

2021年度 強化育成事業

FID 日本男子・女子 A 代表チーム第 2 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2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. 日程

2021年7月22日（木・祝）～7月24日（土）

3. 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 13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asket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asketボール連盟
男子 A 代表コーチ	大野 照明	千葉県	(一社) 日本 FID バasket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asketボール連盟
男子 A・B 代表コーチ	工藤 義教	新潟県	(一社) 日本 FID バasket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asketボール連盟
女子 A・B 代表コーチ	花輪希美圭	山梨県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子 A・B 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
代表チームドクター	宮崎 伸一	東京都	(一社) 日本 FID バasket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asket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asketボール連盟
サポートスタッフ (広報・事務局)	大沼 弘法	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
サポートスタッフ (財務・事務局)	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟

<選手> 男子 8名、女子 7名 /計 15名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	30	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	株式会社バソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	23	関東	東京都	株式会社ムラタ	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
岡庭ベドカロス龍之介	21	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales

神尾 剛史	20	関東	神奈川県	オリジン東秀株式会社	YOKOHAMA MAJORS
林 和叡	21	東海北信越	愛知県	株式会社豊田自動織機	Green Whales
子安 みお	22	関東	東京都	株式会社バソナハートフル	つばさクラブ
角田マサコ	24	関東	東京都	株式会社バソナハートフル	つばさクラブ
佐川 美奈	20	関東	神奈川県	NRI みらい株式会社	YOKOHAMA MAJORS
嵯峨 麗奈	20	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	21	関東	東京都	花椿ファクトリー株式会社	つばさクラブ
岸 カイラ	21	関東	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウイング
吉長 美月	21	東海北信越	新潟県		KAAC-G



□ スケジュール&練習メニュー

DATE	TIME	CONTENTS	DATE	TIME	CONTENTS	DATE	TIME	CONTENTS
7月22日	13:30	会場到着～昼食	7月23日	6:00	散歩	7月24日	6:00	散歩
	14:30	スタッフミーティング		7:00	朝食		7:00	朝食
	15:00	全体ミーティング		9:00	練習開始		9:00	練習開始
	15:30	練習開始		11:45	練習終了		11:30	練習終了
	16:50	練習終了		12:00	昼食		12:00	昼食
	19:00	夕食		15:00	練習開始		13:00	現地解散
				16:30	練習終了			
				18:00	夕食			
				19:30	トレーニング開始			
				21:00	トレーニング終了			

FID Men's National Team 2nd Camp Time Schedule

DATE	TIME	Contents	Other
7/22	14:00	Staff Meeting	スケジュール全体確認、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	
	15:20	マルチステップ20mシャトルランテスト	
	16:00	Dribble work & Shooting drill	
		・Paint attack～Floater	
		・Kick out	
	16:20	3men 5ball	
16:30	5 Out Motion Offence	※説明	
16:50	Down～Practice Finish		
7/23	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start～W-up	
	9:20	2 Men break	
	9:30	Dribble work & Shooting drill	
		・Paint attack～Floater	
	10:00	5 Out Motion Offence	
	10:50	1-4 Situation	
	11:20	Down～Practice Finish	
	12:00	Lunch time	
	14:00	Practice Start～Shooting drill	
	14:30	5 Out Motion Offence Live	
	15:00	1-4 Situation Live	
	15:30	5on5 Scrimmage	
16:10	測定		
16:50	Down～Practice Finish		
19:30	Training Start		
20:50	Training Finish		
7/24	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start～W-up	
	9:20	5 Out Motion Offence	
	9:50	Dribble work & Shooting drill	
	10:20	5 on 5 Scrimmage	
	11:20	Down～Practice Finish	



FID日本女子代表第2次強化合宿 練習メニュー

DATE	TIME	SUBJECT
7/22(木)	15:00	スタッフミーティング 全体ミーティング
	15:15	ウォーミングアップ(男女)
	15:35	シャトルラン(測定)
	16:00	1分間レイアップ
	16:15	対面シュート(ミドル・2P)
	16:25	フリースロー
	16:35	2対2(スリッパからの合わせ、リピック等使いながら)
	16:50	ダウン
7/23(金)	8:30	フロッグハンド
	9:00	スタッフミーティング
	9:05	ウォーミングアップ
	9:25	2人1組(ハンドリング、ドリブル、ピボット等)
	9:35	2対1ドリブルキープ(20秒)
	9:45	全員でドリブルキープ
	9:50	ハーフコート2メン 片手 30本in
	10:00	ポジション別練習 ・センター⇒ゴール下パワーシュート、ドリブルドリル ・ガード⇒ドリブルドリル、ポケットドリブルからドライブ
	10:35	2対2(オンボールスクリーン)
	11:05	フリースロー
	11:10	2対2(オフボールスクリーン)
	11:25	ダウン
	12:00	昼食
	14:10	対面シュート ①ミドル ②ワンドリからジャンプシュート ③ゴール下 ④ペイントエリア ⑤エルボー ⑥2P ⑦2Pフェイクからジャンプシュート
	14:20	フリースロー
	14:25	ドライブからの合わせ(コーナー2P)
	14:35	フリースロー
	14:40	ボールミートからの1on1
	15:05	フリースロー
	15:10	2対2 3点先取
	16:10	フリースロー
	16:15	測定(ダッシュ、コーナー・正面の2P)
	16:45	ダウン
	18:00	夕食
	19:30	トレーニング開始
	21:00	トレーニング終了
7/24(土)	8:40	フロッグハンド
	8:50	スタッフミーティング
	9:00	ウォーミングアップ
	9:10	ドリブルドリル
	9:25	対面シュート 20本in(正面、左右)
	9:33	フリースロー
	9:35	3人組シュートドリル(①3分間 ②2分間)
	10:00	3×3 5点先取
	10:45	フリースロー
	10:50	3×3 10分
	11:10	ダウン
11:20	チームミーティング	



【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

例年であれば A 代表チームの第 2 次強化合宿は愛知県安城市で実施をしているが、国内に於ける新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、借用する施設の利用が不可となり、急遽代替施設の確保が必要となった。同時に 5 月に実施した第 1 次強化合宿同様に選手の所属先から合宿参加の許可が下りず、事業全体の見直しが迫られた。強化担当者の中でも情報共有を図りながら事業実現に向けて調整、準備を進め、最終的に静岡県静岡市にある清水ナショナルトレーニングセンターを会場として利用することが決定し、コーチングスタッフ 1 4 名、男子選手 8 名、女子選手 7 名の計 2 9 名が参加した。

今回は合宿直前に参加者各自で PCR 検査を受け、陰性結果のみ参加可という条件とした。幸いなことにすべてのコーチングスタッフ、選手は陰性結果であった。選手の体調管理については毎日 SNS で確認しており、合宿期間中も感染症対策を徹底して行い、マスク着用、手洗い、うがい、検温等は選手が率先して行っていた。

本年 1 0 月にフランス・アンティープで開催予定であった世界選手権（W 杯）は合宿直前に Virtus（国際知的障がい者スポーツ連盟）本部から正式に大会キャンセルの連絡を受けた。理由はヨーロッパでの感染拡大に歯止めがかからず、参加する意思を示している国が少ないこと、またアジア、オセアニア、南米も同様な状況からチーム派遣が難しいという意見が相次ぎ総合的な判断となった。日本の代表選手は現在も日常的に活動制限を受けており、所属チームの練習参加もままならない状況にあるが、各自のレベルでトレーニングに励み世界選手権への出場を楽しんでいた。理由はどうであれ大会がキャンセルになったことでモチベーション低下が心配される中、初日の全体ミーティングで上記の内容を伝えた。チーム及び個人として更なる強化をする時間が与えられたとポジティブな考えで捉えるように諭した。東京オリンピックが開幕し、バスケットボールは 5 人制、3 人制の競技が実施され、日の丸をつけて世界で戦うということはオリンピック選手も ID の代表選手も立場は同じであることを付け加え、代表の一員としての責任、誇り、日々の取り組み等、意識の向上を求めた。

男子は参加選手 8 名、大野コーチ、吉田コーチ、工藤コーチが加わり実践練習が繰り返された。世界選手権がキャンセルになったことにより、第 1 次強化合宿の課題、反省を踏まえハーフコートオフェンスの考え方を整理した。国際大会での日本チームの得点内訳は大半がブレイク（速攻）の得点であり、身長差やパワーの差からハーフコートオフェンスへの取り組みが中途半端になっていた経緯がある。オフェンスもディフェンスも日本人特有の機動力を生かしながらゲームを進めるべきであり、今回のトライとなった。フロントコートにボールが運ばれ、実質 1 8 秒程度で攻め切る時に、今まで取り組んできた 1 - 4 シチュエーションの 2 メンゲーム（ピック&ロール）だけでは非常に厳しく、バリエーションを増やすために選手の特性を活かす 5 アウトモーションを取り入れた。スペースを確保することで積極的にペイントエリアへのアタックからフィニッシュ、ディフェンスが反応すればキックアウトし、外角から条件の良いシュートを放つことをベースにしながら分解練習、実践練習を行った。ルールは最低限のものとして、状況を判断してフリーランスで攻め切るわけだが、互いの考え方の相違やコミュニケーション不足、動きに戸惑いがある等、最初は全く機能しなかった。コーチ陣も端から上手いくとは想定してなく、どの選手がどのような動きをした際に、他の選手がプレイに合わせることができるかを観察することができた。このような場面でも選手の積極性、協調性、創造性また理解不足等を確認することができ、今後に繋げる課題が多数見つかったことは収穫である。常にリムにアタックする強い意識と姿勢を選手全員が理解し、同時に外角からのシュート成功率を上げながらプレイの精度向上に努め、今後の日本の武器の一つとしていきたい。

5 月の第 1 次強化合宿を終えてからモチベーションが落ちている選手が存在し、チームドクターの宮崎先生と面談を実施した。日々 SNS を利用しての体調報告でもトレーニング量が激減し、各コーチからの問いかけに対しても反応なしという状況であった。実際に合宿当日に会うと表情は暗く、覇気が感じられなかった。そのような状況下に於いても合宿に参加することはヘルプを求めていることであろうと察し、各コーチ陣と連携し様子を見守ることとなった。実際に宮崎先生との面談では、本人曰く今後も代表チームでバスケットボールを続けたいとのこと。モチベーション低下の理由は諸々あるが、自分がイメージするプレイと現実とのギャップに不安と苛立ちが重なった形であろう。周囲からのサポートや応援に応えたいが、自分自身で解決できずにいることが許せなかったという。宮崎先生をはじめ、各コーチ陣立ち会いのもと、本人からの意思表示があり、その選手はチームに復帰した。これは単な

る一例に過ぎず、メンタル的に問題を抱えている選手は多数存在する。男子については日々の報告作業を始めてから1年が経過する。毎身体調管理表に記載し、基本的な体調報告以外に就労時間、トレーニングメニュー、食事の内容、問題があれば特記事項として留めながらスタッフ間で共有をしている。我々コーチ陣は代表チームの活動時期だけ彼らの様子を見て指導するということはあり得ず、365日互いにコミュニケーションを図ることは非常に重要である。今回の一件もそのような管理をせず、我々が認識していなかったら手遅れになっていた可能性は十分にあり得る。障害特性を配慮し、今後も情報管理を慎重にしつつ継続して行っていきたい。

女子については一松ヘッドコーチ、花輪コーチ、猪崎コーチの報告を参照していただきたいが、今回は非常に有意義な時間を過ごせたということが外から見ても明らかであった。猪崎コーチは現役の3人制競技のプロ選手であり、テクニカルの部分で懸命に指導されていた。今回初めてコーチとして参加し、選手も新鮮さを感じている部分はあるが、プレイのアドバイスに真剣に耳を傾けていたことは印象的であった。第1次強化合宿を不参加であった選手も元気にプレイしており、好きなバスケットボールだけに集中できる環境は非常に重要である。コーチ、選手ともにチーム内でのコミュニケーションも良く取れており、またコート内では熾烈な争いもあり、久しぶりに彼女たちの充実した姿を見ることができ、次のステージに繋がると強く感じた。

今年度は8月から11月の4ヶ月間、オンラインにてトレーニング講習会を実施するため、その事前説明として2日目の夜に時間を設けた。ID選手の特徴として身体の使い方を理解していない選手が多く、いくらトレーニングをしてもパフォーマンスに反映されないのはその理由もある。また大半の選手はバランスが悪く、本来の力が出し切れない。幼少時に体を動かす習慣がないことも一因として挙げられるが、そのような問題点を解決するために、いくつかの器具を使い、選手たちが興味を持つように小村トレーニングコーチから指導を受けた。チューブ、スティック、バランスボールを渡しているため、日々取り組むように指導をしていくこととし、12月の第3次強化合宿ではテストを実施する予定である。

今回は吉田コーチを通じて、清水ナショナルトレーニングセンターを借用することができた。我々が代表活動をする中で初めて利用する施設であったが、競技に集中できる環境は素晴らしく、また、職員の方々の心温まるサポートのお陰で大変有意義な時間を過ごすことができた。チームを代表し心から御礼申し上げ、今後も活動拠点の一つとして利用できるように検討をしていきたい。

最後に、前途した通り今まで普通に行えてきたものが突然と行えなくなる時代である。実生活に於いても仕事やバスケの活動に影響が出て、不安からくるストレス過大によりメンタルコントロールが不能になる。先の見えない将来に対して、全てが負の連鎖となり、目的や目標を見失い立ち止まってしまうということが多分にあり得る。選手に関わる多くの人たちが少しでも彼ら、彼女たちのサポートをしていただけたら幸いである。我々はバスケットボール競技の日本代表チームとして出来る限りのサポートを今後も続けていく所存である。

多くのサポートを受けながら今事業が実施できたことにチームを代表して心から感謝を申し上げたい。

【報告】



日本代表 A 代表チーム
コーチ 谷口 英謙

【所見】

2020 Ivor Burge Basketball Championships（全豪選手権）以来、約1年半ぶりの代表チームへの参加となった。このコロナ禍の期間中に、SNSで選手の体調管理等、LINEでの報告確認ができるようになり、日々のトレーニングや食事の把握等ができるようになった。世界中がパンデミックな状況下で、先が見通せない環境の中、選手とチームがSNS上でも繋がりを持っていることはとても意味のあることだと再認識することができた。体調報告を受けていると、報告怠惰な選手もいるが、選手を取り巻く環境は一人一人違い、一律に横並びにし、判断するものではないと感じる。チームの一員として、我々は個に応じた支援（言葉かけや対応等）をする必要があるし、それをしなければならない。障害の種類が違ったり、IQに差があったりする多様な選手を集めているチームとして、一斉指導が浸透しにくい状況になっている（障害特性でもあるが）ことは明白である。今回は、特にチーム状況がメンタル的に落ち込んでいると感じた合宿となった。

【課題】

- 自己肯定感の低下（コロナの影響）
障害の特性として自己肯定感が低くなりがちな選手が多く、特にコロナ禍で先が見通しにくい環境の中、どのように選手と接していくのか。（指導とフォローのバランス）
- 食事管理（意識向上）
一人暮らしの選手への支援。
- トレーニング（スキル向上）の実施
地域では、バスケットボールができない。勤務（転勤・3 勤交代制・残業等）により、トレーニングがしにくい（仕事に比重が傾く）。代表合宿もフルメンバーで集合できない。
- 障害が違ったり、IQ に差があったりする選手への個々への対応
代表の練習中、LINE の指示など、全員に同じ言葉をかけるときがあるが、今は特に言葉を選ぶ必要がある（こちらの意図が正確に伝わっているかの確認も必要なこともある）。
特に合宿のようなみんなが集まる環境が少なくなっているため、積み重ねの支援に、かなりの高低差がでてきていると感じる。この差が、意欲や意識、プライドにも反映されており、プレイにも影響が出ていると感じている。

【まとめ】

今回の反省点として、練習してきた内容が、場所（環境）が違ふ、顔が違ふ（参加している選手）と違ふものになってしまい対応ができないという点が挙げられる。第1次強化合宿に参加出来なかった愛知県の選手を対象に合宿の映像を参考に、地元で合宿を行った（第1次合宿と同時期：豊田市）。しかし、同じ内容で1-4 アタックは練習してきたが、同じ内容を練習してきた、「顔が違ふ」「当たりが違ふ」「スピードが違ふ」ということだけで、彼らの中では違ふプレイと認識され、対応することが出来なかった。5アウトでも「ウイングがボールを持ったら、逆サイドはダイブして、コーナーへ移動」も地元のチームで練習しているが、目の前の選手が違ふと、違ふものと認識されてしまう。障害特性から、このような状況はよく発生していると思われる。分解練習において、言葉だけでは理解できないので、練習速度を落とし、反復練習を今後行っていく。

何度もこの言葉を出す、「コロナ禍」という環境は選手に大変大きな影響を与えている。テクニカルなものより、メンタル的な、今後のモチベーションというものを切らさないようにしないと、選手のプレイにも今後、もっと大きな影響が出てくる可能性がある。今の代表選手は、間違いなく日本のトッププレイヤーであり、今後の活動の主軸になってくる選手である。我々は障害の特性を理解した指導、個に応じた支援を行うことにより、選手の自己肯定感を高めながら、活気のあるチームを目指す必要があると強く感じた。



日本男子 A 代表チーム
コーチ 大野 照明

【所見】

合宿初日東京駅に待ち合わせ、久々に会う選手も多く、コロナ禍でなかなか練習ができない状況で合宿を迎えることに、選手達の不安な様子を感じた。

練習のスタートはマルチステージ 20m シャトルランから始まった。全体的な記録は低く、機動力が必要なチームとしては課題が残ったが、高山が109回とセンター陣ではトップで、日頃の取り組みが示されていた。5on5では、新たに5outの動きを確認した。始めはセットで決まった動きを確認したが、実際にディフェンスを付けて、フリーランスにオフェンスを展開すると、決まった動きのみとなってしまい、スペースの取り方や応用的な動きはまだまだ練習の必要性を感じた。しかしながら、これまでインサイドで高さで課題のあった日本ではあったが、5outでインサイド陣のペイントエリア外の動き方の工夫や、アウトサイドの選手がスクリーンを使えば、新しい日本の形ができるのではと可能性を感じた。決まったパターンの動きだけではなく、ディフェンスの動きを見て状況判断ができるように技術を高める指導をしていきたい。なかなか練習のできない状況は続くが、今後オンラインでの指導を行っていく予定である。選手にプラスになる情報を提供していければと思う。

最後に、このような社会情勢で合宿をさせていただいた、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様に感謝を申し上げたい。



日本男子 A・B 代表チーム
コーチ 吉田 直樹

【所見】

GW に実施した合宿時と同様、コロナウィ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 2 次合宿。事前の検温記録や PCR 検査等の感染防止対策を講じ、全員参加とはならなかったが、集まった選手にとっては貴重な機会となった。

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。柔軟性やリズムに合わせた動きはアスリートにとっても、バスケットボール選手としても必要不可欠であり、バスケットボールをプレーすること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、意識付けをした。

練習内容として主に、前回の合宿でも行った 1 - 4 Situation、5 Out Motion Offence を行ったが、判断から動作までにどうしても時間がかかってしまう。攻守における『状況判断』、オフンスに関しては『フィニッシュの強さ』を得るべくペリメーター / 3 P のシューティングドリルを実施し、強化を図った。

前回同様に限られた人員での合宿ではあったが、環境面としては今回利用した施設はナショナルトレーニングセンターということもあり、宿泊施設は基本貸切、練習環境に加え食事面についても、これまでにない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、時間を効率良く使えていたと感じる。

【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、柔軟性、アジリティ、コーディネーション能力向上）。
- ・今回の様な環境を利用して、食事面の知識やトレーニングについての知識やバリエーションを伝えていく事は選手にとって良い刺激となり良い機会だと感じた。

今回は夜間に小村コーチのトレーニングセッションの時間を設けての実施等、施設を有効的に活用する事が出来、2泊3日の限られた時間の中で新鮮且つ有意義な時間の使い方が出来た。

⇒アイシングについても宿泊棟常設の製氷機をうまく活用し選手夫々で利用が出来ていた。



日本男子 A・B 代表チーム
コーチ 工藤 義教

【所見】

ゴールデンウィーク中に新潟県で行われた 1 次合宿では、8 名の選手が参加し、今回、静岡県で行われた 2 次合宿でも 8 名の選手が参加をした。どちらの合宿にも参加できた選手は 6 名。コロナウィルス感染拡大の終息が見えないことから、全選手が集まって練習できない状況は続いている。しかし、参加したどの選手も A 代表が目指すチームづくりを肌で感じ、貴重な経験を得ることができた。

日本代表として出場を予定していた 10 月の世界選手権は、残念ながらキャンセルとなった。これにより、当面の目標を見失う形になったが、選手らはその話を聞いた後も日本代表チームとしての世界と戦うことを意識して、小川ヘッドコーチに求められているレベルに到達できるように、必死に練習に取り組んでいた。

練習内容として、1 次合宿の 1 - 4 シチュエーションに繋がるオフンスとして、5 アウトモーションオフンスを中心に練習を行った。ガード陣は 4 5 度からのアタック、センター陣はペイントアタックとポジション毎に練習内容を分けて取り組み、ある程度の形ができたところで、5 人での動きを合わせた。当初、動き方がうまく理解できず混乱する選手も見られたが、選手同士で動きの確認を行い、小川ヘッドコーチからホワイトボードを使って、さらに詳しい説明を受けたりしたことで徐々に理解し、動きが良くなっていった。

A 代表のスターターとして想定している 5 名の選手については、積極的にコミュニケーションを取ることができ、練習中でも動きの修正をしていくことができています。その他のメンバーが入ると、コミュニケーションがうまく取れず、オフンスの動きが止まってしまう場面があった。

私は、どの選手が出て、スムーズな動きができるように、2つのことを選手に求めたい。①各選手がそれぞれのポジションで求められている動きを理解すること。②普段からオンライン等繋がっている選手同士で積極的にコミュニケーションを取り合い、仲間意識を高めてもらいたい。そうすることで、ゲーム中にコート上にいる選手5人がお互いの思いを伝え合い、チームの動きができるようになるのではないかと考えている。

合宿2日目、精神的な落ち込みから練習に参加できない状況にあった選手が、宮崎チームドクターからカウンセリングを受け、午後からは復帰することができた。日本代表選手としてのプレッシャーがあるだろうが、日の丸を背負う責任をもち、3次合宿では、現状を乗り越え、戻ってきて欲しいと願っている。

A 代表選手のフィジカル強化のために、バランスボールやラバー等の器具を用いたトレーニングについて講習会が行われた。普段、ほとんど行うことのないようなトレーニングであり、どの選手も前向きに励んでいた。今後、月に一度のペースでオンライントレーニングをすると聞いている。今回参加できなかった選手についても器具は郵送されるので、全選手で取り組んでもらいたい。

【課題・その他】

- ・フィジカル（筋力、柔軟性、アジリティ、コーディネーション、バランスの向上→2日目の夜に行った器具を用いたフィジカルトレーニングを継続する）
- ・体力の向上（マルチステージでの結果を受けて、目標値を設定して取り組む）
- ・シュート力（フリースロー、3Pシュートテストの結果を受けて、目標値を設定して取り組む）
- ・5アウトモーションの理解（基本的な動きを理解するとともに、選手同士で仲間の動きを見ながら、柔軟に動けるようになってほしい）
- ・食事（ナショナルトレーニングセンターでの食事は、良い見本になったと思われる。油分は少なく、栄養バランスのよい食事をすることを意識してもらいたい）

【まとめ】

コロナ禍で、普段使用している体育館が使えず、満足いく練習ができない選手もいると聞いた。住んでいる地域によって、練習環境は大きく異なるが、フィジカルトレーニングについては、全選手が取り組むことができる。今、置かれた状況で可能なトレーニングに励んで欲しい。3次合宿では、どの選手もフィジカル面、メンタル面の課題を改善した姿を見せてくれることに期待している。

最後に、このような状況の中、ナショナルトレーニングセンターで2次合宿の開催ができたことは、吉田コーチのご尽力があったおかげだとお聞きした。恵まれた施設環境で選手にとってスタッフにとっても有意義な合宿が開催できたことに心より感謝申し上げたい。



日本女子 A・B 代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【所見】

今回は7人の選手が参加でき、女子スタッフも全員そろっての合宿となった。相変わらず制限の多い生活を強いられているが、不安を少しでも解消できるようにと、前回の合宿参加者でオンラインでのトレーニングを試すことにし、週に一度程度実施してきた。トレーニングの成果としてはわかりにくいですが、顔を合わせながら話することで代表チームの一員だということを意識し、日頃の不安を互いが理解し合い、精神的な面では効果があったと感じている。しかし中には練習ができていないこと、久しぶりに代表チームの活動に参加するなど、身体的、精神的に様々な不安を抱えていた選手も存在したことは確かである。3人のスタッフがそろったことで、そのような選手へのケアも丁寧にでき、今回はしっかりと練習に取り組むことができた。

練習内容は、今年度から加わった3人制のプロ選手として活躍している猪崎コーチを中心に、実践に近い動きの中で、これまで積み上げてきた安定したボールコントロール、早い準備、速さに加え力強いプレイを重点に練習メニューを考案した。プレイを覚えることやうまく体を使うことが苦手な選手が、猪崎コーチが選手と一緒に練習し、直接的に体感できたことで向上が見られた。

またトレーニングでは、小村コーチからバランスボール、チューブ、スティックを使用したトレーニングを指導して頂き、自分の体のアンバランスな部分や必要な力を選手自身が気づき、トレーニングできるようになっており、継続して女子チームでのオンライントレーニングで活用し、全体のオンラインでのトレーニングで確認をしていく。

【課題】

今回も、初日以外は実践に近い形で行う時間を多く設けたが、オフェンスが有利な状況を作り出せても、ノーマークになった選手にパスが通らない、ドリブルが手につかない、ボールのキャッチングが不安定など、個人のファンダメンタルスキルが足りないと感じた。コロナ禍での練習不足はあるとしても、体幹の弱さや筋力不足からくる面では個人のトレーニングによって補うことができると思われる。また、心拍を上げるトレーニングの必要性を選手自身が痛感したと思うので、自覚や実際の取り組みが足りなかったことなど、定期的に合宿を振り返るようにし、日々のトレーニングに取り組ませたい。

まだ続くと思われるコロナ禍の制限の中で、選手はオンラインでのトレーニングやミーティングを有効的に利用し、不安の解消やトレーニングの実施に自主的に取り組むようにしてほしい。次回合宿において、トレーニングの成果を期待する。

最後になりましたが、今回の合宿に際しまして、多くの方のご支援、ご理解を賜り心より感謝申し上げます。



日本女子 A・B 代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

コロナ禍になり、私自身一昨年の年末以来の参加となってしまう、顔を合わせるのは久しぶりであった。練習前、同じように参加が久しぶりの選手が不安を口にする様子も見られたが、実際に練習が始まり、動いていくにつれ選手の表情も良くなり、良いプレイも出るようになっていった。直接顔を合わせる、一緒に練習をするという場がいかに大事かということを感じた。

今回は体の使い方を含めた基礎的な練習と実践的な練習を行った。猪崎さんの存在が選手にとっても良い影響を与えており、猪崎さんの話すこと、伝えてくれることを一生懸命理解しよう、やってみようとする姿勢が感じられた。スリップやリピック等、いつもやっているピック&ロールと少し違うということで中には混乱を示す選手もいたが、それでも実践でやっていくうちに自然に取り入れられるようになっていった。今回教わったことは多くはないが、それでも3×3がよりそれらしく、形になったと感じることができた。3×3独自の様々なテクニックは私自身もとても勉強になった。ただ一生懸命やるというのも大事であるが、少し頭を使う、考えながらプレイをするだけで自分たちを楽しめることができるということを選手も実感できるように取り組ませたい。また間が空いてしまうが、教わったことを忘れないようにさせること、また参加できなかったメンバーに伝えていくことをしていきたい。

【課題】

シュート力と1対1のスキル向上。背が特別高いメンバーはいないため、スピード、機動力の勝負となる。全員が1対1を仕掛け、2Pを狙える選手でなければならない。特に背が低い選手は、速いタイミングで、もしくは少し距離があっても2Pを打てるようにし、また高確率で決められるようにしていきたい。そのためには、地元チームでいかに3×3に取り組んでいかも整えていかなければならない。代表メンバーが複数いるチームでは3×3に取り組んだりシューティングをしたりもできるが、所属チームでは一人というメンバーも多い。その中でどのように3×3に取り組むか、ボールを触る時間を作っていくか。5人制とはボールも違うが、地元チームでの練習では5人制のボールしか扱わないと思われる。個人が意図的に3×3のボールを触る機会を作るように投げかけていきたい。また、今回の練習ではスクリーンやスリップを使って上手くノーマークを作ることができても、パスの精度が悪くシュートまでつながらなかったため、パスの精度も上げていきたい。パスの練習をするにも、実践と同じスピード、同じ状況（DFが目前にいる）で取り組むことが必要である。



日本女子 A・B 代表チーム
コーチ 猪崎 智子

前回の新潟での強化合宿は参加できず、初の合流となりましたが、小川ヘッドコーチや一松ヘッドコーチをはじめとしたスタッフの皆様のお力添えを頂き、また、たくさんの方の企業や清水ナショナルトレーニングセンター様のご協力のもと、合宿を終えることができましたこと、厚く御礼申し上げます。今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

【所見】

コロナウイルスの影響でまん延防止措置や緊急事態宣言発令中の地域もあり、十分とは言えない環境下で今回の合宿を迎えた選手もいるであろうことを加味しても、練習始めに行われたマルチステージテストでは想像以上に大きな差が出てしまった。日頃から基礎体力向上に努めるための意識改革が必要。

初見の選手もいることから、一松ヘッドコーチのメニューで取り組む選手の様子を見させていただき、後半、スクリーンプレイを取り入れながらの2×2を行うも、3×3特有のルールや私の説明に戸惑う選手を出してしまい、力不足を痛感する。

基礎が頭一つ出ている選手には、基本的なドリルをこなす中でステップバックやドリブルの幅を変える等の細かい注文を入れてみたが、積極的に取り組んでくれた。基本的な練習でもそれぞれの選手が退屈しないよう今後も工夫をしていく。

状況判断力を図る難易度が高いシューティングドリルに挑戦した。シュートだけではなく、切り替え、パス、リバウンド、キャッチボイスが重要であると説明する。始めはドッチボールの様になってしまったが、「みんなに声をかけながらやって欲しい」と先輩役の選手を作り、2組に分け、選手同士で確認の時間を作り、もう一度やってみると見違えるくらい上手く回っていた。

3点、5点先取のゲーム形式では、10分21点先取の競技特性上、シュートセレクトや点の取られ方の重要性を説明。試合中に意識して仲間に声をかけコントロールしようとする姿勢を見せている選手もいた。練習したスクリーンプレイを何度もチャレンジ出来た選手がいたが、シュートまでは繋がらず。しっかりとした形にして、3人の息を合わせたセットプレイで点が取れる楽しさを伝えたい。パスと視野が重要になるので、ハンドリングを向上させて、気持ちの余裕が持てる練習が必要。

海外の選手に比べサイズは劣るが、補えるスピードがある選手やリーダーシップを取れる選手がいるので、それらの個の力を更に伸ばしつつ、選手の長所を生かしながら、よりイージーなシュートを打つためのチーム戦術を確立していきたい。

【課題】

①基礎体力

選手主導のオンライントレーニング、今後行われる全体トレーニングで選手の様子を観察しアドバイスをを行う。

②スキル・ハンドリング

マッチアップをしてみて、ボールをディフェンスから守る意識を上げる必要性を感じた。1人でも練習できるメニューを動画で配信する。

③3×3・スクリーンプレイ

普段は5人制で活動している選手たちでも3人制の練習はできていないので、イメージだけでもできるよう同様に動画で配信する。また、実際の試合に細かい解説をつける等、工夫をする。



日本男子・女子代表チーム
チームドクター 宮崎 伸一

合宿2日目

午前：男子1名個人面接

（内容）本人はコートに立つと吐き気がして練習ができない状況が1か月ほど続いており、代表を辞めたいという。本人の希望があり面接をした。前回の合宿での練習試合で自分のミスで負けたと思い込んでおり、それを整理できないまま自責感が高じて自己効力感が大きく低下した状態が続いていたと思われる。面接では本人の訴えを傾聴し、人生の中でのバスケットボールの占める大きさを確認させ、「自分からバスケットボールを取ったら何も残らない」との言辞に至り、代表チームでの活動継続を行うこととなった。引き続き、メンタル面でのフォローアップについてSNS等を通じて行う予定である。

午後：女子1名面接（本人＋女子監督）

（内容）本人は時に他選手に合わせて練習ができないことがある。生育歴と面接を行うことにより、本人の自閉症スペクトラム障害の特徴を理解して、チームとしての練習にうまく参加できるように配慮することとした。

（まとめ）メンタル面での支援と障害特性を理解するための助言を行った。



日本男子・女子代表チーム
トレーナー 萩原 優

【所見】

今回は男女共に5月の合宿よりも参加人数が多く実施することが出来た。スタッフミーティングの中で選手の現状のモチベーションについて説明があり、名前が挙がった選手は特に気にかけて様子を観察した。

初日のスタートで行ったシャトルランテストでは、選手たちの現状のフィジカル、体力等を確認することが出来た。コロナ禍で練習が出来ない地域もあり、体力差は明らかであった。男子に関しては日々のトレーニングの成果が出ている選手、逆に筋力トレーニングはしているが走れない選手、有酸素系のトレーニングを取り入れ動いている選手など様々なタイプに分類された。シンプルな測定種目だが普段行っている練習やトレーニングの質が見えてくるものである。

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いた。合宿では選手たちに普段の食事を改めて見直す場として考えてもらいたい。選手それぞれの生活環境は異なるが、合宿の時だけバランスの良い食事ではなく、せっかく記録（写真）も残しているのもしっかり活用してほしい。

ケアに関しては男女に分かれて担当し、トレーナーの部屋はケアルームとして使えるように配慮していただいた。女子選手の中で前回、今回も同じ選手を対応したが、前回のアドバイスを実行していると聞いて意識改善に繋がっていると感じた。

どの選手も「今こういう状態でこつするにはどうしたらいいか？」など、自分の言葉でしっかりと伝えられていることに成長を感じている。我々としてもなるべく選手の言葉を引き出すような働きかけを意識していきたい。

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。

【課題】

- ・トレーニングの質の向上→オンラインでのトレーニングも開催予定なのでそこも活かす
- ・食事（栄養摂取）の見直し→自分の生活スタイルの中で出来るベストな選択をする習慣を身につける
- ・セルフケアの徹底→アイシング、ストレッチなどの習慣化



日本男子・女子代表チーム
トレーナー 磯崎 広大

【所見】

コロナ禍での実施になり、各選手が普段どのようにトレーニングに取り組んでいるかが顕著に現れた合宿となった。

シャトルランに関しても120以上の選手から100未満の選手も見られた。高さでは勝てない海外選手を相手に考えると最低でも100以上は達成をしてもらいたい。合宿や試合などの実施が難しい中で測定を実施出来たことはとても有意義であり、次回の計測時までには選手は意欲的に体力向上に取り組んでもらいたい。

今回、体調不良や大きなけがは無かったが、十分なケアがなされないことでの不調を訴える選手が見られた。コロナ禍では今まで以上に各選手が自ら考え行動することが求められる。トレーナーとしても選手へのケアや食事へのアドバイスを継続していく。

以下、選手の対応を記す。

氏名	受傷日	状況	対応
S選手	不詳	右下腿内側の痛み ランニング片足のカーフレイ p(+)	後脛骨筋、腓腹筋、ヒラメ筋への鍼治療、 マッサージ、テーピング

【課題】

- ・選手がケアの習慣を作れるよう観察、アドバイスを定期的に行い、トレーナー、コーチ陣での情報共有を密にする。
- ・コロナ禍で、モチベーションを保つことが大切になってくるため、選手との連携を絶やさないようにする。

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

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

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます