

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

2022年度 強化育成事業

FID 日本男子・女子 A・B 代表チーム第1次強化合宿

JAPAN
BASKETBALL

< 報告書 >



一般社団法人日本 FID バスケットボール連盟

2022年度 強化普及事業

FID 日本男子・女子 A・B 代表チーム 第1次強化合宿 報告

■事業概要

1. 実施目的

- 1) 今年度の強化方針の理解徹底
- 2) 1st Virtus Oceania / Asia Regional Games でのメダル獲得に向けたチーム強化
- 3) 選手の心身のコンディションチェック
- 4) 選手評価

2. 実施期間

2022年4月30日（土）～5月2日（月）

3. 実施会場

男子：黒埼地区総合体育館 〒950-1112 新潟県新潟市西区金巻 746-1

女子：新潟市立明鏡高等学校体育館 〒950-0075 新潟県新潟市中央区沼垂 6-11-1

4. 宿舎

男子：アートホテル新潟駅前 〒新潟県新潟市中央区笹口 1-1

女子：ホテルサンルート新潟 〒950-0087 新潟県新潟市中央区東大通 1-11-25

5. 参加者一覧

<スタッフ> /計 14 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	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	大野 照明	千葉県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子代表コーチ	工藤 義教	新潟県	(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	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	萩原 優	埼玉県	(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
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
オペレーションサポートスタッフ	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ	原 美子	福島県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
サポートスタッフ	氣田 陽介	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<選手> 男子 17 名、女子選手 16 名／計 33 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
渡辺 稜	23	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	24	関東	東京都	株式会社ムラタ	TAMA OTP
末永 健翔	20	九州	福岡県	株式会社 PRIDERun	HEROS
渡辺 翔平	24	東海北信越	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
神尾 剛史	20	関東	神奈川県	オリジン東秀株式会社	YOKOHAMA MAJORS
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	株式会社ジーユー	OKS フェニックス
岡庭 ベドロカルロス龍之介	21	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
ベイ プライアントーマス	19	関東	東京都	アップルスポーツカレッジ	つばさクラブ
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
門脇 治喜	22	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
永嶋 竜也	24	九州	福岡県	アステックペイント株式会社	イマジン
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
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
杉浦 康介	17	東海北信越	愛知県	愛知県立豊田高等特別支援学校	Green Whales
伊藤 輝	17	東海北信越	愛知県	愛知県立春日井高等特別支援学校	Green Whales
子安 みお	22	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
角田マサコ	23	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
佐川 美奈	19	関東	神奈川県	NRI みらい株式会社	YOKOHAMA MAJORS
嵯峨 麗奈	19	関東	東京都	エムサービスジャパン株式会社	つばさクラブ
鈴木 美和	20	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	22	関東	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウイング
青柳 唯	23	関東	山梨県	ゲンゼ物流株式会社	山梨ドリームクラブ
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	株式会社サンエー	沖縄県 FID バスケットボール連盟
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 バスケットボール連盟
山岸 弘美	26	北海道東北	福島県	チョコ・ドーナツ福島	FUYO クラブ
篠塚 葉月	22	関東	東京都	中条商事株式会社 中国飯店玉蘭	つばさクラブ
中村 楓	20	北海道東北	福島県	株式会社とうほうスマイル	福島クラブ
塚本今日香	20	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
徳山 未来	18	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
田村 菜々	26	九州	長崎県		PICK UP 長崎

□タイムスケジュール

4月30日(土)		5月1日(日)		5月2日(月)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
10:30	JR 新潟駅新幹線改札口集合	7:00	朝食、移動	7:00	朝食、チェックアウト、移動
	【移動】男子：黒埼地区総合体育館	9:00	練習②開始	9:00	練習④開始
	【移動】女子：明鏡高校体育館	12:00	練習②終了、昼食	12:00	練習④終了、昼食
11:00	選手コンディションチェック、チームミーティング	14:00	練習③開始	13:00	現地解散
12:00	昼食	17:00	練習③終了	13:30	FID クリニック開始(@黒埼地区総合体育館)
14:00	練習①開始	19:00	夕食	15:30	FID クリニック終了
17:00	練習①終了	20:00	チームミーティング	16:00	現地解散
18:00	宿舎チェックイン	備考	男子会場：黒埼地区総合体育館	備考	男子会場：黒埼地区総合体育館
19:00	夕食		女子会場：明鏡高校体育館		女子会場：明鏡高校体育館
20:00	チームミーティング		男子宿舎：アートホテル新潟駅前		クリニック会場：黒埼地区総合体育館
備考	男子宿舎：アートホテル新潟駅前		女子宿舎：ホテルサンルート新潟		クリニック参加者：メンバー限定
	女子宿舎：ホテルサンルート新潟		男子送迎：貸切バス		・クリニック参加以外の選手は駅まで送迎あり
	男子送迎：貸切バス	女子送迎：タクシー	・女子のクリニック参加者は貸切バスにて移動		
	女子送迎：タクシー		・クリニック参加者、駅まで送迎あり		

□男子練習メニュー

DATE	TIME	Contents		
4/30	11:30	Team Meeting	年度強化方針説明、スケジュール全体確認、内容確認	
	12:00	Lunch time	※12:30～Staff meeting	
	13:30	Physical check / Taping	※13:45～新潟市行政挨拶	
	14:00	Practice start～W-up		
	14:30	Position drill		
	15:00	3 men 5 ball		
	15:20	Shooting drill	・Ball side cut	
			・Flare Screen	
			・3Point	
	16:00	5 on 5 Scrimmage		
16:50	Down～Practice finish			
5/1	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	Practice Start～W-up		
	9:30	3 Men 5 ball		
	9:50	Dribble work	・Paint attack～Floater	
			・Kick out	
	10:20	Out number drill		
	10:40	2 Men game situation		
	11:20	Shooting drill		
	11:30	5 on 5 Scrimmage		
	11:50	Down～Practice finish		
	12:00	Lunch time		
	14:00	Practice Start～W-up		
	14:40	Shooting drill		
14:50	Zone defense			
15:30	5 on 5 Situation～Scrimmage			
16:50	Down～Practice finish			
5/2	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	Practice Start～W-up		
	9:30	3 men 5 ball		
	9:50	Shell Defense drill (5-5 situation)		
	10:30	5 on 5 Situation (Defense M to M、Zone)		
	11:20	5on5 Scrimmage		
	11:50	Down～Practice finish		
	12:30	Lunch time		
	13:30	Basketball Clinic Start	高山、渡辺稜、根津、渡辺翔、パイプライン参加	
	15:30	Basketball Clinic Finish		

□女子練習メニュー

DATE	TIME	SUBJECT	
4/30(土)	12:30	スタッフミーティング	
	13:00	全体ミーティング	
		※練習開始までに 2P 5 本 IN	
	14:00	アイスブレイク (背中文字当て)	
	14:15	ウォーミングアップ	
	14:45	ドリブルドリル	
	15:25	1 on 1 レイアップ	
	15:40	ハンドオフからのレイアップ	
	15:55	ハンドオフからのジャンプシュート	
	16:15	ハンドオフ⇒ピック&ロール	
	16:35	3×3 デモンストレーション	
16:50	ダウン		
5/1(日)		※練習開始までに 2P 5 本 IN フリースロー 20 本 IN	
	8:50	全体ミーティング	
	9:00	ウォーミングアップ (ストレッチ、フットワーク、対面パス)	
		[A 代表]	[B 代表]
	9:50	ドリブルドリル	9:50 身体の使い方、姿勢の練習
	10:05	3 人 1 組レイアップ (1min×3set)	10:15 ボールを使った身体の使い方ドリル (姿勢、突き出しのドリブル、一歩目の意識)
	10:30	シューティングドリル (ドライブキックアウト・フリースクリーン)	10:30 ノートまとめ
	10:45	2 on 2 (ドリブルなし・スクリーン必須)	10:35 ドリブルドリル
	10:45	パスキャッチからのレイアップ	10:55 ハーフラインからのレイアップ (ドリブル 2 回)
	11:10	3×3 デモンストレーション	11:00 ボールミートからのドライブ
			11:30 ドリブルドリル
			11:40 ピボットドリル
			12:00 ダウン
		昼食	
		※練習開始までに 2P 7 本 IN フリースロー 20 本 IN	
	13:35	アイスブレイク (背中文字当て)	
	13:50	ドリブルドリル	
	14:00	1 on 1 レイアップ	
	14:05	ハンドオフからのジャンプシュート	
		[A 代表]	[B 代表]
	14:15	2 on 2	14:15 パス&ランシュート
	14:30	3×3 (3 点先取・5 点先取)	14:30 ボールミートからのドライブ
	15:30	3 人組シューティング (3min×3set)	14:50 飛び出しからのシュート (レイアップ・ボール下)
16:30	3×3	15:10 ドリブルなし 1 on 1	
16:50	ダウン	1 on 1	
		15:35 3×3	
		16:10 2P エリア内ドリブルカット	
		16:30 A 代表 3×3 見学	
		16:50 ダウン	
5/2(月)		※練習開始までにゴール下シュート左右 10 本 IN 2P 5 本 IN	
		アイスブレイク (背中文字当て)	
	9:00	ウォーミングアップ	
	9:30	3 人組シューティング (3min)	
	10:00	3×3 実践	
	11:20	ダウン	

【総括】



男女代表チーム強化責任者
日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川 直樹

標題事業を4月30日（土）から5月2日（月）の大型連休を利用して昨年度に引き続き新潟県新潟市で実施した。今年度の代表強化をスタートするにあたり、昨年度から強化スタッフで何度となく話し合いを進めてきた。Virtus（国際知的障がい者スポーツ連盟）主催の国際大会が、今後、毎年開催されるシステムに変更となり、ターゲットになる大会への強化並びに昨年度まで単独で事業を行ってきた B 代表の存在を高めていくため、今年度から男子 A・B 代表、女子 A・B 代表チームを合同で実施することとした。今まで A 代表の強化と B 代表の普及育成と区分けしながら実施してきたが、新たな試みとして力量のある B 代表の選手は A 代表に昇格させ、A 代表で評価されない選手は B 代表に降格させるという昇降格制度を初めて導入した。理由としては、ここ数年 A 代表は固定メンバーで活動しており、先ずは選手自身に危機感がなく、モチベーションも停滞している。何ら自助努力をしなくても召集されることが当たり前の考え方になっており、逆に B 代表の選手は昇格があることにより、モチベーションの向上にも繋がり、各選手が互いに切磋琢磨するという機会を作り、総合的なレベルアップを図ることを目的とした。練習前のオリエンテーションでは今年度の代表チーム強化方針について説明を行った。今年度は11月にオーストラリアで開催予定である初の Virtus のエリア大会であるアジア・オセアニア大会で男子はメダル獲得、女子は金メダル獲得を目標として掲げた。その目標を達成させるために取り組むべきポイントや、代表チームのルールについて事細かく触れた。

以下、抜粋を記す。

【取り組むべきポイント】

< 目標達成に向けて >



目標を達成するために大事な3つのポイント

- I フィジカル Physical … からだ 身体
- II スキル Skill … ぎしゅつ 技術
- III メンタル Mental … せいしん (こころ) 精神

3つすべてを、今よりも大きくレベルアップすることが目標達成に繋がる！！



① Physical の向上

< 目標達成に向けて - I Physical - >



I フィジカル Physical … 身体

日本の武器：「てんかい速い展開のバスケットボール」

- ① じきちから 持久力（体力）
- ② しんぱつりょく 瞬発力 / びんしやうせい 敏捷性（トランジション）
- ③ きんりき 筋力（相手とのコンタクトに耐えられる）
- ④ ぼていこんとろーる ボディーコントロール

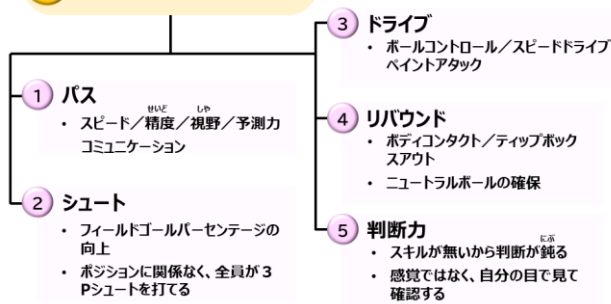
- ・男女共に日本人の特性である持久力、瞬発力、敏捷性を生かし、40分間フルコートで動き回れる身体が必要である。
- ・外国人選手相手にコンタクトに耐え得る身体を作ること（怪我の予防にもつながる）。
- ・国際大会で戦えるだけの身体作りは短期間では不可能であり、日々の積み重ねが大事である。
- ・トレーニングの他に栄養、睡眠等も絡んでくる。

②Skillの向上

< 目標達成に向けて - II Skill - >

JAPAN

II Skill … 技術



- 12 - JAPAN BASKETBALL FEDERATION for Players with an Intellectual Disability

- ・パス、シュート、ドライブ、リバウンド、判断力の5つのポイントを上げ、各々精度を上げることが求められる。
- ・シュートに関しては、ポジション関係なく誰もが3ポイントシュートを打てるようにせねばならない。
- ・ガード、フォワードポジションの選手には特にペイントへのアタックを強く求め、自分がフィニッシャーになるのか、キックアウトするのかの正しい判断（感覚ではなく、自分の目で確認する）が必要となる。
- ・数字には表れないが、誰のものでもないボールを追いかけるルーズボールの徹底（ボールへの執着）。

③メンタルの向上

< 目標達成に向けて - III Mental - >

JAPAN

III Mental … 精神

- 1 **立ち向かう力**
 - ・何事にも恐れず、失敗しても何度でも自分でチャレンジする
- 2 **乗り越える力**
 - ・困難な状況でも克服しようとする強い気持ち
- 3 **日の丸の誇り**
 - ・日の丸は日本代表の証である

※ 自分で解決できない時は、チーム全体でサポートする → 関係性の構築

- 13 - JAPAN BASKETBALL FEDERATION for Players with an Intellectual Disability

- ・「立ち向かう力」何事にも恐れず、失敗しても何度でもチャレンジすること。
- ・「乗り越える力」困難な状況でも克服しようとする強い気持ちを持つこと。
- ・「日の丸の誇り」日の丸は日本代表の証である。多くの方々に支援をいただいております。常に感謝の気持ちを持つこと。
- ・選手誰もが横一線からのスタートである。周囲はライバルであるが、大切な仲間である。現在は代表候補選手という位置づけであり、正式メンバー入りへの熾烈な争いの中で脱落していく選手も存在する可能性はある。そのような時に仲間をどれだけ思いやることができるかも代表選手として重要なポイントである。世界に出れば自分の身は自分で守るしかなく、またサポート出来るのはチームだけである。この点に於いても個人のレベルアップを図りながらチーム力の向上に努め、高いレベルで多々学ぶことが重要となる。

代表チームは企業、団体、個人等、多くの方々から協賛を含む心温まるサポートをいただいている。また、恵まれた環境での合宿に参加出来るのは保護者、所属先の上司、同僚、クラブチームのコーチ、関係者、仲間が応援してくれるからこそである。

代表チームではやってもらって当たり前の考え方は絶対に通用しない。常に謙虚で感謝の気持ちを持ち続け、バスケットボールに懸命に取り組める時間を大切にすることを付け加えた。

【代表チームのルール】

< 日本代表チームのルール >

JAPAN

- 1 **自己管理**
 - ・毎日の体調、食事、トレーニングの管理 → 内容をコーチに報告
- 2 **時間厳守**
 - ・決められた時間を守ること
- 3 **練習では最大限の力を発揮すること**
 - ・合宿ではセレクション形式を取り入れ、
 - A代表 → B代表へ降格
 - B代表 → A代表へ昇格
 - の可能性が常にある

- ①自己管理の徹底
 - 毎日の体調、食事、睡眠時間、トレーニング内容をコーチにSNSを通じて報告し、自己管理に努めること。
- ②時間厳守
 - 決められた時間を守る。集合、練習開始等、組織で動く以上、チームに合わせなければならない。
- ③練習では最大限の力を発揮すること
 - 合宿では昇降格の可能性が常にあり、良い緊張感を持ちつつ、精一杯プレイすること。

- 15 - JAPAN BASKETBALL FEDERATION for Players with an Intellectual Disability

上記のポイント及びルールは男女共通であり、日本代表チームの根幹となる部分であることから選手、スタッフ全員で徹底をしていきたい。

男子については A、B 代表併せ 17 名の選手が参加をした。詳細については各コーチのコメントを参照いただきたい。

17 歳から 30 歳までと年齢層は幅広いが、今年度キャプテンに就任した高山、渡辺稜の 2 名が上手くチームをまとめ、リーダーシップを発揮していた。ベテラン組の高山、渡辺稜、末永は昨年未の第 3 次強化合宿以降、自主トレーニングを欠かさず積んでおり、動きも状況判断も非常に良かった。逆にコロナ感染を含めて何らかの理由で自主トレーニングが出来ていない選手については厳しい場面も見られた。昨年度 B 代表で活動していた坂倉、宮本、ベイ・ブライアン・トーマスの 3 名が今年度 A 代表入りを果たし、特に坂倉についてはレベルの高いパフォーマンスを披露し、スクリーンではスタートで起用したが、遜色ない動きであった。また、今回初めて B 代表入りした杉浦、伊藤は共に 17 歳で学生である。即戦力という訳にはいかないが、将来的には A 代表入りする逸材だと感じており、所属先と連携しながら大事に育成をしていきたいと考えている。

岡庭（190cm）、ベイブライアン（192cm）、中嶋（189cm）、神尾（185cm）と大型選手を一堂に招集したことにより平均身長もアップし、ポジション別ドリルでは吉田コーチの指導の下、精神的に取り組んでおり、各々成長を感じている。諸外国のチームと対等に戦うためには、インサイドの強化は必須である。代表チームを離れても所属先クラブチームで意識を高く持ち、課題に取り組んで貰いたい。

選手の理解の仕方については個人の能力差もあり、千差万別である。17 名選手がいれば極論、17 通りの説明が必要になる。選手自身がイメージしやすいような言葉を極力使い、実際の動きの中で説明を加えていくが、これが容易ではない。代表チームではバスケットボール用語も頻繁に飛び交い、特に B 代表の選手は今まで聞いたことない言葉に戸惑う選手も少なくない。選手は毎日、練習ノートにメニュー、課題、翌日の意気込み等を記載することが合宿中の日課となっており、翌朝コーチが確認をしてコメントを記載し返却するという作業が合宿期間中は常となっている。今回、チームドクターの宮崎先生が練習ノートを確認し、末永のノートを良き例として選手に披露した。内容はノートには末永と所属先コーチとの日常的なやり取りが記されており、練習メニュー等、文字や図解で詳細に説明されている。何より一時の叱咤激励を超えて、長期的な視点で本人を育成していくという覚悟が感じ取れるとのこと。我々代表コーチは合宿期間中しか選手と会えず、端的に捉えてのコメントになりがちであるが、本来、選手を育てるとはこのような日々の努力が必要であるということを改めて感じた。我々代表コーチも毎日 SNS を通じて選手との体調報告でのコミュニケーションは取っているが、まだまだ不足感は否めず、今後も努力をしていきたい。

今回、新たな形でスタートした強化であるが、A・B 合同で実施するメリット、デメリットはある。ただポジティブに捉えて、優秀な選手が数多く揃い、互いに競わせ、戦う集団を形成していく。その中で強化も育成もあり、代表チームという高いステージで多くの経験をする中で人間形成に繋がる部分もある。新たな形で選手各々の成長に繋がるようにコーチングスタッフ一同全力で取り組む所存である。

新潟での強化合宿を実施した目的の一つに普及という観点から、新潟市内の ID バスケットボール愛好者を対象にクリニックを実施した。代表コーチ、代表選手（男女）が参加し、実際に参加者とコートで交流し、有意義な時間を過ごした。バスケットボールがより好きになり、今後も続けたい、代表チームにもトライしてみたい等、意識向上に繋がれば本望である。参加する愛好者にとって代表選手が参加することは身近な存在であり、また逆に高い技量を持つ憧れの存在でもある。代表選手も人を指導するという経験は必要であり、クリニックを実施することで相乗効果が見込めるため、今後もこのような機会を作っていきたい。

最後に、新潟市文化スポーツ部スポーツ振興課、（公財）新潟観光コンベンション協会の皆様にご尽力を賜り、練習会場、宿舎、送迎手配等のご協力をいただき、スケジュールが円滑に進むことができた。何よりも選手、コーチングスタッフがバスケットボールに集中できる充実した環境であったことに、チームを代表して心から御礼を申し上げます。

また数社のメディアからもチームの取材を受け、合宿の内容を報道機関で放映、新聞に掲載された。少しでも多くの方々に ID バスケットボールの存在を知っていただく絶好の機会であり、今後も認知度アップに繋がる活動をしていきたい。

このように多くの方々のご協力ご支援があってこそ我々の活動が成立するということを選手、スタッフ共に忘れずに、今後も精進していく所存である。

尚、今回、男女別会場で実施していたため、女子の様子は以下、コーチの報告を参照いただきたい。



日本男子代表チーム
アシエイトコーチ 津曲 栄智

【所見】

今年度から、A・B 同時開催となり、各々の代表メンバーについては多々刺激のある合宿になったのではと感じる。

A 代表は昨年末以来、B 代表は3月末以来となったが、日頃、各自で真剣にトレーニングに取り組んでいる選手とそうでない選手の差がパフォーマンスに表れていた。現在 A 代表の選手と B 代表選手も入れ替える可能性がある選手もいた。

【課題】

①各個人の日常のトレーニング

- ・全てのポジションについて、有酸素運動（ラン、プール、縄跳び等）を行う。
→最低5 km、もしくは30分以上
- ・ストレッチ等、合宿で実施したメニューを日々継続（体幹、柔軟性、バランスの向上）
→ノートを見て確認、実行、わからなければLINE でコーチ陣に質問する。

②スキル（選手に動画を送ってもらいコメントする）

- ・シュート確率アップ（確率を記録する、試投数、成功数）、シュートフォームの確認
アウトサイドプレイヤー：ムービングシュート、3P→2P→フリースローの順番でシュートする。
インサイドプレイヤー：マイカンドリル、ミドルシュート（3P 含む）、ハイポストからのドライブ
- ・全てのポジション、ボールハンドリング、ドリブルドリル

③バスケットボール用語の理解



【まとめ】

上記の選手への課題をどのように克服させるか、日々の個人トレーニングは選手からの報告を確認するしかない。

スキルの確認については、シュート確率の報告を実施し、確認する。足りない部分、選手からの質問への回答、ドリル映像の提供するが、現状、選手は受け身で、自分から積極的に実行できる選手は少ない。

A・B、20名弱の選手を見て確認することは不可能なので、オンラインでシュート等の映像を確認するしかない。

代表合宿はチーム力向上、強化、選手選考の場であり、プレイするのは選手であり、コーチ陣は補助する事しかできず、選手個人に委ねる部分が多い。

合宿、普段のチーム練習をノートに書いていると思うが、どれだけの選手がノートを見返しているのか、書いたことに満足して終わっているのではないかと。合宿時に話している内容と同じだが、選手の意識を高めるには、種々、オンラインを活用するしか方法はないかと思う。（進め方は別途協議が必要）

また、ウエイトトレーニングについては一度、マックス測定を実施した方が良いかと思う。

今回の合宿開催にあたり、新潟の工藤理事はじめ、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。





日本男子代表チーム
コーチ 谷口 英謙

【所見】

2022 OA Games につながる第1次合宿、AB 合同の練習となった。今回もコロナ禍で全員集まることはできなかったが、合同合宿ということで人数は集まり、とても活動的かつ刺激的な練習を行うことができた。A 代表の選手にとっては、B 代表のレベルを体感し、危機感を覚えたでしょう。B 代表の選手は A の壁を目の前に見て、自分のレベルを図ることができたでしょう。今回は、AB 合同ということで、北は北海道から、南は福岡まで、日本全国から選手が集まり、日本の中の ID バスケの認知度が上がったように感じた。認知度が上がり、技術の向上につながり、各地区からレベルの高い選手が排出されるようになり、今後の「チームジャパン」のレベルが上がるのではないかと期待も持った。その1つの効果として、まだまだ世界から見れば小さいが、190cm 以上をインサイドにそろえることができるビックラインナップも検討できるような体制を整えることができた。

練習は、合同合宿だったので、レベルの差はあり、基礎的な内容に時間が取られることも多かったが、先のことを考えると仕方がないと思う。

【課題】

○ 練習内容

コーチの要求レベルが高い。バスケの情報量が多い。

→今回、合同ということで選手も多く、レベルの差もあった。基礎練習に時間を割いた。練習のボリューム的には今まで行ってきた合宿よりも内容が薄くなった。しかし、基礎練習の反復により、選手間の仲は良くなり、結果パフォーマンスは上がったように感じた。昨年度からオフェンスに関しては、5アウトか1イン4アウトからアタックする、ある程度選手に任せるスタンスになり、コート内で選手がフリーズすることはなくなった。1つのモーション（ドライブからキックアウトなど）、スローインのセットアクション、ファーストブレイクなど最低限のものでよいのではないかと感じた。

結果、今回ぐらいのボリュームが適量なのではないかと感じた。

ディフェンスの練習の量

オフェンスと違い、よりコミュニケーションが必要なディフェンスにもっと時間をかけ練習したい。日本チームにとってディフェンスはとても重要な課題である。

○ 今後の選手発掘

B 代表から A 代表への道筋は見えやすくなった。今後 B 代表への道筋をどう設定するか。検討事項となる。

【まとめ】

前回の合宿は、コロナ禍でのモチベーション低下をととても感じたが、今回は世界大会前ということもあり、とても意欲的に取り組むことができた。2人のキャプテンを中心に A 代表の選手が B 代表をまとめる場面が多く、とても頼もしく感じた。

今回は、練習内容としては今までよりボリュームは少なかったが、選手たちにとっては効果があり、なにより刺激的だったのではないかと感じる。しばらくは練習環境を整えることができれば今回と同様でよいと思う。

今回、新潟県の皆様には、大変お世話になりました。バスケットにとっても集中できる環境下で効率的な練習を行うことができました。ありがとうございました。





日本男子代表チーム
コーチ 大野 照明

【所見】

日本代表としての心構えやトレーニングに対する姿勢、世界大会に向けてなど、小川ヘッドコーチより選手達に伝えるミーティングから合宿がスタートした。本合宿はA・B代表選手が合同で実施する初めての代表合宿である。前年度までは、A・B代表それぞれ分かれて実施していた。合同で実施することにより、選手数が増えて活気のある練習ができた。同じポジションの選手が増えることになるので、選手同士の競争意識が高まったり、大きなメリットを感じた。B代表の選手はA代表と練習することで、バスケットボールに対する意識や自チームとの競技レベルの差を肌で感じたのではないだろうか。A代表の選手は、若いB代表選手と練習をすることで、下から追い上げられるという良い刺激を受けたはずである。

これまでの代表合宿では、オフェンスのナンバープレイや2メンゲームに入るまでの動きなど、ある程度決まった動きを練習で確認し、5on5で実際に確認する流れで合宿を行ってきた。今回は決まった動きを練習するのではなく、フリーに動いて選手各々の状況判断をすることを念頭置いてスクリメージを実施した。このことに関してのメリットとしては、選手達がいい意味で自由にプレイをし、これまでになかったパフォーマンスを発揮していたように感じた。末永は元々身体能力が高い選手だが、ドライブや外角からのシュートの精度が向上している姿が見られた。また、伊藤はボールハンドリングが優れた選手で、サイズはないが1on1を積極的に仕掛けていく姿勢がみられ、思い切りの良さが印象的だった。セットプレイに重点を置いたメニューを実施すると、決まったプレイのみを選択してしまうことが多かった。自由度のある条件でスクリメージを実施することで選手本来のプレイが見られたことは、今回の合宿の収穫だと思う。しかしながら、試合に勝つためにはチームとしての決まり事やセットプレイは必須である。どの選手にも基本的な戦術を理解する能力を高めていく必要があるだろう。

【今後の取り組みについて】

新型コロナウイルスの影響で合宿が実施できなくなった時期から、選手達は体調報告、食事、トレーニングメニューの報告を毎日行っている。また、オンライントレーニングやトレーニング動画の提供など、選手達とオンライン上でコミュニケーションを図るシステムが構築されてきている。その中で、いま取り組んでいることは一体どこに繋がっているのか、日本代表としての目標をより明確にわかりやすく選手に伝える必要性を感じた。2022年にはオセアニア・アジア大会、2023年にはグローバルゲームズ、2025年には世界選手権が控えているが、選手たちには具体的なイメージが湧いていないことが考えられる。選手達が見通しや計画性をもってトレーニングに取り組むことができるように、何の大会があと何日で、どのくらいの練習ができるのかなど、現在構築されているオンライン上でのシステムを活用してわかりやすく提供し、選手の練習効率やモチベーションを上げられるような取り組みをしていきたいと考えている。



日本男子代表チーム
コーチ 吉田 直樹

【所見】

コロナウイルス感染者数が全国的に減少傾向ではあったが、油断出来ない状況は変わらず、今回も事前の検温記録やPCR検査に加え、当日現地での抗原検査も実施し、万全な感染防止対策を講じ合宿に臨むことが出来た。

今年度よりA・B合同となった今回の合宿は合わせて17名の参加となり、各ポジションの人数も増え、これまでとは違ったシチュエーションでのドリルや対人練習を実施することが出来たため、練習効率がUPした。また、B代表の選手にとっては目の前に追い越すべきターゲットがいること、A代表の選手にとっては新しい競争相手と切磋琢磨する事により、より刺激的な環境の中で合宿を実施できた。

大きく分けて合宿前半はファンダメンタルを、後半は実戦練習を中心に行ったが、各ドリルにおいてゲームライクを意識して取り組む事がどうしても難しく、この課題についてはA・B共通してこれまでも何度も繰り返し指摘をしてきているが、自チームでの練習でも意識していく必要があるため、日々の報告や合宿で意識することを徹底させていきたい。

ポジション別のドリルではインサイドを担当。今回の合宿ではボディコンタクトをテーマにリバウンドドリルを実施した。

スクリーン等では、「攻守の切替を早くする(常に全力で走る)」、「ボディコンタクトを嫌がらずにぶつかりに行く(特にオフェンス)」、「キャッチ時のスタンス、ボールの位置、目線」についてを重点的に声掛けをした。特に恵まれた体格を持つ選手が走る・コンタクトする事を試合で実践することは代表チームの大きな武器になる。勿論、日頃のフィジカルトレーニングも重要になるが、バスケットボールの練習で日頃からいかに徹底できるかが大切になってくるため、体育館で練習を行える際は意識してもらえよう日々の選手からの報告でアドバイスをしていきたい。

前回合宿時にインサイドプレイヤーへの宿題としたゴール下のマイカンドリルについては、前回よりも上達が見えた選手もいた。アドバイスした事を日々取組んでいる事が見受けられ、特定の選手については取組む姿勢を他の選手も見本にして欲しい。

【まとめ】

前回に比べ充実した人員での合宿となり、環境面についても新潟市の全面的な協力もあり何不自由なく全日程を終えることができた。また、今回は地元 TV 局、地元新聞社の取材等も入り、クリニックも実施し普及のための取組が出来た。今回の合宿開催に向けて尽力いただいた全ての関係者の皆様に感謝をしたい。

日本男子代表チーム
コーチ 工藤 義教

【所見】

今年度第 1 回目となる A・B 代表合宿を新潟県で開催した。全国から 17 名の選手が参加した。合宿開始にあたり、代表チームの小川ヘッドコーチから「今年度 11 月にオーストラリアのブリスベンで行われる国際大会に出場する選手の選考であること」、「合宿で A 代表に相応しい実力があると認められた選手の中で 10 名が、国際大会に出場できること」が伝えられた。A・B 代表選手が同じスタートラインに立って競い合う環境になることが伝わり、A 代表は気を引き締めた表情が見えた。一方、B 代表も A 代表に選んでもらうためにやってやるという意気込みが感じられた。

練習は基本的に A・B 代表選手と一緒に練習を行った。会場はバスケットボールコート 2 面を使用できるため、2 チームに分けて 3 mem 5 ball のランメニュー、5 on 5 Scrimmage のゲームを意識した練習や、ポジションごとに分かれて、Dribble work(Paint attack, Kick out)などを行った。練習の様子を見て感じたことは、B 代表選手は A 代表選手と比べると昨年度と同様に一つ一つのプレイに粗さが感じられた。今年度から代表に招集された選手 3 名は練習についていこうと必死に取り組んでいた。

今年度開催される国際大会出場を目標に全選手が切磋琢磨していた。しかし、代表選手として体型に課題がある選手、コミュニケーション能力に課題がある選手、身体能力や技術的な課題がある選手、代表として食事や練習後の体のケアを意識できない選手など、今後の課題が明らかになった選手も複数見られた。合宿終了後も全選手の日々のトレーニングや食事の様子を報告することになった。それぞれの選手が自分の課題に向き合い、次の合宿までにどこまで努力をしていくか期待している。

合宿期間中のポジションごとの選手の様子を見た感想をまとめておく。

【代表選手として】

A 代表選手として世界と戦うためには、基本的に日の丸を背負って戦うことへの責任感や、どんな状況でも試合終了のブザーが鳴るまで諦めない気持ち、ルーズボールをマイボールにしようと食らいつくボールへの執着心など、精神的な強さが求められる。その気持ちを前面に出してコートで表現している選手がいる一方で、どこか気持ちが抜けているような、本気さがあまり見えてこない選手も見られた。日の丸を背負う自覚を全選手にもってほしい。

また、日本代表に選ばれたことを自慢するのではなく、代表に選ばれたことへの誇りを持ち、バスケットボールができることは当たり前のことではなく、保護者や所属チーム、代表スタッフに支えてもらっているという感謝の気持ちを持ち、常に謙虚な姿勢でこれからも努力を重ねてほしいと願っている。

【ガード】

ガードは、ゲームをコントロールできる力が求められる。チャンスがあれば自分から3 Pシュートやフローターを狙おうとする積極性。正確なパスを出し、選手とボールを動かす展開力。チャンスで速攻を狙う瞬発力や走力。相手のウィークポイントを理解し、自分たちのストロングポイントを出せるオフェンスを指示する判断力やコミュニケーション力。これらのことがガードには求められる。今回の合宿では、これらすべての条件をクリアできた選手は少なかった。特に気になったのは、①ボールを持ちすぎること。②トップからコート全体が見えているにも関わらず、指示を出せないこと。③速攻の場面でパスの正確さに欠けること。この3つである。今回合宿に参加した選手はそれぞれが所属するチームでは、実力を認められているためボールを持たされる場面が多いのだろうと想像できる。ドリブルからシュートまですべての役割を任せられている選手もいるかもしれない。しかし、代表チームでは全国から能力の高い選手が集められているため、日本代表としてのチームプレイが求められている。前述の3つの点について、2つ目、3つ目については所属チームの練習でも改善していくことができる。ガード陣はこの3点を意識して今後の練習に臨んでほしい。

【フォワード】

フォワードは、ドリブル、パス、シュートの基礎的な技術の高さはもちろんのこと、さらにオフェンスもディフェンスも高い技術を求められる。今回の合宿ではこのポジションの参加人数が多く、その中で激しい競争が行われ、その中から代表に選ばれることになる。その中で特に気になったのはフィジカルコンタクトの弱さである。

国際大会では、自分よりも身長、体重の大きい相手とマッチアップすることになる。その時に、自分が相手を止める自信がなければ代表として戦うことができない。SFでもPFでも、当たり負けしない身体の強さを求めたい。今回の合宿では全体的に身体の線が細い選手が多かった。これまでA代表のフォワードとして継続して選考されている選手の多くは、この部分がしっかりできているからであると考えている。日々のトレーニングを継続し、栄養の面でも身体づくりができるようにチームスタッフにアドバイスをもらいながら身体づくりをしてほしい。体の変化は所属するチームでも活かせる部分である。是非、所属チームでも毎回体幹トレや筋トレなどを行うなど、代表活動につながるトレーニングをしてほしい。

【センター】

センターは、リング下やペイント内でシュート、リバウンド、ディフェンスと様々な場面で身体を張る大切なポジションである。加えて、国際大会で日本代表をして世界と戦うことを考えると高さ、パワーのほかに切り替えの早さ、体力、走力、速さも求められる。それはオフェンス、ディフェンスの切り替えの度にペイントエリアを全力で行き来できるようになるためである。

今回の合宿では、センター同士のペイント内でのマッチアップの様子をみると、フィジカルコンタクトの強さ、リバウンド面ではどの選手もほぼ互角の勝負ができていた。しかし、世界で戦うことを考えれば、彼らに必要なのは切り替えの早さ、体力、走力、速さだと感じた。また、ポジションごとの練習でセンター陣はローポストやハイポストからの攻め方を行ったが、シュートの精度が低かった。相手の脅威プレイヤーになるためには、これらの部分を高めていく必要がある。

センター陣は所属チームでも、その高さやフィジカルな強さを生かしたプレイを求められていると思う。チーム練習では、切り替えの早さと、そのたびに全力でペイントエリアまで走ることを意識して練習に取り組んでほしい。そして、毎日、ランニングのメニューを実施してほしい。体力の強化を図り、走れるセンターを目指してほしいと願っている。

【課題・その他】

すでに、それぞれのポジションごとの課題を挙げた。それらは今年11月の国際大会で、日本代表として戦うための基礎となる部分である。各選手が意識して、所属チームの練習に臨み、7月の合宿ではもう一段階レベルアップした選手となっていることを望んでいる。

7月までの期間も常に競争が行われている。より努力を重ねた選手が11月の国際大会に出場する選手に選考されるだろう。全選手が本気になって所属チームの練習やトレーニングに励み、一回り成長して7月の合宿に参加してくれると信じている。

【日本代表選手として普段の生活から意識してほしいこと】

- ・日本代表選手として、日の丸を背負って戦うことは簡単なことではなく、責任があること。
(食事、トレーニングの日々の報告。ドーピングに違反しないように飲み物、食べ物に気を遣うこと。問題行動を起こした場合、所属チームや代表チームにも迷惑をかけることなど)
- ・どんな状況でも最後まで諦めない気持ちをもつこと
- ・ルーズボールを最後まで追いかけること。
(ルーズボールは自分のボールにするのだ！という気持ちを前面に出してプレイすることはチーム全体の士気をあげることになる。所属チームでも実践してほしい)
- ・自分を支えてくれている周りの人々への感謝の気持ちと謙虚さを持って生活すること。

【ガードの課題】

- ・チャンスがあれば自ら仕掛けたり、シュートを狙ったりできる積極性。
- ・ゲームの展開力、パスの正確性。
- ・速攻を狙う瞬発力、走力。
- ・状況に応じた判断力、チームに指示を出せるコミュニケーション力。



【フォワードの課題】

- ・ドリブル、パス、シュートの基礎的な技術の定着。
- ・アウトサイドでもインサイドでも通用するオフェンス、ディフェンスの技術。
- ・世界で戦うためのフィジカルの強化。



【センターの課題】

- ・世界で戦うためのフィジカルの強化。
- ・オフェンス、ディフェンスの切り替えの早さと、1試合にペイントエリアを全力で何度も行き来できる体力、走力、速さ。
- ・ローポストやハイポストからの攻め方、シュートの精度。



【まとめ】

今年度初となる代表合宿は、A・B 代表合同で行われた。コロナ禍の影響により、A・B 代表選手全員の参加は叶わなかったが、その中で17名の選手が11月の国際大会に日本代表として出場することを目標に競い合った。競争がある環境でわずか2日半の活動であったが、初めてA・B代表が一緒になって合宿を行ったことで、それぞれの選手にとって多くの刺激があったと思われる。

昇格、降格の可能性もある競争の中で、どの選手も全力で練習に取り組んでいた。前々回の12月の合宿でB代表選手がノートに合宿の練習の記録を残したが、普段チームで練習ノートを書いている選手と書いていない選手では、記録の仕方に大きな差が見られた。普段から書いている選手にノートの書き方を見せてもらい、どのように書いたらいいか、お互いに教え合う時間があったらいいと思う。選手同士の接点を作るためにも、ノートを一緒に書いたり、一緒に食事をしたりして、合宿中で選手同士の関係を築いていけるようにするといいと思った。

A・B代表選手は、今後、日々のトレーニングや食事、体調について報告することになる。普段の生活に戻った時に、国際大会出場を目標にトレーニングに励めるかどうか、身体づくりのために食事に気を付けて生活できるかどうかを見守っていきたい。自分の課題を克服するためのトレーニングと適切な食事の摂取でしっかりとした身体づくりを行い、次回の7月の代表合宿では課題が解決に向かっていることを願っている。



日本男子代表チーム
コーチ 小川 裕樹

【所見】

今般の新型コロナウイルス感染症が1年前に比べかなり落ち着いてきた感はあるが、感染症対策は徹底して行い、前回同様に事前のPCR検査、検温含む体調管理シートの作成、当日の抗原検査を実施し、万全な体制で合宿に臨むことが出来た。但し、選手の中には職場から許可が下りず、参加できない選手も存在した。

まずはチームミーティングで今年度の強化方針、アジア・オセアニア大会、またその先の大会に向けてどのようなチームづくりや個人が成長していくプロセスをヘッドコーチから説明があり、全員が同じベクトルを向くことからスタートした。

今回初めてA代表とB代表が同じコートで顔を合わせプレイをする中で、チームミーティングで説明のあった昇降格についてイマイチ実感が持てていない感じを受けた。A代表は危機感を募らせ、B代表はもっと貪欲に取り組んで欲しかったが互いに緊張もあり、遠慮しがちな雰囲気であった。その中で今回ダブルキャプテンに就任した高山と渡辺稜であるが、2名ともにモチベーションが高く、コート上で問題が生じた際にもチームで解決することが以前より早くなった。これは1人で抱え込まず、2人によく話している成果だと感じた。

練習ドリルの中には時間内に決められた点数をクリアするというものがある。初日にB代表の選手たちはそこでつまずき、クリアできるまでに1時間程、時間を要した。決して妥協せずやり通すチームの姿勢にB代表の選手たちは驚きを隠せない様子であった。おそらく所属チームでは経験したことがないと思う。

プレイに関してはA・Bの実力差が明確であり、Bの選手はもう少しファンダメンタルの習得が必要である。パスの正確性、シュートの決定率、身体の使い方、ステップの踏み方等、課題は盛り沢山であり、日々意識を高めて取り組んで貰いたい。

今回の収穫として、アウトナンバードリルではインサイドメンバーの約束事として、リバウンド獲得後、相手のゴールに目掛けて走り、ペイントエリアにいるディフェンスにシールすることを意識付けさせた。結果、岡庭、ベイブライアン等は自分のフィジカルの強みを見出すことが出来た。これは今までの代表チームには無かったことで一つの大きな武器になると感じた。

今回の招集メンバーは、まだまだ成長する可能性がある選手たちであり、短期、中長期的に捉えてサポートをしていきたい。

【課題①～個人～】 SG、SF (末永、渡辺翔、高山、坂倉、種村、門脇、永嶋、杉浦、伊藤)

- ・スタッツ (得点、アシスト) にこだわること
- ・パーセンテージを上げること (3P、2P)
- ・ディフェンスからプレッシャーをかけられても周りを見る術をつけること
- ・スクリーンの使い方 (オンボール、オフボール)



【課題②～チーム～】

- ・ターンオーバーの回数減
- ・攻守の切り替え (トランジション)
- ・全員で走りきる





日本男子代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【所見】

今回は男子 A 10名、B 7名、合計 17名の参加となった。合宿中の怪我人に関してはリバウンド時の左脇の打撲1名、前腕の筋スパズムによる張痛、ドライブ時の大腿前面の打撲1名、筋スパズムによる股関節前面の疼痛1名であった。いずれも B チームまたは今回 B チームから A チームへ選抜された選手であった。マッサージとテーピング、鍼治療で対応し練習は問題なく行えた。前腕の張痛を訴えた選手は3ポイントのシュート練習中であった。本人に確認をしたところ、所属チームでは3ポイントを打つことが少ないと報告があった。代表チーム、所属チームで求められるプレイ、レベルの違いを理解し合宿を終了しても練習に取り組んでもらいたい。

また、今回からセルフケアのできるようストレッチメニューの配布を行った。上記に挙げたように B チームの選手はプレイ中の筋肉スパズム（硬さ）や接触による外傷が多く、体の柔軟性、使い方に課題があることが明らかとなった。次回は、選手一人一人に合った体の使い方を向上させるエクササイズを処方していく。

今年度から、B チームもトレーニング、食事、体調管理の報告が始まったが、A チームと比べるとまだまだ代表としてのレベルには達していないのが現状である。選手のストレスにならないようアドバイスをチームスタッフ全体で行っていくことが求められる。

今回の合宿は初めて A、B 合同で行われた。B チームにとってはもちろん、A チームにとっても緊張感、危機感を持って練習に取り組むことができたと感じる。

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黒崎総合体育館、明鏡高校の皆様、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←セルフケアの資料を配布したので選手報告で実施を確認
- ・正しい身体の使い方の獲得と外傷の予防←次回の合宿で資料配布と指導





日本女子代表チーム
ヘッドコーチ - 松 倫子

【所見】

今年度より、A・B チームが合同で「女子代表チーム」として練習をすることとなった。少ない人数で練習を行ってきた女子チームにとっては、練習内容、雰囲気などにおいてよい効果をもたらした。新たに加わった 2 名のコーチは 3×3 の現役プレイヤーであり、猪崎コーチと共に選手の中に入って、実戦に近い練習をすることができるようになった。主力選手にとって、自分たちより高い技術や多様な経験をもつ選手と練習することは貴重な経験であり、3 人制競技の経験が浅い B 代表の選手にとっても、B 代表だけの練習では経験できない質の高いプレイを目にしたり、実際に指導を受けたりすることができるようになり、チーム力向上を目指す環境が整ってきていると言える。

内容としては、継続してきた速い攻防のための早い判断と早い準備を目指してチーム練習を行っている。まだ周りを見ながらプレイをしたりチャンスを生かすための正確なアシストパスをしたりできる場面が少ない。パスやピボットなどの基礎技術も引き続き所属チームでも意識して練習してほしい。

この度、会場を提供してくださった明鏡高等学校の田村校長先生をはじめとする職員の皆様、体育館に来て声援を送ってくださったり関心を示して下さったりした生徒の方々に心から感謝申し上げます。

新潟市文化・スポーツコミッションの星様、新潟県バスケットボール協会の本間様、お忙しい中、体育館へ足を運んでくださりありがとうございました。

多くの温かいご協力のおかげで、新年度の良いスタートを切ることができました。女子チームを代表して御礼申し上げます。

【課題】

11 月実施予定のアジア・オセアニア大会に向け、以下 2 点の課題を挙げる。

この課題は短時間では習得できないので、今まで同様に女子のみのトレーニングやミーティングを継続して行なっていく。女子スタッフが、短いトレーニング動画を定期的に選手に提供することとした。また、代表女子チームのスタッフと所属チームのスタッフとが連携を取れるような体制を作り、課題を共有していく。

① 10 分間動き続けることができる体力

ドリブルドリルやシューティングドリルなどの個人の技術を高める練習では、個人差はあるが成果が見られる。身についた技術を 10 分間になりうるゲームで発揮し、最後まで動き続けられる体力をつける。

② 2 ポイントシュート

得手不得手はあっても、代表チームの選手は 2 ポイントシュートが、動きの中で打てるようになってほしい。体格差のある海外の選手と戦うために、強弱のある動きでディフェンスとのズレを作りだし、少しの間合いでもシュートが打てることを目指す。





日本女子代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

今回は初めてのA・B合同での合宿で、計16名の選手の参加があった。A代表は勿論のこと、B代表のメンバーも前回までの合宿で随分と打ち解けたようで、コミュニケーションがとれている様子であった。合宿の始めはAとBで自然と分かれてしまう様子もあったが、A代表の選手がリードしてくれたおかげもあり、徐々に入り混じって関わる事ができた。

ウォーミングアップや基礎的なドリルはA・B一緒に行ったが、自然とA代表の選手がB代表の選手に教えるという場面があった。A代表の選手にとって教えることで自分自身も振り返ったり、ポイントを考えたりすることができ良い面があるが、大会前として自分自身を高めるという面では一緒ではない方が良い場面もあった。またB代表にとってもA代表と一緒に進むと細かいところに時間をかけて丁寧に取り組むことが難しくなるため、一緒に練習する場面、分かれて練習する場面としっかり考えていった方が良いと感じた。

2日目はほぼ分かれて練習し、私は主にB代表の指導を担当した。B代表の選手はまだ体の使い方に課題がある選手が多く、姿勢やボールの突き出しなど基礎的なメニューに取り組んだ。意識して身体を動かすことで変化が見られたため、定着するように所属のチームでも今回取り組んだメニューを練習できると良い。

【課題】

※今回はB代表の練習を担当したため、主にB代表の課題

◎体の使い方・基礎基本の向上（B代表）

自分の身体を自分でしっかりコントロールすること、柔軟性や筋力を高めることでプレイが変わってくると思われる。意識しないと正しい姿勢がとれない選手も多かったため、意識しなくてもできるようにしていけると良い。また、ドリブルワークもA代表と比べるとやはりできていない部分が多い。一人でも練習できるメニューが今回たくさんあったので、継続して取り組めると良い。

◎3×3の速いゲーム展開になれること（B代表）

コーチとの3×3では、12秒で攻められずにオーバertimeになってしまうことが多かった。5人制の感覚でドリブルをしているとあっという間に時間が過ぎてしまう。ドリブルをする際にはゴールに向かう、速いパス展開をすること、攻守を素早く切り替えることなど、3×3の速いゲーム展開に慣れていけると良い。判断を早くする練習も必要である。

◎3×3での得点の取り方、動き方の理解（A代表）

コーチたちのチームは、パス展開も攻守の切り替えも早く、動きの中で簡単にノーマークでのシュートを作ることができていた。闇雲に1対1を仕掛けるのではなく、動きの中で楽にシュートまでいけるようにしていきたい。これはA・B共通だが、3×3の試合（良い見本）をまずはたくさん見ると良いと感じた。





日本女子代表チーム
コーチ 猪崎 智子

初めてのA、B代表合宿という事で総勢16名の選手が参加して行われた。今年度は世界大会も実施される予定であり、練習前に、金メダル獲得という目標達成に向けて意識していく事を再確認してから練習に入った。

【所見】

初日はA、B代表選手合同で練習を行なった。しかし、これまでトレーニングをしてきたA代表の選手とそうでないB代表の選手ではボディーコントロールやボールコントロール、練習内容や目的の理解度に大きな差が出てしまい、世界大会まで今回含め2回の合宿しかないという事を考えて、2日目は別メニューとした。

2日目は対人練習の時間を多く設けた。B代表から1名の選手をコールアップしたが、A代表の選手がこれまでにない緊張感と闘争心を見せていた。お互い硬さもあったが、丁寧なアドバイスや必要な声かけを自主的に行うなど、精神的に成長した部分が見られる選手がいた。

【課題、対策】

基本的にはA、B代表は別メニューでないと次回の合宿も厳しいと思うが、力のある選手や真剣に取り組む姿勢を見せている選手のコールアップを積極的に行う事で切磋琢磨する環境を作り、全体のレベルアップを図る事は継続的な強化に繋がると感じた。

コロナウイルスによる行動規制も緩和してきており、地方で差はあるもののチーム練習が再開しているようだが、体力もシュート力も前回から向上しているとは言えない。一松コーチの提案で、各所属チームの監督さんやスタッフの方とSNSで連絡を取り、日頃の練習から意識して取り組んでもらえる体制を作っていく事とした。

引き続き、A代表の選手には実戦に近いドリルを、B代表の選手には基本的なボールの扱い方、簡単な体幹トレーニング、3x3のルールブックを配信する。どちらも次回の合宿で習得度を確認する。段階を上げてまた課題を出していく。

個人のスキル、体力向上は必須だが、世界大会まであと1回の合宿という事を考えると戦術の擦り合わせ、連携の強化を図る必要があるので、実際の試合動画に注釈をつけて配信して選手に試合のイメージ、モチベーションを持ってもらえるようにする。

日頃より、応援、賛同して頂いているスポンサーの皆様、今回合宿の手配をして下さった新潟の工藤さん、尽力して下さったスタッフの皆さんのお陰で今回の合宿を無事終える事が出来ました事に厚く御礼申し上げます。





日本女子代表チーム
コーチ 齊藤 桃子

はじめに 今年度よりコーチとして携わらせていただけることになり、今回が初めての合宿参加となりました。至らない点多かったことと思いますが、一松ヘッドコーチをはじめ、スタッフの皆様からのお声かけや、お力添えのもと、選手の理解度や状況をみて練習を進めていくことが出来ました。また、たくさんの企業様からの支援、選手に帯同してくださった保護者の皆様や、スタッフの皆様のおかげで、たくさんの選手たちが参加できていることを実感し、改めて支えていただいていることの有り難みを感じる合宿となりました。

【所見】

(1日目)

初めてのA代表、B代表一緒に行う合宿ということもあってか、緊張感とはまた違った硬さを感じるスタートとなった。練習前にアイスブレイクとして行ったメニューでは、A代表とB代表がなかなか混じり合うことが難しく、硬さが残った状態のまま練習をスタートした。また動きながら考えることが必要なメニューであったが、2つのことを同時に行うことが難しい選手も多く、これは合宿を通しての課題となったように感じる。

全体のメニューを通して、A代表の選手たちがB代表の選手たちに積極的に声をかけ、教えようとする姿もみられた。精神的にも内容の理解度や進捗状況という面でも、能力の差を感じる場面が多く見られた。それを踏まえて、2日目はA代表、B代表は別メニューで練習を行う運びとなった。

(2日目)

1日目同様、アイスブレイクからのスタートとなったが、1日目よりも硬さがとれ、コミュニケーションの面では少し前に進んだように見受けられた。しかし、身体を動かしながら考える、という点では全体的に今後も継続的な課題になると感じた。練習前のドリブルドリルではA・B含めそれぞれの選手たちに成長が見られた。意識やポイントの認識に差はあるものの、全体的に1日目よりも流れに沿ってドリブルができるようになった。

A代表の選手たちは、1日目よりも対人メニュー、実戦に近いメニューが多くなるにつれて、体力の差、内容に対する理解度の差が感じられた。普段なかなか3人制のバスケットボールが出来ない状況下での合宿であるため、実戦をやり込む必要があることを実感した。B代表の選手たちは、基本的な身体の使い方、ボールの扱い方からのメニューとなったが、活動に対する気持ちは見られるものの、どう身体を動かせばいいのか、やりたい気持ちと動きのイメージ、ボディーイメージの未獲得による難しさ、葛藤している様子が見受けられた。

全体を通して、分からないときに分からないと言えない選手が多いこと、分かっていること自体に気が付いていない選手たちがいることを認識し、細かな対応が必要だと感じた。また、プレイの説明、情報量を抑えることなど、選手たちがより集中力を保てる環境づくりのため、伝え方の大切さを感じた。仕草や表情から選手たちの細かな感情の動きを読み取り、声をかけることの重要さを感じ、選手たちといっしょに自分自身成長していけるよう、勉強する大切さを改めて感じた合宿となった。

次回の合宿までの間にそれぞれの選手たちが自分たちで行うトレーニングや、課される宿題（プレイ面）、この合宿での内容等を、どれだけ取り組めるのかが、一番の課題になるだろうと感じた。

最後に合宿を実施するにあたりサポートしてくださった企業様、FIDの連盟の皆様、保護者の皆様はじめ、スタッフの皆様やたくさんの方々のおかげで合宿が無事に終わられたことに御礼申し上げます。





日本女子代表チーム
コーチ 高橋 優花

【所見】

まずは、今年度から FID 女子 3×3 代表活動にコーチとして携われること大変有り難く、そして嬉しく思います。今後ともよろしくお願いいたします。

ゴールデンウィーク中に新潟県で行われた女子代表合宿は A 代表、B 代表合同で行われた。私自身もこの活動に参加するのが 3 月に平塚で行われた B 代表の合宿以来だったが、今回 A 代表の選手も合同で行うことによってお互いに良い刺激があったのではないかとと思う。

合宿は 1 日目、2 日目ともにアイスブレイクとして自分が持っている紙には何が書かれているのかヒントをもらいながら答えを当てていくゲームから始まった。どんな情報があれば答えを導き出せるのかを考えさせながらの質問や、自分で選択して言葉にするのが難しい選手もいた。

練習はスキルやシューティング、実戦形式に分けて行った。シチュエーションを作ったのシューティングはなぜこういう動きになるのかディフェンスがこう動くからというのは伝えたが、まず 1 番に狙いたいのは自分がリングにアタックすることだと伝えた。また、理解して動ける選手には手本をもらい、その手本を見ながら自分でトライすることを伝えていたが、難しい選手も中に見受けられた。



実戦形式では 3×3 を 5 ポイント先取にして選手同士で行った。1 点だけでは 7～8 分時間を要するので 2 点をうまく使うことを説明した。3×3 は攻守の切り替えが目まぐるしいスポーツなので、動きの中で得点と時間を見ながら、考えながらするというのは難しいことだと思うが実戦形式の練習で慣れて欲しいと思う。

全体を通して言えることだが、私自身うまく伝えられるようにこれから試行錯誤していきたい。



日本女子代表チーム
トレーナー 萩原 優

【所見】

今回初めて A 代表と B 代表合同での合宿だった。初日は選手同士、緊張している様子が見られたが、練習が始まると A 代表の選手たちが B 代表の選手たちにアドバイスをしていた。そのような光景を目にし、A 代表の選手の成長を垣間見ることができ、良きコミュニケーションが生まれていることに嬉しく思う。

合同で実施したが、A 代表と B 代表との実力差は明らかに見られた。但し、以前に B 代表の合宿に参加した時も感じたことだが、難しい内容でも挑戦し続ける前向きな姿勢は今回も感じ取れた。継続する姿勢があれば少しずつ差は埋まってくると思う。

今回、選手はコンディションをしっかりと整えて参加してくれたため、怪我対応はほとんどなかった。途中、選手 1 名が接触による鼻血の対応を行った。

練習後のケアに関しては、まずはセルフケア用のストレッチを記載したプリントを配布し、その説明から行った。代表として活動していく上で、まずは①自分の身体を知ること、②セルフケアを覚えて実践すること、③現状をトレーナーに正確に伝えること、等を選手に話した。A 代表の選手は勿論のこと、B 代表の選手たちも理解を示し、実践していた。

今回の合宿開催に際し、ご協力を賜りました関係者の皆様に感謝申し上げます。

【課題】

- ・プレイスキル、フィジカルの差が明らかにある
 - オンラインでのトレーニングを活用、個々に相談しやすい環境づくり
- ・セルフケアの習得、実践、継続
 - 確認の連絡を行う



2022 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
Gio Code 株式会社様 株式会社笹森様

株式会社誠行社様 株式会社スクエアワン様
株式会社ほけんの 110 番様 株式会社三寶天壽企画様
株式会社高速産業様 株式会社山咲様 株式会社 EIGHTIST 様

株式会社ほけんの 110 番様 いよいよ株式会社様 ナトリ電設株式会社様

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 OJI 様

秋葉原補聴器株式会社様 まち食堂あづま様 株式会社スマイルワン様
株式会社 CIS 様 ヒーローズスポーツコミュニティ株式会社様

山口 麻衣様 中村 一雄様 野田 悟様 須藤 昭宏様
須藤 昂矢様 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

