

2019年度 強化育成事業 FID 男子日本代表チーム第3次強化合宿 実施報告書



(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

2019年度 FID 男子日本代表チーム 第3次強化合宿 報告

【事業概要】

目的:2021年の世界選手権大会に向け、チーム強化、個人スキルアップを図る

参加人数:男子選手13名、スタッフ16名 /計 29名

実施会場:神奈川県立横浜緑ヶ丘高校体育館 〒231-0832 神奈川県横浜市中区本牧緑ヶ丘 37

宿泊会場:ホテルプラム横浜 〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸 2-9-1

スケジュール:

月日	時間	内容
12月28日(土)	10:00	現地集合、スタッフミーティング
	10:30	チームミーティング
	11:00	練習開始①
	12:30	練習終了②、昼食
	14:00	練習開始②
	17:00	練習終了
	19:00	夕食
12月29日(日)	9:00	練習開始③
	12:00	練習終了③、昼食
	14:00	練習開始④
	17:00	練習終了④
	18:30	夕食
12月30日(月)	9:00	練習開始⑤
	12:00	練習終了⑤
	12:15	チームミーティング
	13:00	現地解散

事業参加者:

<コーチ・スタッフ>

役職	氏名	所属	都道府県
男子代表チーム総括	小嶋 隆司	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都
男子代表チームヘッドコーチ	小川 直樹	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県
男子代表チームコーチ	津曲 栄智	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県
男子代表チームコーチ	谷口 英謙	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	愛知県
男子代表チームコーチ	大野 照明	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	千葉県
男子代表チームコーチ	成瀬 新司	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県
男子代表チームコーチ	小川 裕樹	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県
代表チームチーフトレーナー	平松 良康	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都
男子代表チームトレーナー	萩原 優	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	埼玉県
男子代表チームトレーナー	磯崎 広大	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都
代表チームサポートスタッフ	吉田 朋代	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県

代表チームサポートスタッフ	大沼 弘法	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都
代表チームサポートスタッフ	藤井 正和	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	愛知県
代表チームサポートスタッフ	氣田 陽介	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都
代表チームサポートスタッフ	関 圭子	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	神奈川県
代表チームサポートスタッフ	金塚 敏行	一般社団法人 日本FID バasketボール連盟	東京都

<男子選手>

氏名	Age	P	身長	所属	所属クラブ	都道府県
高山 晃	28	PF	182.0	㈱いなげや横浜西が丘店	メイジャーズ	神奈川県
柳澤波生大	19	SF	183.0	㈱CIJ ネクスト	TAMA OTP	東京都
渡辺 稜	20	PG	178.0	㈱パソナハートフル	TAMA OTP	東京都
川口 司	19	SF	182.0	ASKUL LOGIST(株)	Hornets	東京都
渡辺 翔平	23	SG	170.0	特別養護老人ホームにこやか	新潟ライジングサンズ	新潟県
高木 昂	26	SF	182.0		メイジャーズ	神奈川県
岡庭ベドロカルロス龍之介	18	C	196.0	愛知製鋼㈱	Green Whales	愛知県
末永 健翔	18	SG	178.0	福岡リゾート&スポーツ専門学校	HEROES	福岡県
林 和叡	18	PG	170.0	㈱豊田自動織機	Green Whales	愛知県
平安山佳大	16	SG	178.0	横浜国立大学二ツ橋高等特別支援学校	二ツ橋高等特支学校	神奈川県
神尾 剛史	17	C	185.0	横浜国立大学日野中央高等特別支援学校	日野中央高等特支学校	神奈川県
平塚 天清	19	SF	178.0	エデンの園	ブルーホーク	宮崎県
根津 友和	20	SG	173.0	佐川急便㈱	つばさクラブ	東京都



【総括】

FID 男子日本代表チーム
ヘッドコーチ 小川 直樹

本年10月にオーストラリア・ブリスベーンで開催された2019 Inas グローバルゲームスで女子代表チームは3人制の競技にて知的障がいの団体競技で初の優勝という快挙を達成したが、一方、男子代表チームは参加費を含む諸条件が整わず、断腸の思いで出場を断念した。

合宿初日のチームミーティングでは代表チーム総括の小嶋副会長より選手に対し、大会出場断念の経緯説明と謝罪の言葉があった。2015年の前回大会以降4年間、選手自身も真剣に強化に取り組んできたが、その成果を国際大会で試すことが出来なかったことは非常に残念であり、私自身も申し訳なく思っている。この強化事業を継続する重要性を訴え、2年後の世界選手権に向け気持ちを切り替えることを伝え強化合宿をスタートした。

今回のグローバルゲームスでは男子はオーストラリア、フランス、ポルトガル、ポーランドの4カ国のみの出場であった。幸いにも SNS 利用して、全チームのゲームを見ることが出来たが、やはり日本人選手と比べフィジカルの強さは感じるが、バスケットボールのスタイルは殆ど変わっていない。但し、オーストラリアだけはホスト国としてかなりの強化を積んでおり、大型選手を含め、選手のバスケットボールのスキルは向上していた。

各国の状況、各選手のスタッツ等を分析し、今合宿ではチームというよりは選手個人のスキルアップをテーマとし、代表チームの各コーチがドリルを作成し担当した。

選手が普段所属しているクラブチームとは異なるメニューや、頻繁に使われる専門用語に戸惑いは隠せなかったが、参加した選手たちは積極的に取り組んでいた。詳細は各コーチのレポートを読んでいたが、

1. 相手とのコンタクト(接触)を恐れずに、ペイントエリアへアタックをするためのドリブルワーク
2. オフェンスの基本的な動き方と合わせを重視したシューティングドリル
3. 現代のバスケットボールで多く取り入れている2メンゲームの考え方と実践

を毎回の練習に取り入れた。他者と合わせながらプレイするという意識が未だ低く、物事感覚で捉えるという選手が大半であったため、何度もプレイを止めながらコーチが説明を加え、理解を求めた。ここ数年「状況を自分の眼で見て判断をする」という課題は中々解消されず、非常に時間がかかっている。尚、メニューの中で分解練習(1対1、2対2)が中心になると全体のイメージが持ちづらくなる傾向があるため、起こり得る場面を4対4、5対5の中でクローズアップしながら反復した。

各練習の後半はスクリーメージを取り入れ、ライブ感がある中で、コーチが提供したメニューで学んだことをコート上で表現してみるということをテーマに行った。中々簡単にはいかず、テーマを度外視したようなプレイもあり、即実践となるとイメージがわからず、厳しい場面も見られた。

前途した通り、今回グローバル大会に出場した4か国のバスケットボールスタイルは変わらない。日本が各国に勝つ前提として我々が長年繰り返し強化をしてきた「速い展開のバスケットボール」の確立が必要である。日本男子チームのトランジションの速さは4か国に勝るレベルに来ており、オフェンスはコンタクトに怯むことなく果敢に攻めきり、ディフェンスはオールコートプレスで攻めに転じることができれば、高さに限らず平面で対等には戦うことは必ず出来る。

代表チームとしては今後も選手個々のスキルアップとチーム力強化は継続していくが、選手の日常の取り組みが重要になってくる。自主的に取り組むことや自己管理という部分については毎回課題を与えているが、実行出来ている選手が少ないのが現実である。チームミーティングの中で選手には伝えたが、1

日24時間ある中でどれだけバスケットに向き合うことができるか。日常生活の中で自分が置かれている日本代表チームの一員という自覚と責任が持てれば意識的な変化は望めると信じている。個人差の問題もあるが、これは本人だけの問題ではなく、保護者、支援者、就労先の上司、同僚、学校の先生、所属先のコーチ等、多くの皆様のサポートがなければ実現は難しい。選手のために引き続きサポートを切にお願いをしたい。現に前回の合宿以降、自主的にトレーニングを積んできた選手は身体は一回り大きくなっており、スキルも向上している選手も存在する。

今合宿では、ブロック選抜合宿と日程が重なり、同会場で実施したことから、合同でドリルを行う時間帯もあった。やはり経験値からもブロック選抜の選手とは違い、選手個人やチームとしての考え方をブロック選抜の選手に対しアドバイスをする光景も見受けられた。継続は力なりとはこのようなものである。

本年6月に実施したブロック選抜合宿で各コーチから評価の高かった平塚(宮崎県)、根津(東京都)の2名を代表チームに初招集した。能力も高く、今後代表チームの中心選手になれる逸材だと感じている。昇格する選手もいれば降格する選手もいるということ合宿初日のチームミーティングで選手に伝え、危機感を持ちながら今合宿に臨ませた。功を奏し、現場では競争意識が生まれ、高いレベルで実践できたことは評価に値する。

年末という慌ただしい時期に毎年合宿を実施しているが、その中、多くの保護者の方々や遠方より選手が所属しているコーチ、チーム関係者の皆様が合宿を見学され、選手を見守り、時には激励していただいた。また、今回、年末より知的障がい者のバスケットボールを題材としてスペインの映画が公開された関係もあり、メディアの方々に代表チームの取材をしていただき、合宿の内容の記事が掲載された。多くの方々に我々の活動趣旨や選手たちの様子に関心を持っていただけることは大変有り難く、今後も様々な形で情報発信をしていきたい。

最後に、神奈川県立横浜緑ヶ丘高校を合宿会場、同校バスケットボール部の皆さんに練習相手としてご協力をいただいた。ここ数年毎年お世話になっているが、顧問の進藤先生の熱意あるご指導のもと、高校生の献身的なサポートに心から感謝を申し上げたい。

このように多くの方々にご支援を賜り、我々の活動が成り立っているということを連盟役員、チームスタッフ、選手とともに肝に銘じたい。決して「やって貰うことが当たり前」ではないということを忘れずに、常に謙虚な気持ちで今後の活動につなげていく所存にある。

FID男子日本代表チーム
コーチ 津曲 栄智

【所見・課題】

チーム全体として、ディフェンスにおいては、フルコートディフェンスからのハーフコートディフェンス、リバウンド=ボディコンタクト、一度では取れないので、ティップして全員で取りに行き、そこからのトランジションオフェンスができれば勝利する確率が上がる。後は、簡単なミスをいかに減らせるか、普段の練習から意識し、感覚でプレイしない良い癖をつけていく必要がある。

オフェンスにおいては、確率の高い得点(レイアップ、ミドルシュート)の確率アップはもちろんだが、国際大会において他国も3ポイントの確率は良くても20%台であり、日本チームの得点源として確率アップも必要であると感じる。

国際大会でメダルを獲得するには、主力選手のさらなる精度向上も必須だが、主力選手を一人でも増やす。全体的な底上げが課題であると感じた。

最後に、ここ数年会場を提供いただいている横浜緑ヶ丘高校の進藤先生、バスケットボール部員の方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。

【所見】

何気ない動きにも狙いがあること、ディフェンスを確認してスキルを使い分けること、オフボールサイドで合わすべきプレイなど、5D を確立することで、タイミングが合ってきた。しかし、合わせにプレイを意識するとアタックすることを忘れてしまい、判断がすべてパスになってしまう。味方を見ることは意識できた。

ディフェンスを見て判断し、プレイを合わせ、アタックする習慣が身に着くには時間がかかる。今後は、単なるシューティングは各自(所属チーム)で行う、もしくは合宿時の練習前などに行い、コンセプトのあるシューティングを行っていく。基本的な考え方、今回は5D、今後はボールミート(※)やターン、P&R(※)などを交えたドリルも検討していく必要がある。

【ドリルについて】 シューティング

■目的:対戦を想定したドリル(3ライン※)

基本的なカット(ボールのもらい方)の確認

■スキル:バックカット(バックドア※)、Lカット、5D(ドリフト・ドラック・ダイブ※)

～ドリル内容～

- ① トップからウイングにパスを入れ、シュートまで行う
- ② トップからパス(バックカット・Lカットシュート・Lカットドライブ※)
- ③ ウイングドライブからドリフト・ドラック→シュート
- ④ パスがウイングに入ったらオフボールサイドからダイブ→シュート

上記の条件でディフェンスを入れ、3対3(実践)を行う

(注釈)

※3ライン…コート縦に区切り、ゴールのある中央のライン、その両サイドのライン(ウイング)のこと。

※バックカット(バックドア)…DEF(ディフェンス)の裏のスペースに入り込む動き。

※Lカット…バックカットを狙い、ボールが入らない場合に行う、DEFの前のスペースでボールをもらう動き(他にもVカットやCカット等ある)。

※5D…オフENS時の合わせの動き。

Drive:Drift・Dive・Drag・Defence(DEF)の頭文字のDを取った略称。

Drive:ゴールにアタックするドリブル。

Drift:ドライブに合わせた平行移動。

Dive:ボールマンに対し、対局から合わせる動き。

Drag:ドライブに引っ張られるように、ボールマンの後ろに合わせる動き。

※ボールミート:パスを受けるときの足の動かし方の総称。

※P&R:ピック&ロールの略。ボールマンとスクリーナーの連携の動き。



【所見】

今回の合宿では、ブロック選抜の選手と合同で行うことになり、お互いに刺激を受けやすい環境であった。代表として召集されている選手は良い意味で危機感を感じた合宿になったのではないかと感じた。実際にブロック選抜から根津、平塚が代表チームに合流している。

初日のチームミーティングで小川 HC から選手に対して話があったが、日本が世界で戦うためにはスピード感のあるバスケットを展開する必要がある。今回の合宿に召集された選手は個々の能力が高く、世界に通用する力が十分にあると感じている。しかしそのためにはチームの戦術を理解する力や、相手や状況に合わせてどのようなプレイを選択するのかといった判断力を高めることが必要である。今回の合宿では2対2の状況やオフボールでの動き方を分解練習で確認することができた。今後は分解練習で取り組んで内容を、ゲーム形式で選手達が理解して動けるよう繰り返し取り組んでいきたい。

【ドリルについて】

スキルドリルを担当させていただいた。スキルドリルでの今回の合宿のテーマは「1対1で勝つために～姿勢づくり～」である。選手達がよく知っている NBA 選手の写真を提示して、上手な選手はどのような姿勢を取っているのか見てわかるよう説明を行った。姿勢の良いソーパーポジションを取れるようになることで、力強いドライブをすることができると考える。1対1で相手に勝つためには、相手を抜くことのできるフットワークとドリブルスキルが重要である。短い合宿期間で姿勢づくり、フットワーク、ドリブルスキルを網羅することは難しかった。選手達には、地元に戻っても取り組めるようなメニューを伝えたいつもりである。一朝一夕でできることではないので継続して取り組んでほしい。

～ドリル内容～

① 姿勢づくり

- ・お尻の筋肉(大臀筋)を使えていることが大切。前傾姿勢でお尻を後ろに突き出すように姿勢を取る。
- ・直立姿勢から素早くパワーポジションを取るよう指導を行った。

② コンビネーションドリブル

- ・フロントチェンジ、レッグスルー、ビハインドなどのドリブルを、パワーポジションを取って行なった。さらにパワーポジションを意識しながら床タッチするよう指導を行った。

③ オフハンド、フットワーク

- ・1対1で相手を抜く為には、ドリブルをついていない手(オフハンド)が重要である。オフハンドを意識する為に、イスを DF に見立て、オフハンドをイスにタッチしてからドライブをする練習を行った。またその際に、ポケットドリブル、アクセスステップを意識するよう指導を行った。

【所見】

今回はブロック選抜と一緒にあったことで、代表チームの控えに当たるメンバーについては良い刺激になったのではないかと感じた。一方で主力メンバーとブロック選抜とでは実力差が明確であるため一緒に練習をすることは難しかった。体育館の使用できるスペースも限られているため、一人に対しての十分な練習量の確保が難しかった。今後、合同で合宿を行う場合は、場所の確保やメンバーの精選等を行い、

練習効率を上げる必要があると感じた。

活動へのモチベーションや個々のスキルは年々高まっている。スキルにばら付きはあるが、今回の合宿はスキルアップを目的としたメニューが多く、今後自主的なスキルアップが期待できる点がよかった。

主力のメンバーになるほど向上心が高く、課題解決のために選手同士でコミュニケーションをとる場面が多く見られるようになった。理解力に差があるため、より共通理解を図ることと、その理解を定着させる必要がある。選手同士で会話をさせる時間や、要点の確認をする時間を増やしていく必要がある。

オフェンスについて、ボールマンとボールサイドの味方のピック&ロール(2対2)から合わせの動きが上達してきた。今後、分解練習等でスクリーンのかげ方やタイミング等、細かい部分の修正は必要なものの、コミュニケーション不足から起こるミスや間違った動きをしてしまうなど簡単な間違いはなくなってきた。ボールがないサイドの動き方については課題が残った。動き方の理解はできているが、習慣化されていないので動くことができていない。今後はより試合に近い形で反復練習を繰り返していく必要がある。

ディフェンスについては、3線の(抜かれた味方をカバーする)ディフェンスがよくできていた。3線が出たあとのローテーション(空いてしまったところのカバー)、ディフェンスリバウンドについては課題が残った。今後はシェルディフェンス等でローテーションの動き方を確認・改善していきたい。

FID 男子日本代表チーム
コーチ 小川 裕樹

【所見】

今回の合宿ではブロック選抜合宿と日程的に重なり、スクリーメージ以外は代表選手とブロック選抜の選手と合同でメニューに取り組む時間があった。互いに初めて会う選手もおおり、またブロック選抜から平塚、根津の2名が代表に初招集される等、良い意味で選手同士は刺激のある合宿であった。

渡辺(稜)が合宿前にケガをしておりチーム練習に参加出来なかったため、ポジションのコンバートも含め、ポイントガードに渡辺(翔)、平安山、林、高木を起用しながら進めた。ある意味現時点での課題が各自明確になり、各コーチからも様々な指導を受けていた。

ゲームライクな練習が多い中で感じたことは、

- ・日本の武器でもあるブレイク(速く攻めること)の意識の向上。ただし更なる精度の向上は必要。
- ・ボールマンへの依存。ボールを保持していない選手の動きの整理が必要。

今回の合宿の練習メニューは選手にかなり適していると感じた。今までの分解練習はゲームに繋がるイメージが持てず、消化不良を起こした選手が多かったが、ゲームの中での分解を多く取り入れることで、全ての選手が整理出来た訳ではないが、手応えがあるように感じた。

【ドリルについて】

今回2対2(2メンゲーム)のドリルを担当させていただいた。複数の選手が存在して作るプレイは非常に難しく、しかし選手にオフサイドスクリーンを説明した際にイメージがしづらいつと感じたため、あえて逆サイドにも2on2を作り、ゲームをイメージした練習をおこなった。

オフサイドのスクリーンは意識が上がったが、スクリーナーがボールをもらいに行ったり、オフサイドがオンサイドに変わってももう一回攻めたりと次のステップに行くには時間が足らなかった。ぜひ地元のチームにも戻っても練習をしてほしい。

～内容～

1. オンサイドでの2対2

- ・ユーザーは(スクリーンをかけてもらう人)常に相手(ディフェンス)に1対1(攻撃)を仕掛けながらスクリーンを活用する。また活用後は自分でシュートに行こうとしながらも最後の最後までスクリーナー(スクリーンをかける人)のダイブ(リングへの飛び込み)を視野の中に入れて自分の逃げ道を作っておく。
- ・スクリーンをかける人はユーザーがどこに行きたいかを考え、角度に気を付ける。ただ立つだけではなく接触時に吹き飛ばされないようにディフェンスにくっつき、さらに腰を低く姿勢をとる。またスクリーン後は回転をし、体でディフェンスを抑えながらリングへダイブ(飛び込み)をおこなう。

2. オフサイドでの2対2 (ドリブル無し)

- ・ユーザーはスクリーン後、ディフェンスがついてきているかを目で見て確認する。ついてきていなければパスをもらいシュートを狙う。ついてきているのであればもう一度違う角度で仕掛け、カールカット(Cのように動く)で対応する。
- ・スクリーナーはユーザーがフリーになるようにスクリーンをかけるが、どうしてもうまくいかないときはスクリーナーがボールをもらいにいく。

3. 4対4

- ・オフェンスは上記に書いてあることを意識する。またユーザーはオンサイド(ボールがある側)でのスクリーン後、オフサイド(ボールがない側)へのパスも視野に入れておく。オフサイドのプレイヤーはオンサイドの動きが止まってしまったときに助けに行けるように準備をしておく。
- ・ディフェンスは1線(ボールマンへのプレッシャー)、2線(自分のマークマン安易にパスが入らないように手で遮る)、3線(他のディフェンダーが抜かれた時に代わりにディフェンスを行うこと)を意識することは勿論のこと、いつでもカバーリングができるように声をかける。またスクリーンの対処としてスクリーンをかけられたディフェンスはチェイス(自分のマークマンを追っていく)の練習としても意識させる。

FID日本代表チーム
チーフトレーナー 平松 良康

【良い点】

- ・前日に選手とトレーナー間で話し合い同意を得た練習前のテーピングやチェックには積極的に自ら来てくれた。
- ・一度の説明では理解できなかったことなどを何度か聞きにきてくれた。意欲的に取り組もうとしてくれていると感じた。

【課題と対応】

- ・パフォーマンスアップに必要なテクニカル系トレーニングには取り組んでいたが、フィジカルアップのトレーニングもテクニカル要素が強かった。
- ⇒合宿で、ニュートラルスパイン維持能力向上をファンダメンタルとしたムーブメントスキルに取り組むことが望ましいと感じた。



FID 日本代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【全体所見】

今回の代表選手に関しては合宿中での外傷はほぼなく、選手一人一人の体の使い方や、能力の高さが見られた。練習前、練習後の様子を見ていると、ストレッチやアイシングなどを実施している様子が見受けられ、代表としての意識の高さが印象的であった。

代表に選ばれている選手の中には自身のチーム以外でも練習をしている場合もあるため、監督、スタッフがいない中での怪我(捻挫、打撲)に対しての正しい応急処置の指導も今後必要であると感じた。また競技歴の長い選手に関しては捻挫グセのある者も多く、そのような選手に対しては捻挫予防の補強エクササイズなどの指導なども今後行っていく。



【課題】

- ・合宿以外での補強トレーニングの指導と実施

FID 日本代表チーム
トレーナー:萩原 優

【所見】

代表の選手達はいつもにも増して高いモチベーションで参加していたように感じた。合宿初日のチームミーティングの冒頭に「選抜から上がってきた選手がいるという事は降格する選手がいる」という話があった事で気合が入ったように思う。

ケガでチーム練習から外れ、別メニューを行っていた選手もその種目が今の自分に必要だと理解し、積極的に取り組んでいた。

代表選手のメンバーは自分自身でケアなどを行えているが、他に実施した事が良いものはあるか等、積極的に聞いてくる様子もうかがえた。宿泊先では選手同士で練習内容を振り返り、更にこうしようという話をしており、選手個々の意識向上が今後のチーム力向上に繋がると感じた。

【課題】

- ・リハビリに関してチーム戻ってからも段階的に出来るように情報を共有すること(特にケガ持ちの選手に関しては個別指導の必要あり)
- ・各所属先クラブチームの指導者との連携(情報共有)



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール

【12月28日】

TIME	Aコート	Bコート	
9:00			
9:30			
10:00	<男子代表チーム> ・Staff Meeting ・Team Meeting		
10:30			
11:00			
11:30	・Practice 11:00～ ①W-up ②Scrimmage		
12:00		<ブロック選抜> ・Staff Meeting ・Team Meeting	
12:30	・break & lunch		
13:00		・break & Lunch ・Staff Meeting	
13:30			
14:00	<男子代表チーム> ・Practice 14:00～ ①Skill drill ②2on2drill ③Transition ④Scrimmage ⑤Training	・Explanation	
14:30		【測定説明】	
15:00		・Measurement 男子12名、女子4名	15:00 Start
15:30		・Training <女子ブロック選抜> シューティングドリル	【測定項目】
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール

【12月29日】

TIME	Aコート	Bコート
8:30	8:30:00 Staff Meeting	
9:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 9:00～	<ブロック選抜女子> ・Practice 9:00～
9:30	①W-up	①ウォーミングアップ
10:00	②Skill drill	②ファンダメンタル
10:30	③Shooting drill	③ドリブル
11:00	④Def drill (postion+vision+communication)	④1-1
11:30	⑤Transition drill	GGのビデオを見る(11:30～)
11:30	⑥Scrimmage	<ブロック選抜男子> Scrimmage
12:00	・break & lunch ・Staff Meeting	・break & Lunch ・Staff Meeting
12:30		
13:00		
13:30		
14:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 14:00～	<ブロック選抜女子> ・Practice 14:00～ ・Training
14:30	①Shooting drill	①ウォーミングアップ
15:00	②Skill drill	②シューティングドリル
15:30	③2on2 drill	③3×3ルール確認
16:00	④Transition drill	④3×3スクリメージ
16:30	⑤Scrimmage	<ブロック選抜男子> Scrimmage
17:00	⑥Training	<ブロック選抜女子> ステージなどでハンドリングドリルなど
17:30		
18:00		



2019年度強化育成事業 FID男子代表チーム第3次強化合宿／第2回ブロック選抜合宿 タイムスケジュール							
【12月30日】							
TIME	Aコート			Bコート			
8:30	8:30:00 Staff Meeting						
9:00	<男子代表チーム> <ブロック選抜男子> ・Practice 9:00～ ①Skill drill ②Shooting drill ③2on2 drill ④Def drill ⑤Transition drill ⑥Scrimmage ⑦Training			<ブロック選抜女子> ・Practice 9:00～ ・Training			
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						<ブロック選抜男子> Scrimmage	
12:00				・Staff Meeting ・Team Meeting			・Staff Meeting ・Team Meeting
12:30							
13:00	■現地解散			■現地解散			



2019 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 CIJ ネクスト様

株式会社アイズ・カンパニー

株式会社誠行社様 フィットネス・ラボ P2M 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 ミューラージャパン株式会社様

石丸典生様 株式会社スマイルワン様 株式会社ミナシアホールディング株式会社様
武井久美子様 ジャパン応援団福島・新潟支部

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 梅瀬 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