

**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 2 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2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

2022年3月19日（土）～3月20日（日）

##### 3. 実施会場

トッケイセキュリティ平塚総合体育館 〒254-0074 神奈川県平塚市大原 1-1

##### 4. 宿舎

グランドホテル神奈中・平塚 〒254-0081 神奈川県平塚市八重咲町 6-18

##### 5. 参加者一覧

＜スタッフ＞ /計 9名

役職	氏名	都道府県	所属
男子・女子代表強化責任者	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	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	小川 裕樹	神奈川県	(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
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
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

＜選手＞ 男子 10名、女 4名 /計 14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
山本 修平	21	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
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	25	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
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
小谷 竜斗	21	九州	沖縄県	特別養護老人ホームあぐに	沖縄県 FID バスケットボール連盟
田村 菜々	26	九州	長崎県		PICK UP 長崎
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	18	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	3月19日(土)	時間	3月20日(日)
9:30	現地集合、抗原検査、更衣	7:00	朝食
10:00	スタッフミーティング、全体ミーティング	9:00	練習③開始
10:30	練習①開始	12:00	練習③終了、全体ミーティング
12:30	練習①終了	13:00	昼食、現地解散
13:00	昼食		
14:30	練習②開始		
17:00	練習②終了		
18:00	宿舎チェックイン		
19:00	夕食		
20:00	チームミーティング		



□男子練習メニュー

DATE	TIME	Contents	
3/19	10:15	Staff Meeting	スケジュール等全体確認、内容確認
	10:30	全体 MTG	今後の方針、スケジュール確認
	10:45	Practice① start~W-up (吉田 C)	Coordination 含む ※止まり方注意
	11:05	Ball Handling Dribble Drills (小川ゆ C)	
	11:20	Full Court 2lane	Middle lane
	11:30	Shooting Drill	Meet Shoot, Both Wing, 2Point, 3Point
	11:45	Full Court 1on1	Foot Work
	11:55	2 Men game drill (P&R, P&P)	
	12:20		
	12:30	Practice① Finish Lunch Time	
	14:30	Practice② start~W-up (吉田 C)	
	15:00	Full Court 2lane	Side lane Outlet Pass→Long Pass
	15:15	Half Court 3on2	状況判断
	16:20	Shooting Drill	Baseline Drive Corner Meet
16:30	Training		
17:00	Down~Practice finish		
3/20	9:00	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:15	Practice③ Start~W-up (吉田 C)	
	9:30	Full Court Dribble Shoot	
	9:40	Half Court 1on1	From Baseline Lose Ball
	9:50	Shooting Drill	Middle Drive Corner Meet
	10:05	Scrimmage	6min × 4
	10:50	Shooting Drill	2Group Competition × 2
	11:15	Training	
	12:00	Down~Practice Finish Lunch Time	

□女子練習メニュー

DATE	TIME	Contents	
3/19	10:15	Staff Meeting	スケジュール等全体確認、内容確認
	10:30	全体 MTG	今後の方針、スケジュール確認
	10:40	W-up	
	10:50	ドリブルスキルワーク	
	11:10	レイアップシュート (3人組)	
	11:20	レイアップシュート (2人組)	
	11:30	シューティング① ゴール下	
		シューティング② ミドル	
		シューティング③ 2ポイント	
		シューティング④ サイドステップ (横へ移動) ~シュート	
		シューティング⑤ (2人1組)	
	14:30	W-up	Side lane Outlet Pass→Long Pass
	14:35	ドリブルスキルワーク① フロントチェンジしながら手を床につく	状況判断
		ドリブルスキルワーク② レッグスルーしながら手を床につく	
		ドリブルスキルワーク③ 2人組で前から肩を押して負荷をかける	
	15:00	トライアングルパス	
15:10	パス&ランドリル (3人組)	Baseline Drive Corner Meet	
15:30	スクリメージ		
16:30	トレーニング		
3/20	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	W-up	
	9:20	ボールハンドリングドリル	
	10:00	バสดリル	
	10:30	ドリブルワーク	
	10:50	1 on 1	
	11:20	トレーニング	





## 【総括】



男女日本代表チーム  
強化責任者 小川 直樹

今年度2回目の男女 B 代表チームの合宿を年度末の3月19日（土）、20日（日）に神奈川県平塚市にて実施した。今回の開催地である神奈川県がまん延防止重点措置期間内であること、また合宿直前に起きた東北地方の大型地震発生の影響により、最終的に男子10名、女子4名の選手が参加した。

前回同様、新型コロナウイルス感染症の対策として、事前のPCR検査、実施当日の抗原検査の実施、実施期間中の消毒、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。

今回の実施目的は選手の現状確認及び来年度の代表選手選考とし、限られた時間内で多くの作業に追われた。昨年末に実施した第1次合宿以来、コロナ禍に於ける活動制限が継続しており、中には前回の合宿以降自主的に取り組みコンディションは上々の選手も数名見られたが、大半の選手がトレーニング不足であった。コートでバスケの練習ができなかったとしても各自でトレーニングは出来る筈だが、残念ながらそこまで意識は高くなかった。中には招集通知が来たため参加したという選手も存在した。来年度の代表選手選考の場であることを改めて全体ミーティングで伝え、緊張感をもって臨むようアドバイスをしたが、コーチの話を聞きながらも自分のこととして捉えられない選手の表情に不安を覚えた。日本代表チーム及びコーチ、スタッフ、選手は家族、所属先、所属クラブ、協賛企業、団体等、多くの方々に支えていただきながら活動出来ている。常に感謝の気持ちを持つように伝えているが、中々実感がわかず認識できていないのが現実である。やってもらって当たり前前感覚を無くすように伝え続けなければならず、代表選手としての責任、プライド等のメンタリティーの本質部分を早めに確立させなければならない。

男女の実施内容については以下、各コーチのコメントを参照いただきたいが、男女ともに選手のコンディションを考慮しながらファンダメンタルドリルを多く取り入れた内容となった。男子については分解練習を繰り返したが、何のためのドリルなのか、このドリルは5on5でどの場面に繋がるのか、目的がぼやけてしまい選手に明確に伝えきれず、選手自身中途半端な理解で終わってしまった。今回、コーチ陣もミーティングの中で選手への伝達については反省しており、各選手の理解度を配慮した中で、選手に伝える技術を上げねばならない。これは単にバスケットボールのスキル向上だけではなく、トレーニングも同様である。どの部位を鍛えればどのようなパフォーマンスができるのかを選手がイメージ出来て、初めて質の高い効果が生まれる。これは各選手の障害特性が異なることから、10人の選手がいれば10通りの伝達手段を持たねばならないと痛感している。女子については人数も少ないことから、目が行き届く部分も多分にあり、また初日にはA代表コーチと来年度代表コーチに就任する2名の3人制競技現役プロ選手が練習に加わり、ほぼマンツーマンで指導できたことは選手にとっても理解はしやすかったと感じる。ただ、3人制の競技特性を理解した上で練習に取り組む必要があり、現状のままでは男子同様に理解をさせるには時間が必要となる。いずれにしても男女代表チームの底上げはマストであり、コーチ、スタッフで手分けをしながら育成、強化を図っていくとともに、各選手の育成強化プログラムを作成し、代表チームで管理することを今後実施していく。

今年度の事業としては今回で最後になるが、B代表チームの合宿を2回実施し、参加した選手の現状確認ができたことは大きな収穫であり、今後の育成、強化に繋げていきたいと考えている。競技経験が少ないこと、成功体験が少ないこと、専門的指導を受けられる環境にない等、選手の動きや互いの会話から感じ取れる部分があり、選手が感じている不安要素を少しでも解消できるように代表チームとしても最大限サポートしていく所存である。

最後に、多々活動制限がある中で選手派遣にご配慮いただいた保護者様、所属先上長、同僚の皆様、所属クラブのコーチの皆様にご心より御礼申し上げます。今事業の総括といたします。





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、まん延防止等特別措置が発令されている中で、B 代表は、昨年末以来、3 カ月後の開催となった。また、直前に東北地方で地震があり、福島県の選手が不参加となり、計 10 名であった。前回実施時に参加した選手、かなり期間が空いていた選手もあり、日頃の練習不足、トレーニング不足が顕著にあらわれた。その中で、A 代表昇格にさせる選手、B 代表に残す選手、B 代表から外れる選手と、来年度に向けた選手選考となり、来年度から A・B 同実施期間、同会場で合宿を実施するようになるため、合宿中に選手を見ながらその場で入れ替えるなど、来月末の第 1 次合宿を開催する中で、B から A へ昇格させた選手が A の中でどれだけパフォーマンスを発揮できるのか、A の選手が刺激を受け、危機感をもって取り組むのか、より良い A・B 代表になっていければと思う。コロナの状況にもよるが、直近のアジア・オセアニア大会に向け、ベストな選手選考ができればと思う。

【課題】

- ・バスケットボールスキルと並行して、トレーニング、特に体幹、柔軟性、バランスが不十分なので、自分で取り組めることを、どれだけ実践できたのか、来月の第 1 次合宿で確認したいと思う。
- ・シュート確率アップ（シュートフォームの確立）、バランス
- ・バスケットボール用語の理解



【まとめ】

分解練習で、何のための、どの部分の練習なのかを理解させる。選手への伝え方の難しさを改めて感じた。選手自身が良い状況判断ができるようになる練習メニューをいかに取り入れていくか、今後、考えていかなければならない。

B 代表は、A 代表に昇格することがゴールではなく、「JAPAN、日の丸」を背負って国の代表として、世界と戦うということの意識付け、A・B 合同での合宿で切磋琢磨させる中で、言葉掛けで意識を持たせるよう心掛けて行きたい。

今後、コロナの状況により、環境が変化していくか不透明ではあるが、来月の合宿開催に向け、準備していきたいと思えます。

年度末のこの時期に開催できたこと、平塚体育館の吉村様含め、事前準備等、ありがとうございました。また、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、関係するすべての方々に感謝申し上げます。







日本男子 B 代表チーム  
コーチ 吉田 直樹

### 【所見】

年末の合宿から今年度 2 度目の招集となった B 代表合宿、直前の東北地方での地震の影響や新型コロナウイルスの影響もあり、今回は 10 名での実施となった。年末の合宿と比較してかなりの少人数となったが、集まった選手には今年度最後のアピールの機会となるので精一杯、練習の中でアピールをしてほしいと合宿開始時に伝えてスタートした。

昨年末の合宿から 3 カ月程ではあったが、初日午前中から足の痙攣や軽度の捻挫等、離脱する選手が出てしまい、各々の環境はあるが日頃のトレーニングやバスケットボールの練習が十分に取組めていない(不足している)事が一目瞭然であった。バスケットボールのスキル等は当然かなりの訓練が必要で、選手によっては『A 代表に昇格を見込める選手』もいるが、引続き『B 代表として活動していく選手』、『総合的に厳しい選手(来年度は B 代表にも招集しない)』を判断できた部分はあったので、そういった意味では有意義な合宿となった。

前回同様、ウォーミングアップでは「走る」、「止まる」、「切り替える」、「姿勢」、「目線」等の要素を取り入れて実施した。A 代表でもまだまだ訓練が必要なレベルではあるが、それ以上に多くはバスケットをプレーしてみると顕著にそれらの課題が浮き彫りであり、「ミートができない」、「止まらない」、「トラベリングが多い」、「ボールキャッチができない」等が多く、バスケットボール以前の課題が多い B 代表の合宿では、継続して体の使い方を訓練する内容を取り入れた、ウォーミングアップやトレーニング(小村 TC)を実施していく必要があると感じた。



### 【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、キャッチ、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(特に股関節)、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)

### 【まとめ】

上記に『バスケットボール以前の課題が多い B 代表の合宿では、継続して体の使い方を訓練する内容を取り入れた、ウォーミングアップやトレーニング(小村 TC)を実施していく必要があると感じた。』と記載をしたが、前提として合宿期間が満足に確保出来ない日本代表合宿は、日頃の運動不足を解消する場所ではなく、世界で戦うためのスキルや戦術を磨く場所であること、B 代表は A 代表選出がゴールではなく、A 代表として日の丸を背負い世界のチームと戦い活躍する事が、A 代表 B 代表関係なく、日本代表選手としての使命である事の意識付けを今後も代表合宿を通して伝えていかなければならないと改めて感じました。



日本男子 A 代表チーム  
コーチ 小川 裕樹

### 【所見】

昨年末以来、今年度 2 回目の B 代表チームの合宿となったが、地道に努力をしている選手、そうではない選手との開きが大きく感じられた。各自で取り組むトレーニングの内容の質と量を更に高めなければならないが、目的意識を高めながら取り組んでもらいたい。現在はバスケットボールスキル、トレーニング等はインターネットから情報取得することは容易であり、現に B 代表の選手も活用している。ただ問題なのは、映像のみの情報取得であり、言葉での情報はほとんど無視した状態である。要はものまねをしているだけであり、本質は理解できていない。そして取り組んでいるという実感をもとに自己満足で終わっている状態である。合宿中の分解練習でも同様で、「何となくやったことがある」、「何となく聞いたことがある」という感覚で本質論は理解していない。私自身も

選手にアドバイスをしているが、選手が理解していない様子を見ると相手に伝えるスキルを上げなければならないと感じている。

現在のA代表にも言えることであるが、「状況判断」は高いレベルで求められる。欧米諸国の選手はバスケットボールだけでなく、複数の競技を経験している。現にオーストラリア代表選手はシーズンオフにラグビー競技を取り組んでおり、コンタクト+広いコートを見渡せる視野+自分の目の前の相手をかかわす力を養っている。日本はそのような環境にはないが、今後は多々導入しても良いかと感じる。

来年度はA・B代表同時に実施されるので、互いに刺激を受けやすい環境となるため、より集中力が増し、良い効果が生まれることを期待したい。

#### 【課題】

- ・ファンダメンタルの実践（ボールハンドリング、シュート、パス、ドリブル）
- ・スタンス（前かがみにならないトリプルスレット→体幹強化）
- ・フィジカル（基礎体力、柔軟性、筋力アップ）



日本女子B代表チーム  
ヘッドコーチ 一松 倫子

#### 【所見】

今回の女子選手の参加は4名となった。コロナ禍であることに加え、合宿直前の東北での地震の影響により止む無く参加を断念することになった選手がいた。災害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

合宿初日は4名の選手と急遽参加となった猪崎コーチに加え、来年度から女子代表コーチとして就任される3人制競技の現役プレイヤー2名にも参加をいただき7人で練習することができた。B代表の選手は3人制の競技経験が少ないため、3人制の分解練習にシューティングを組み込んだメニューを主に行った。慣れないながらも、スタッフの指示やアドバイスに忠実に実践しようと熱心に取り組んでいた。

2日目は4名の選手のみでの練習であったため、初日の実践練習でそれぞれが振り返り、課題を挙げながらフィードバックしながら取り組んだ。ルールの確認や5人制との違いに慣れるまでは時間を要するが丁寧に取り組んでいきたい。

#### 【課題】

##### ①3人制のルールの理解

5人制の競技ルールとの違い、3人制の競技特性を理解させる。

##### ②トランジションに必要な体力、集中力の向上

まずは競技に取り組める身体づくり。瞬発力、持続力等の強化に加え、集中力の向上を図る。

##### ③コミュニケーションスキルの向上

言葉で相手に伝えることを学ぶ。但し、自己主張ばかりでなく、相手の話を受け入れることも必要。

##### ④来年度A・B合同での合宿実施の中でのメリット、デメリットの整理

互いに切磋琢磨することで競争心の芽生えから相乗効果をもたらすことに期待。  
一方、求めているレベルに達しない、また取り組む内容についていけない選手へのサポート体制の確立。







日本代表チーム  
トレーナー 磯崎 広大

### 【所見】

今回は男子10名、女子4名の参加となった。合宿中の怪我人に関しては大腿前面部の筋スパズムによるつり感1名、下腿後面の筋スパズムによる疼痛1名、下腿前面の筋スパズムによる疼痛1名、相手の足を踏んだ事による足関節の外板捻挫で内顆の下方の疼痛1名であった。いずれもマッサージとテーピングで対応し練習は問題なく行えた。また今回から練習後のケアに私が入る前に15分間のセルフケアを終えることを条件とした。まだまだケアについては受け身の選手が多いため、自主的にまた習慣的にケアを行えるようになってほしい。5月に行われるA,B合同合宿で最低限のケアのできるストレッチメニューを配布していく。

2日間という短い時間ではあったが、前回の合宿よりは体力がなく抜ける選手や、筋痙攣（足のつり）によって抜ける選手がいなかったで、少しずつ練習が再開できている様である。選手によっては、第1次合宿時の20メートルシャトルランをきっかけに毎日ランニングメニューを取り入れ実践している選手もいた。まだまだバスケットスキルや練習後のトレーニングでは代表レベルに達しているとは言えないが、向上心のある選手にはトレーニングメニューやケアにやり方など個別に情報提供をしていく。5月にはAチームと合同で合宿も行われるため、A、B双方にとってプラスになるよう取り組んでいきたい。

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平塚総合体育館の皆様、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】

- ・セルフケアの知識の獲得と習慣化←5月の合宿でストレッチメニューの配布。合宿後も行ってもらい習慣化
- ・正しい身体の使い方の獲得と外傷の予防



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 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