡むことで、オフェンスに良い流れができていく。インサイドでのポジション取りの精度を高め、フォワード陣もしっかりパスを狙うことができれば、世界を相手にしてもインサイドでの計算ができるのではないかと思う。さらにパスアウトしてボールを展開することができれば、よりオフェンスのバリエーションが広がると感じた。ディフェンスでは、ヘルプディフェンスに課題が残った。個々で守りきることには限界があり、チームでそれを補おうとする意識付けをもう少しする必要があるのではと感じた。

スクリーメージで選手たちと一緒にプレイをしたが、「勝ちたい」という選手達の気持ちが伝わり、各選手がメンタルの部分で成長していることを感じた。グローバル大会まで短い期間ではあるが、課題を確認して良い状態で大会に臨めるようにしていきたい。

### 【課題】

- ・ヘルプディフェンス（3線の選手のポジショニング）
- ・インサイドへのボールの供給
- ・インサイドからのパスアウト
- ・2-2-1
- ・シュート率の向上

### 【対応】

- ・DF → シェルDFでポジショニングの確認
- ・OF → ハーフで繰り返し確認する
- ・シューティングドリル



### 【所見】

前回の合宿に比べてスキル面に向上がみられる選手が多かった。変わっていないように感じられる選手も見られたが、良い傾向であるので、代表で得た経験・技術を各チームに持ち帰り、ここでさらなるスキルアップをしてほしい。

オフェンスについてはセットオフェンスのように決まったルールにのっとって行うのではなく、各選手の経験から自己判断でプレイを選択していくよう取り組んだ。アイコンタクトでプレイが噛み合うこともあれば、個々の経験の差によってはどう動いていいかわからず、噛み合わない時もあった。噛み合わない場合は選手同士でコミュニケーションをとり解決しようとする姿が見られたが、伝える側の伝え方、受け止める側の捉え方にずれがあり、スタッフがフォローを必要とする場面が多かった。

ディフェンスについては、各選手の経験値の差がオフェンスよりも顕著に表れた。ヘルプローテーション以前に基礎である1線、2線、3線の役割を理解できていないので、反復練習が必要と思われる。

全体を通じて経験の差が理解力の差となっていた。プレイの自由度が増せば増すほどにその差は広がる一方で経験の浅い選手に合わせた練習となってしまう傾向があった。経験豊富な選手が経験の浅い選手を引っ張っていいという良い面も見られたが、練習全体の質が落ちてしまっていたのも事実であるので、課題や経験値、技術に合わせた分解練習が必要であると考えられる。

### 【課題】

- ・選手同士のコミュニケーション
- ・選手同士が円滑なコミュニケーションを図るためのスタッフの支援体制
- ・ディフェンス（1線、2線、3線、ヘルプローテーション）
- ・オフェンス（合わせ、ポジショニング）

### 【対応】

- ・選手の理解力の共有
- ・ディフェンスの分解練習（1線、2線、3線の確認、シエルディフェンス）
- ・シューティングドリル（合わせ方の理解）
- ・スクリーンイメージ（フロアバランスの確認、実践の中での合わせ方）

### 【所見】

今回の合宿から分解練習を少なくし、スクリーンをメインにしながら上手くいかなかった部分を分解練習に充てるようにした。その方が選手自身はイメージしやすいと感じた。

今回はスクリーンの中での決め事を少なくし、選手の自主性に委ねた。決め事ばかりを提供すれば解決できないことが多くなり、最終的には混乱を期す。しかし、決め事がないと選手は人任せのプレイになりがちになる。これは先般のオーストラリアでのゲーム中も多く見られた。オフェンスはボールマンしか攻めず、ディフェンスでは自分のマークマンにしかディフェンスできない。決め事がなくてもボールマンに合わせる動きや、シュートチャンスではシュートの見極めをしなければならない。その状況下の中で末永はリングによくアタックをし、高木はボールに対して合わせることができていた。また、インサイドメンバーでは岡庭はプレイを合わせることができたり、身長を活かしシュートにいたりリバウンドが取れていた。

現在選考されているメンバーはかなりレベルが高いと感じている。よくメンバー内で話をし、常に問題を解決しようとする姿勢が随所で見受けられた。

以下、問題点を挙げる。

スクリーンをしている中でオフェンス面ではオフサイドスクリーンが上手くかけられない。インサイドメンバーがオフサイドスクリーンを忘れて、ボールサイドに寄ってしまう事が多々あった。そして、オフサイド側のフォワード陣からはそれに対しての意見はなかった。選手から問題提起をするように仕向けたい。

ディフェンス面では自分のマークマンに意識が行き過ぎてしまい、ヘルプ&リカバリーを忘れて

しまう選手が多かった。中途半端な理解があるため、そこを再整理する必要がある。

選手の意識の問題として捉え、自分たちから意見が出るまでスタッフは少し待ってもいいと思う。選手同士の意見が出るとゲーム中に負のスパイラルに陥っても、状況を変えられることに繋がると思う。また、今後の課題に繋がることだが、フォワード育成は必須である。よりアグレッシブに攻める姿勢や、自分が得点を取るというメンタリティな部分とテクニックを第2次合宿で強化をしたいと思う。

#### 【課題】

##### 1. チーム

オフェンス：エントリーの共通認識、2メンゲームの精度アップ  
ディフェンス：チームディフェンス（チームルール）、リバウンド

##### 2. 個人

ポジション別でのボールのもらい方～1 on 1  
ボールハンドリング、ムービングボールハンドリング  
ステップバック、ユーロステップ、シザースステップ  
オフェンス1対ディフェンス2  
ペレメーターシュート：リング下、ベビーフック、ショートコーナー、フリースローライン、フリースローラインからのアタック、フリースローラインからのステップバック、フリースローラインからのユーロステップ、スリーポイントからのシザースステップからのアタック、スリーポイント

#### ■女子総括

FID 女子日本代表チームヘッドコーチ  
一松 倫子

10月に行われるグローバル大会、女子は3×3での開催が決まった。この数年は5人制も3人制でも対応できるように、個人の基礎技術の向上と、速いプレイをするための早い判断と早い準備をテーマに合宿を行ってきた。

個人の基礎的な技術が高まってもいるが、選手の入替えが少なく同じメンバーで練習を積み重ねられているので、チームとしての力も確実に向上していると感じている。

以前に比べ、選手自身がしっかり準備をして合宿に臨んでいることも感じられ、色々な面で選手の成長が見られる。

チームの体制に関しても、3×3に詳しいスタッフの加入を申し入れ、承諾して頂いたことから、現役選手としてプレイしている鈴木コーチを迎え、第1次合宿から本格的に3×3に取り組むことができた。

今回の合宿は、選手のほとんどが3×3の経験がないため、「まずはやってみよう！」と実際のゲームに近い形で攻防を繰り返しながらルールの確認をした。また今まで以上にボールを持った選手が得点しようとする意識をもつことや、より良いフィニッシュをするために必要なドリブルやシュートを実際の体験の中から選手自ら「必要」と感じるように考えた内容で行った。

5人制のゲームとは様々な面で食い違いがあるため、今までしたことのないプレイを求められる選手も多く戸惑っているようだったが、どのようなことが必要なのかを知ることができたと思うので、日々の練習の中でも意識して取り組んでほしい。

私自身、今回の練習を通して、40分を使って最終的に1点でも相手に勝れば勝てる5人制と、21点を早く取ったチームが勝つ3人制とは大きな違いがあり、戦術にも工夫が必要だと改めて実感した。しかし、共通して「切り替えの速さ」が強い武器となり、それを得意とする現代表チームは、体格の大きな選手を有する海外のチームにも、劣ることなく戦えると考えている。

今回の合宿には、加圧トレーニングの指導者である小村氏にトレーニングや体の使い方などの指導に当たって頂いたり、鈴木コーチが所属するチームから2名の選手が試合の前日にも関わらず技術指導に来てくださったりした。選手たちは目を輝かせてプロの選手の手本を見たり、質問したりしていた。選手はもとよりスタッフも多くを学ぶことができ、グローバル大会に向け、選手、コーチとも良いスタートを切ることができた。

理事の方はじめ、多くの方にご協力頂き感謝申し上げます。

2019年度 FID日本女子代表第1次強化合宿 練習メニュー									
DATE	TIME	SUBJECT							
4/30 選手12名	14:00	加圧トレーニング							
	16:00	3×3							
	16:35	2人1組のシューティング							
5/1 選手12名	9:10	ウォーミングアップ							
	9:20	加圧トレーニング(下半身)							
	9:50	ドリブルドリル							
	10:25	3人1組のパス(1人DF) パス⇒シュート							
	11:05	2on2のパス回し							
	11:25	3×3							
	14:00	シュートドリル(ゴール下・ボックス・エルボー・3p)							
	14:40	ドリブルからのシュートドリル(レイアップ・ワンステップ・フローター・バックシュート等)							
	15:05	2人1組のリバウンド練習							
	15:10	3×3							
	15:50	ボールハンドリング							
	16:10	2人1組のパス練習							
	16:35	ローポストへのパス練習							
	16:45	パス&ランシュート							
16:55	対面シュート								
17:05	クールダウン								
5/2 選手12名	9:35	ドリブルドリル							
	9:55	ドリブルキープ練習(半円)							
	10:05	シュートドリル(ゴール下・ボックス・エルボー・3p)							
	10:30	ドリブルからのシュートドリル(レイアップ・ワンステップ・フローター・バックシュート等)							
	10:50	ポジション別練習(G・F:1on1 C:ペイントエリア内の各種シュート)							
	11:20	3×3							
	11:35	3×3(10分ゲーム)							
	14:00	ウォーミングアップ							
	14:10	ドリブルドリル ※小浜さん指導							
	14:50	3×3(3分5点マッチ、5分7点マッチ)							
	16:00	デモンストレーションゲーム							
16:30	3×3(3分5点マッチ)								
16:45	シューティング								
5/3 選手12名	9:15	ウォーミングアップ							
	9:25	ドリブルドリル							
	9:45	ドリブルキープ練習(半円)							
	9:50	クイックシュート練習							
	10:15	シュートドリル(ゴール下・ボックス・エルボー・3p)							
	10:40	3×3							
	11:40	2人1組のシューティング							
	11:50	クールダウン							

FID 女子日本代表チームコーチ  
花輪 希美圭

### 【所見】

3×3のルールや展開の速さにもっと戸惑うことを予想したが、思った以上に適応できている選手が多かった。全体的にスピードがあり、切り替え時の隙をうまくついで攻めている選手もおり、この速さは日本の武器になると感じた。ルールの理解についても説明されたことをよく聞き、理解できている選手がほとんどであった。覚えようという姿勢も感じられた。3×3の取り組みとしては、良いスタートがきれたと感じている。

3×3に精通している鈴木コーチの存在が選手にも私たちコーチにもとても大きかった。実際に活躍している選手に来ていただけたことを含め、選手たちの意欲や学ぼうという姿勢をより高めることができた。

全員ではないが、前回の合宿で出された課題にしっかり取り組み、大きな変化が見られた選手もいた。周りの選手もそれを感じたと思うので、それが良い刺激となり、選手同士高めあっていけるようになることを期待したい。



### 【課題】

- ・3×3の試合に慣れること。同じ10分でも5on5よりもきついということは実感できたようだが、それに身体が慣れることが必要。またずっと全力になってしまっているのが、抜きどころもわかるようになると良い。
- ・3×3特有の戦術の理解と、何をどこまで取り入れるかの判断。「基本はヘルプにはいかない」というようなことをどこまで徹底させるか。
- ・様々な状況でシュートまでもっていき、また決められるようにシュートバリエーションを増やすこと。

### 【対応】

- ・次回の合宿でも実践・試合形式の練習を多く取り入れる。
- ・選手、コーチともに3×3の理解を深める。試合観戦等を積極的に行う。また、選手にも呼びかける。
- ・女子のLINEグループで情報や動画（試合の様子や練習メニュー）をあげて、地方に住む選手も共有できるようにする。

FID 女子日本代表チームコーチ  
鈴木 麗

### 【所見】

今回女子は3×3が決定してから初の強化合宿となった。その中で、①3×3のルール理解、②技術力向上、③3×3のゲーム慣れを目的として練習を行った。ゲームを行う時間を多く設け、実際にプレイしていくことでルール理解に繋げ、またその中でどのような技術が必要なかを結びつけながら練習を進めた。場面を取り出して具体的にポイント等を説明することで、意識を変えて取り組める選手が多かった。

ゲームの場面では、まずは自分が攻める意識をもってプレイしていくことを目標にすると、果敢にゴールへ攻める場面が増え、点も伸びた。ゲーム回数を重ね、選手同士の作戦時間を設けると、スクリーンプレイやパスラン等の動きも出てきて、伸びしろが見えてきた。

ディフェンスでは2Pの外まで出るオフenseに対してもプレッシャーをかけるようにすると、相手のミスを誘う場面が増えた。一方で、ドライブに安易に寄ってしまうとノーマークが簡単に出来てしまうという意識を少しずつ持つ必要もありそうだ。

3日目にはゲストを招いてゲームをした。チームに一人ずつゲストを入れたことで、意識も高まり、細かな指導も入れられたので選手にとっては良い刺激になったのではないかと感じる。

### 【課題】

- ・スクリーンのかけ方、使い方の確認
- ・攻め方のバリエーションを増やす
- ・リバウンドの意識を高める
- ・シュート率を上げる（特に2P）
- ・ディフェンスの徹底
- ・ゲーム慣れ（交代のタイミング、体力、戦術）

### 【対応】

- ・ゲーム中でのスクリーン（オフボール・オンボール）
- ・1on1の強化（1.2秒で強く攻め込む、ノーファウルで切り切る）
- ・シューティングドリル
- ・ゲーム慣れ
- ・セットプレイ

実際に3×3のを見る機会を作れるよう、自身の試合がある際にはラインで情報を流す。実際に足を運んだ選手もいて、意識を高めていた。

【良い点】

- ・選手の方から自分の身体の状態を報告するようになってきた。
- ・テーピングに対しても、ここの動きが辛いのもっとこうしてほしいなど、要望が出るようになった。
- ・ケア(アイシング、ストレッチ)を選手が自主的に行うようになってきた。
- ・男女共に合宿期間中、セルフケアを行えるようになった。(これくらいならトレーナーを頼らなくても大丈夫という判断を自身でしていた。)
- ・痛みの度合い、バスケではこの動きが出来る、または出来ないなど、こちらにきちんと伝えられている。

<課題と対応>

- ・選手がアウトになり、体幹メニューを行なったが、まだまだ基礎的な部分での強化が必要だと感じた。(チーム全体でも基礎的な筋力不足の選手が多いのではないかと感じた)
- ・辛い、痛くても頑張るといった練習に対する意欲は見られた反面、補強トレーニングに対しての知識不足が見られるため、今後はそこに対しても対応していく必要があると感じた。  
⇒合宿で、体幹トレーニングのレクチャーをする時間に指導することが望ましいと思う。
- ・プレイが激しくなってきた分、接触や切り返し等で起きるようなケガが多くなってきた。⇒フィジカル強化が必要。筋トレ以外にも、効率的な身体の使い方やムーブメントスキルの習得により脱力することもできるようになるかと考える。特に股関節屈曲をパワーポジション時に行えるようにすることでパフォーマンスも上がるのではと考える
- ・良い意味でも悪い意味でも練習に参加するという意欲がある。  
⇒気持ち面が強くなり、ちょっとした痛みやキツさくらいなら休まなくなった。その反面、そこをコントロール出来ず無理をする選手もいる(特に女子)。そういう選手への声掛けを積極的に行ってゆく。



FID 日本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 CIJ ネクスト様

株式会社誠行社様 フィットネス・ラボ P2M 様 株式会社村井工業様

有限会社中村製作所様 Gio Code 株式会社様 株式会社笹森様

石丸典生様 藤井正和様 株式会社スマイルワン様

杉本弘毅様 野崎龍華様 岩村浩人様 大野敦史様 鶴谷伸之様 和田洋幸様 榊原英治様  
伊勢 徹様 川口正高様 川口美樹様 中島正雄様 古川雅司様 高橋 徹様 蛭川 稔様  
あんどうたかお様 大村亜理様 中山克良様 富田順也様 笹森勝義様 篠田東吾様 榊瀬 豊様 森本  
和朗様 小林千夏様 竹ノ内由紀子様 角田正博様 大塚一義様 田中 光様 辻元由美様 小玉隆史様  
鶴岡将史様 小森健太郎様 関 信介様 足立哲哉様 南原勝一様

多大なるご支援・ご声援を賜り心から感謝申し上げます