

**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3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 強化育成事業 FID 日本男子・女子 A・B 代表チーム

第3次強化合宿 報告

■概要

1. 実施目的

- ・2023 年度 FID 日本代表候補選手選考会とする
- ・2023Virtus Global Games 派遣選手選考会とする
- ・第2次強化合宿以降の各選手取り組みに於けるトレーニング効果の確認をする
- ・新型コロナウイルス感染症拡大に伴うリスク管理をスタッフ、参加選手全員が理解しながら安全に実施する

2. 実施期間

男子：2022年12月24日（土）～12月26日（月）

女子：2022年12月26日（月）～12月28日（水）

3. 実施会場

清水ナショナルトレーニングセンター 静岡県静岡市清水区山切1487-1

4. 参加者一覧

<スタッフ> 12名

役職	氏名	都道府県	所属
強化担当責任者/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	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	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
代表チームトレーナー	平松 良康	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
チーム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
チームオペレーションスタッフ	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
チームオペレーションスタッフ	氣田 陽介	東京都	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<男子選手> 11名

氏名	A/B	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	A	31	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	A	24	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	A	25	関東	東京都	株式会社ムラタ	TAMA OTP
末永 健翔	A	22	九州	福岡県	株式会社 PRIDE Run	HEROS
坂倉 直登	A	23	北海道東北	北海道	共通商事株式会社	OKS フェニックス
種村 羽流	B	22	北海道東北	北海道	株式会社ホクビー	OKS フェニックス
杉浦 康介	B	18	東海北信越	愛知県	愛知県立豊田高等特別支援学校	Green Whales
中嶋 高志	B	23	九州	福岡県	日本マクドナルド株式会社	福学クラブ
永嶋 竜也	B	25	九州	福岡県	株式会社アステックペイント	イマジン

門脇 治喜	B	23	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
伊藤 輝	B	18	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

＜女子選手＞ 10名

氏名	A/B	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
子安 みお	A	24	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	A	25	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
嵯峨 麗奈	A	21	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	A	22	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	A	23	関東	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウイング
宮本 梨々奈	A	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
徳山 未来	B	19	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
篠塚 葉月	B	23	関東	東京都	中条商事株式会社 中国飯店紫玉蘭	つばさクラブ
塚本今日香	B	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
大嶺 芹來	B	18	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



## 5. タイムスケジュール&練習メニュー

<男子>

Date	Time	Contents
12/24	14:00	W-up
	14:30	測定① (マルチステージ)
	15:00	Shooting Drill
	15:30	1on1 Drill、2on2 Drill
	16:00	Break Drill
	16:30	Shell Defense Drill
	17:00	Down
	19:30	Training
	21:00	Down
12/25	6:00	Shooting Drill
	6:50	Down
	9:00	W-up
	9:20	3 men 5 ball
	9:30	Break Drill
	9:50	1on1 Drill
	10:00	Zone Offence
	10:30	Zone Defense
	11:00	Scrimmage
	11:50	Down
	14:00	Shooting Drill
	14:20	Break Drill
	14:40	Men to men Offence
	15:15	Men to men Defense
	15:50	Scrimmage
16:50	Down	
19:30	測定② (2秒 Push up、30秒上体起こし)	
20:50	Down	
12/26	6:00	Shooting Drill
	6:50	Down
	9:00	W-up
	9:15	3 men 5 ball
	9:20	Break Drill
	10:15	Scrimmage
	11:20	Down

<女子>

Date	Time	Contents
12/26	14:00	ストレッチ ~ フリーアップ
	14:10	三角パス ~ 四角パス
	14:40	ドリブルドリル
	15:00	3人組レイアップ (1分)
	15:25	フリースロー
	15:30	ボールミートからのドライブ ~ ボールミートからのドライブ → キックアウト 2P
	16:30	セブンティーン
	16:45	ダウン
	19:30	フリーアップ ~ 測定 (腕立て・上体起こし) ボールハンドリング (ジャブステップ・クローズアウトからの1対1、リバウンドジャンプ)
20:50	ダウン	
12/27	6:00	フリーアップ・ストレッチ ~ マイカンドリル・シューティング
	9:00	身体の使い方指導 (止まり方)
	9:25	ストレッチ ~ 三角パス
	9:45	ボールミートからの1対1
	10:05	リバウンド → パスアウトからの1対1
	10:25	フリースロー
	10:30	リバウンド → パスアウトからの1対1 → キックアウト 2P
	10:55	フリースロー
	11:00	2対2 (四角形・パス回し)
	11:20	パスドリル
	11:40	ダウン
	14:00	フリーアップ ~ 三角パス
	14:20	2対2 (四角形・パス回し)
	14:30	フリースロー
	14:35	2対2
15:15	フリースロー	
15:20	3x3 7点先取3分 11点先取5分	
16:45	ダウン	
19:30	ライントレーニング・3人1組シューティング (90秒入った本数を記録)	
21:00	ダウン	
12/28	6:00	ストレッチ ~ マイカンドリル・シューティング
	9:00	ストレッチ・身体の使い方指導
	9:35	フリーアップ ~ アジリティトレーニング
	9:55	三角パス
	10:10	2対2 (ファイトオーバーの確認)
	10:15	3x3
	11:15	ダウン

## 【総括】



男女代表チーム強化責任者  
男子代表チームヘッドコーチ  
小川直樹

今年度の第3次強化合宿を男子は12月24日（土）から12月26日（月）の午前中まで、女子は男子と入れ替わりで12月26日（月）の午後から12月28日（水）まで静岡県の清水ナショナルトレーニングセンター（J-STEP）にて実施をした。

男女ともに今年度の最終事業として、来年度の日本代表候補選手の選考、並びに来年6月にフランスで開催される Virtus Global Games の派遣選手選考会と位置づけた。今回、社会人としては年末という業務多忙な時期により休暇の取得ができない者、また新型コロナウイルス感染症を含む体調不良となった者、そして天候悪化による交通規制で合宿実施会場まで到着できない者等、様々な事情が重なり、予定より参加選手は少なかったが、無事に事業を実施できたことに多々ご尽力を頂いた関係各位に心から感謝を申し上げたい。

さて、男子は2022年11月にオーストラリアで開催された Virtus Oceania Asia Games に出場し、銀メダルを獲得したものの、オーストラリアと4試合戦い、全敗で終えた。その課題を今合宿で明確にし、克服することに努めた。課題については大会終了後に選手からアンケート形式にて回答をもらい、コーチが再整理をした。

### 〈課題〉

- ① フィジカル（パワー、スピード、高さ）
- ② シュートの決定率

やはり痛感したのはフィジカルが一番である。パワー、スピード以上に体格差も日本国内とは異なり、大会ではディフェンスリバウンドが予想以上に取れなかった。ボックスアウトは意識をしているものの、身体をコンタクトすることに慣れていない日本はことごとくセカンドチャンスでオフェンスリバウンドを取られ、不要な点を与えている。この解決策は自分がリバウンドを取れなくても、自分のマークマンには取らせないという発想に変えて対応しなければ難しい。日本国内ではコンタクトしなくても能力や体格差があればリバウンドが取れるレベルである。対するオーストラリアの選手は国内ではコンタクトが常であり、慣れもある。シーズンオフにはオーストラリアンフットボール（オージーボール）でコンタクトトレーニングを積む選手も存在する。現在日本ではBリーグが開催されているが、千葉ジェッツの原選手、横浜ビー・コルセアーズの河村選手等は身長が低いものの、当たり負けしない強靱な身体を持ち、外国人選手に度々マッチアップすることもある。激しいコンタクトがあっても転ぶことはほとんどなく、相手の力を上手く利用しながらプレイしている。日本人でもこのように活躍できる選手がいるので、是非、映像等で参考にしてもらいたい。FID 日本代表チームは昨年度から定期的にオンラインライントレーニングを実施し、日々フィジカル強化を進めているものの、個人だけで自分自身を最大限に追い込みながら取り組むことの限界も生じている。今回は実践の中で、吉田コーチ、小川裕コーチも加わり、また小村コーチからトレーニングの指導も受け、改善に努めた。

シュート成功率（フィールドゴールパーセンテージ）の向上は国際大会や海外遠征に出場する度に同じ指摘を受けている。今大会はフィールドゴールの全体数値が29.2%という低調に終わった。そもそも論になるが、選手たちが日常生活でバスケットボールに触れる時間は非常に短い。選手が所属するクラブチームもせいぜい週に1日から2日程度の練習であり、月に2回のみというチームもある。そのため選手には体育館、もしくはアウトサイドコートを各自で利用してシューティングするようアドバイスはしているが、出来ていないのが現実である。また、ただシューティングを行い、入った、落ちたという非常に低いレベルで実施している。我々が選手の環境改善に介入は出来ないが、意識の改善に繋がるように今合宿でもシューティングの時間を多く割き、ゲームライクの中で選手にアドバイスをしている。今合宿では朝6時から約1時間のシューティングを2日連続で実施し、各コーチが担当した。代表選手が常にレベルの高いバスケットボールのトレーニングが出来る環境の整備は理想であるが、現実化出来るように我々も努力をしていきたい。

課題もあれば今大会での収穫も選手自身感じたようであった。選手の回答からは以下の点が挙げられている。

## <収穫>

- ① 速い展開のバスケットボール（トランジションバスケットボール）は十分に通用する
- ② 日々のトレーニング成果を感じる（特に体力）

以前から選手には伝えているが、日本男子が世界で対等に戦うことが出来るのはトランジションバスケットボールしかない。これは世界の選手に比べ日本人選手が優れている基礎的体力に加え、俊敏性を生かした攻守の切り替えの速さである。40分間フルに動けることが出来れば相手の高さや力強さに対等で戦うことが出来るのである。選手が実際にコート上で体感したことなので、今後もトランジションバスケットボールをベースに戦う武器を上積みしていきたい。

今年度最後の強化合宿ということで選手の評価をしなければならず、まずは選手の成長について触れたい。新型コロナウイルス感染症の拡大により、代表チームの活動が危ぶまれた2年前から選手個人の体調報告を、SNSを通じて毎日行っている。マンネリ化してしまえば作業にしかならないが、選手との唯一のコミュニケーションと思えば、一言二言のコメントを返しながらコミュニケーションを図っている。体温、身体のコンディション（味や匂いの感覚含む）、就寝及び起床時間、夜中に目が覚めた回数、体重、体脂肪率といった基本的事項に加え、就業時間、トレーニングの内容、食事の回数及びメニュー等、選手個人のフィジカル、メンタル、スキルに関する情報を各選手とコーチ陣が情報共有している。2年間欠かさず報告をする選手が大半であるが、そうではない選手も中にはいる。当初は面倒くさいという選手からのクレームや、知的障がいのある選手に不向きであるといったコーチ陣からの指摘はあったが、知的障がい者の社会での自立といった大きな目標がある中で、可能な限り自分のことは自分で行う、自分の身は自分で守るという基本的概念を元を実施している。日々の取り組みの中で、各コーチからのアドバイスを地道に実践している選手は着実に成長している。特に長年代表チームで活動している高山、また渡辺、末永、根津といったここ数年代表チームに定着している選手、また代表経験の浅い種村、永嶋、中嶋、学生の伊藤、杉浦等、ポテンシャルの高い選手が多い。非常に楽しみであると同時に更なる成長に繋がられるよう、指導していきたいと考えている。また、残念ながら年度途中で代表を辞退する選手も数名存在した。様々な環境下の中での挑戦への限界を感じてしまった者や、バスケットボール以外に新たなものに興味を示した者もいる。家庭、職場、所属先コーチとの連携は必須であるも、我々も活動には限界がある。代表選手すべてが向上できれば良いが、現実的には厳しい面もある。国の代表という自覚を持ち続け、すべてに於いて努力を続けなければこの世界では生き残ることは出来ない。

男子の合宿に関する詳細については以下、コーチ陣の報告を参照いただきたい。

女子に於いては10名の選手が参加をし、ファンダメンタルから実戦形式までプログラムされた内容をこなしていた。2日目には猪崎、齊藤両コーチも加わり、実戦が中心となり、選手も緊張感を持って臨んでいた。

男子と合同のオンライントレーニングとは別に、女子だけで実施しているトレーニングもあり、積極的に参加している選手は成長が感じられる。特にベテランの子安、角田に加え、嵯峨、宮本、と徳山といった若手選手が着々と力をつけてきており、熾烈な代表選手選考となりそうである。

男子と違い、バスケットボールの練習量の少なさが非常に気になるころではあるが、代表選手としての自覚と責任をもって日々取り組んでもらいたい。

女子の合宿に関する詳細については以下、コーチ陣の報告を参照いただきたい。

26日の昼休みを利用し、男女代表選手向けのコンプライアンス研修を実施した。本連盟のコンプライアンス委員である石原弁護士に担当していただき、ハラスメント関連と特にSNSの利用に関する危険度について選手が理解しやすい文言を用いた内容であった。現代社会に於ける必要なツールではあるが、利用の仕方を間違えれば犯罪等に巻き込まれる可能性は十分にあるという認識が持てたことは今回の収穫である。

26日の午後から代表チームスポンサーであるナトリ電設株式会社代表取締役の名取様、いよいよ株式会社代表取締役の高岡様に会場へ脚をお運びいただき、見学及びチームを激励していただいた。非常に嬉しい限りであり、選手にとっても多くの方々に応援、支援をしていただいているということを実感できたと思う。

今回は我々コーチ、スタッフにとって長丁場の強化合宿となり、心身の疲労度も高いが、素晴らしい環境下でバスケットボールに集中して取り組めることは何よりも幸せである。多くの方々のサポートがあって我々の活動が成り立っているということを忘れずに今後も邁進していく所存である。チームを代表して心から感謝を申し上げ、総括としたい。





日本男子代表チーム  
コーチ 吉田直樹

## 【所見】

年末に向けコロナウイルス感染者数が増加傾向中のなか実施となった今合宿。

事前の検温記録や PCR 検査では特に問題なかったが、当日現地での抗原検査実施の際に 1 名が陽性反応となり、Dr.不在ではあったが利用施設への情報共有及び利用会議室の消毒作業、保護者への連絡、帰宅手段確認等、限られたスタッフで迅速な対応ができ自宅まで帰す事が出来た。

現地での直前検査で陽性反応は初めてのケースであり、今後の活動に活かせる様、Dr.不在時に誰でも対応出来るように今回のケースを参考に対応フローを纏めておく必要があると感じた。

今回は A・B 合わせて 14 名の参加予定であったが、当日キャンセル 1 名、悪天候の影響に伴い参加 NG 1 名、当日陽性反応 1 名が帰宅となり、11 名でスタートとなった。

今回は 11 月のオセアニア・アジア大会後初めての合宿。事前に大会の動画をチェックし課題を再確認したうえで各コーチは臨み、課題の共通認識を図るとともに、2023 年 6 月にフランス・ヴィシーにて予定されている、Global Games に向けた選手選考や 2022 年度活動における最終評価も兼ねた位置付けの合宿となった。

練習内容としては、人数が少ない分中断し説明する回数も比較的少ないように感じたが、1on1~2on2 の基礎的な内容から始まり、Out number Drill での状況判断訓練、Zone Off、Def、M to M を織り交ぜながらのゲームライクな練習までと、予定していた内容は一通り消化することができた。

能力が高い選手ほどボールを持つ時間が長くなるが、状況判断が悪いケースが多く、ターンオーバーや遮二無二突っ込むパターンが多く、引き続き練習の中での声掛けと訓練が必要である。逆にボールを持つ機会が少ない選手は、ポジショニングやボールを持った際のビジョンの悪さが際立ち、やはり練習の中での声掛けと訓練が必要であると感じた。

私は主にビッグマン（今回は中嶋選手 1 名）を担当したが、ボールの位置、スタンス(姿勢)、目の前のスペースの確認、逃げずに相手に強く当たる等、その場その場で直接声を掛け意識付けさせることに重きを置き指導したが、今回の合宿で一定の効果はあったように感じた。

オセアニア・アジア大会では全敗という悔しい結果となったが、上記に記載した通り事象が起きた際や直前に直接的に声を掛けるといったアクションはある意味このカテゴリでは重要であると感じた。今回の結果については、現地で指揮官以外にタイムリーにアドバイスできるスタッフが不在だったことも少なからず影響していると思われる。Global Games では最低 2 名以上のコーチングスタッフの帯同が必要であると動画を通じて感じた。

最後に、前回同様に限られた人員での合宿ではあったが、環境面としても前回同様に申し分なく、宿泊施設は基本貸切、練習環境に加え食事面についても、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(特にビッグマン)、柔軟性、アジリティ、コーディネーション能力向上）。
- ・シュート成功率の向上

## 【Oceania Asia Game から見えた課題】

### ■全体

- ・攻守の切替が遅い（特にビッグマンはスタミナ不足）

### ■ディフェンス

- ・ノープレッシャー（オンボール、オフボール時両方）



- ・ボールマン、マークマンのピックアップの遅さ
- ・ビジョンが悪い（簡単にリバウンド取られる。ボールウォッチャー）
- ・コンタクトから逃げてしまう

#### ■ オフェンス

- ・ポジショニング悪（味方の邪魔をしてしまう）
- ・時間と点差を見ていない（例：残り 22 秒で時間使わずに相手に得点のチャンス与える）
- ・単発すぎる
- ・ドリブル先行
- ・ドライブする⇒ヘルプが来る⇒ジャンプパスしてミス～逆速攻
  - ↳ ヘルプが来たら止まる。基本的な事が出来てない。無理やり突っ込んでしまう(怪我にも繋がる)。
  - ↳ 中の状況を見ないでとりあえずドライブ⇒コンタクトされて TO
  - ↳ ボールを持った時のビジョン(リングを見てない)



#### ■ 良かった点

- ・岡庭選手：オフェンスリバウンド
- ・渡辺(稜)選手：リーダーシップ
- ・末永選手：積極的にアタック（状況判断良くないプレイも多）



日本男子代表チーム  
コーチ 谷口 英 謙

2023年6月に開催されるグローバルゲームスフランス大会の選考を兼ねた第3次強化合宿が静岡県清水ナショナルトレーニングセンターで行われた。今回もコロナ第8波の環境下で行われ、主にその影響で11名の実施となった。

アジア大会を経て課題となったコミュニケーションドリルが中心で、日本の強みである早いアタック（ファーストブレイク）の確認から入った。攻めることに関しては、ゾーンを崩す対策としての動きの確認をした。シュート率も向上させたいとシューティングドリルや実践的なシュートの練習にも取り組んだ。

次の課題は守り方であり、マンツーマンディフェンスでも日本の特徴である早い動きを取り入れ、オールコートプレッシャーをかけるプレスディフェンスの練習に取り組んだ。コートにボールが入った時から、プレッシャーを1人、もしくは2人でかけ続けることにより、シュートをする機会を減らす目的で強化に取り組んだ。それから、ペイント内での失点を抑えるために、パスをされたあと、敵をペイントの中に入れてないディフェンスにも取り組み、選手の動きに1つのアクセントを加えた。

今回は、人数が少なかったこともあり、個々によっては、クローズドスキルトレーニングにたくさんの時間を使うことができ、動きの確認や習得をすることができた。これは、今後のトレーニングの土台となる活動となったと思う。

#### 【 アジア大会から見えてチームの課題 】

- シュート力の向上
- ターンオーバーを減らす。
- リバウンド強化

今後、どのような取り組みをするか検討していかなければならない。

#### 【 今後の検討事項 】

- 今後の取り組みをどのように継続していくか。

チームを離脱した有能選手（Virtus 登録済の選手）の原因や問題点。そのから見えてくる課題。

今の時代の選手を取り巻く環境やメンタル、練習方法など再考していくことも検討しなければならない。



最後に、コロナ渦での活動だが、今回も会場を提供してくれた清水ナショナルトレーニングセンターの皆さんには本当に感謝の意を伝えたい。



日本男子代表チーム  
コーチ 小川 裕樹

#### 【所見】

長いトレーニングの期間を経て、身体が強くなっている選手が数名いた。特に、中嶋、種村はB代表の選手だがA代表の選手より身体が鍛えられている。ケースバイケースであるが、自己で取り組むことが良い結果に繋がっていると感じた。

アジア大会での課題は多くあるが、選手一人一人がその課題に取り組む姿勢が日々の報告で感じている。しかしながら、取り組み方の改善は求められる。2023年6月、フランスで行われるグローバルゲームスに向けて選考を考えなければならない合宿だったが、B代表のメンバーのパフォーマンスが良かったと思う。但し、メンバーの中には分解練習を理解するのは難しいが、ゲームになると順応できる選手もあり、若い選手の成長はメダルを獲得するキーになると感じた。

#### 【課題】

##### ・質の高い練習やトレーニングに励むこと

→例えば、シュートでも成功率の向上が求められているが、各自が数字に拘りをもつこと。ただ本数を放れば良い訳ではなく、ゲームをシミュレーションしながらゲームライクに取り組むことが重要。

→各自でトレーニングを行っているが、自分自身で最大限に追い込むことが出来ていない。1人で出来なければ、仲間と取り組むこと。

##### ・負の連鎖を断ち切る努力をすること

→ゲームでも練習でもチームとして上手い出来ないことは多々ある。何かミスが生じた時に、大抵連続して同じようなミスを起こす傾向にあるため、どのように、誰が連鎖を断ち切るのかを常に意識しながらプレイすることが重要。特にベテラン選手は自分のことだけでなく、チーム全体の雰囲気や状況を察することができるようにしてもらいたい。



日本女子代表チーム  
ヘッドコーチ 一松 倫子

#### 【所見】

今年度のまとめとなる3次合宿は、次年度の招集メンバーの選考と6月に予定されている Virtus Global Games への派遣メンバーの見極めを兼ねたものであった。10名の選手が参加し、多くの選手が日ごろから練習やトレーニングを積み上げ、しっかり準備をしてこの合宿に臨んでいた。

練習したいことがたくさんある中で、基礎的な内容と実践につながる内容を組み合わせるなどして、一つの練習の中に多くの要素を取り入れた練習をするようにした。狭い中で行う3x3では、足さばきや体の使い方、ボールの位置がポイントとなるが、オンライントレーニングの中でどのようなときに必要な力なのかを解説しながら行っても、実際の動きの中で生かされていない場面が多く見られた。普段の練習でも姿勢や体重のかけ方、パスの種類や出し方などを考えたり、工夫を凝らして練習してほしい。また、今回は朝食前と夜の練習時にシューティングの時間を設け、できるだけ多くシュートをするようにした。事前に動画を送り、普段から取り組むように伝えましたが、実践で使えるシュートには至っていない。合宿でスタッフから受けたアドバイスを思い出しながら引き続き取り組んでほしい。

3x3の経験が浅い選手も、ルールや速い切り替えにも慣れてきた。しかし、戦う相手は体格差のある外国人選手なので、速さを生かしてドライブを仕掛けてもゴール寸前でチェックされてしまうことが予想される。ドライブから展開するプレイで確実に得点を積み重ねることが必要であると考えている。ズレを作ってシュートしたり、キックアウトから2ポイントを獲得したりすること

と同時にリバウンドやルーズボールに対し貪欲な抜け目ないチームを目指していきたい。

## 【課題】

- ・シュート率の向上
- ・ボールの扱いや動きの中で素早く自分の体をコントロールして、よい状態でシュートやパスができる

今回の合宿で自分が難しく感じた動きや足りないと感じた力を思い出しながら、オンライントレーニングに参加したり、自チームの練習の実践の中で高めたりしてほしい。合宿の様子を所属チームのスタッフと共有しながら、合宿間の時間も有効に使ってきたい。



日本女子代表チーム  
コーチ 花輪希美圭

## 【所見】

今回の合宿は A 代表 6 名、B 代表 4 名の計 10 名で行った。練習は全て AB 合同で行ったが特に問題はなく、AB に分ける必要性は感じられなかった。

今回は平松トレーナーに上手な体の使い方なども指導していただいたが、ここでも普段のトレーニングの取組の差が感じられた。簡単な動きでも自分の身体を意識して動かすということは大切である。それぞれ事情はあると思うが、できる範囲で自分のできることに取り組んでほしい。取り組めば成果が出るということを複数の選手が示してくれている。

6 月に大会があるということで目標が明確になり、選手にも大会に向けた意欲を感じられた。合宿までの期間は空いてしまうが、トレーニングだけでなくこの期間にチームとしてできることを選手も一緒に考え、実践していきたい。

## 【課題】

### ◎シュート力の向上（2Pの強化）

前回の合宿でも課題として挙げたが、ゲームの中での 2P のシュート回数が少なく、またシュート練習を見ても成功本数が少ない。シューティングが足りていないと感じられた。5 人制とはボールが違うため、3 人制でのシューティング回数が増えること、ボールが重くなる分調整力も必要となるが、背の小さい日本チームが海外のチームに勝つには 2P をゲームの中で複数本数決めることは必須となる。そして誰でも 2P が打てる、決められることが求められる。地元チームにも理解をいただき、3 人制のボールを使つてのシューティング時間もしっかり確保できるようにしてほしい。

### ◎1対1のDFの強化

実戦形式の練習では、今回はオンライントレーニングで取り組んでいるジャブステップ等を取り入れた 1 対 1 に比重を置いた。1 対 1 ではフィニッシュに課題はあるもののシュートまで行ける選手が多く O F 面で評価はできたが、D F が簡単に抜かれすぎている印象の方が強かった。ドライブをしてくる相手に対し、コースを開けてしまったり、接触を避けてしまっている様子が見られた。四角形の角を用いた 2 対 2 のボール回しについても、O F が行こうとしている方向に簡単に行かせてしまっていた。接触を怖がらず、コースにしっかり入って止めること、O F の好きなようにさせない D F ができると良い。接触に関しては慣れることが必要なため、練習の中で取り入れてほしい。また、接触に耐えうる身体を作っていくために、普段のトレーニングも継続して取り組んでほしい。

終わりに、今回も合宿実施にあたって、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様にご多大なるご協力、ご配慮をいただきました。早朝から夜遅くまで素晴らしい環境で練習ができましたことに、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。



日本女子代表チーム  
コーチ 猪崎 智子

私事で大変恐縮ではありますが、業務の都合上、合宿2日目の午後のみ参加とさせて頂きました。

対人練習の中で、ボールの処理の仕方やリングに向かう姿勢が前回よりも目に見えてよくなっている選手が数名いた。全体で行っているオンライントレーニングに参加している選手(メニューを実践している選手)とそうでない選手で違いが出て来ている。それでも、ゲーム形式でプレッシャーを受けると混乱してしまったりする選手がいるので、パスやキャッチ、シュートなど、基本的な練習に多くの時間を使わなくてはならないのが現状である。来年度の世界大会に向けて、次の合宿ではより実践的な練習を行いたい。オンライントレーニングで行っている動きを日頃の5人制のバスケの動きの中やシューティングの際にも意識して行い、自信をつけ、身体に染み込ませてもらえるよう、引き続き声かけをしたい。

前回の合宿の報告書で提案させて頂いた試合動画でのミーティングですが、短い時間しか参加出来なかった為、今回は実施が出来ませんでした。次の合宿の前までに何度かに分けて、動画に解説をいれて編集し、選手に配信をしていきたいと思います。

今回も素晴らしい環境を提供して下さった清水ナショナルトレーニングセンターの皆様ならびに、日頃よりご支援いただいているスポンサーの皆様、ご尽力いただいている関係者の皆様に御礼申し上げます。



日本女子代表チーム  
コーチ 齊藤 桃子

今回の合宿では、それぞれ家庭の事情や仕事の都合などにより上記10名が合宿に参加。また、自身も仕事の都合により12月27日午後のみ参加となった。

#### <所見>

合宿に合流してすぐに、取り組む姿勢が変わったと感じる選手が何名か見受けられた。継続してオンライントレーニングに参加できている選手たちと、参加が難しい選手たちで体の使い方や姿勢の保持、姿勢の作り方などに差が出てきていると感じる。また練習前のフリーアップの際にも、オンライントレーニングで言われたこと、実施している内容を組み込んでいる選手もあり、継続することの大切さを実感した。

27日の午後には、2対2や3対3、最後は3x3などゲームライクな練習が行われた。

取り組んできたことに挑戦しようとする姿が見られる中で、気持ちとプレイのかみ合わなさから、悔しくて涙を流す選手も見られた。どうしていいか分からなくなったときに、まずは選手間で言い合える関係性や、選手からスタッフへスムーズに相談できるような関係性づくりのためにも、選手たちが伝えやすいような声かけや関わり方が必要だと感じられた。

プレイ面では、パスやキャッチ、ハンドリングなどに課題が見られる場面も多く、選手たち自身が合宿以外の普段のバスケトボールをする時間の中でどれだけ取り組めるか、またそこにどのようにアプローチしていけるか、考えていきたい。

今回の合宿で、バスケトボール用語について質問する選手がいた。いままでの合宿でも使っていた言葉だったため、いままででは言われた内容を理解していないままプレイしていたと考えられる。今後の課題として、上記のようなことも踏まえて、バスケトボールについての理解を深めるとともに、3人制のバスケトボールへの理解を深める時間を設けることが必要と考える。今回はビデオミーティング等の時間を設けることができずに合宿を終えてしまったため、今後の取り組んでいきたいことの1つとして考えている。

最後に、合宿を実施するにあたりサポートいただいている企業の皆様、ご協力いただいた関係者の皆様、保護者の皆様、スタッフの皆様、多くの方々のおかげで選手たちと一緒に活動ができていることに感謝申し上げます。



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  
双葉産業株式会社様

株式会社誠行社様 株式会社スクエアワン様 株式会社山咲様  
株式会社高速産業様 株式会社三寶天壽企画様  
株式会社 EIGHTIST 様 わだ薬局様

いよいよ株式会社様 ナトリ電設株式会社様  
株式会社ほけんの 110 番様 横浜税理士法人様

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 株式会社 THL 様

秋葉原補聴器株式会社様 まち食堂あづま様 株式会社 CIS 様  
株式会社アヴェイル様 ヒーローズスポーツコミュニティ株式会社様  
採用と教育研究所様

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 関 得男様 山ノ井 啓介様 中村 昭男様 高橋 明浩様  
松尾 直哉様 幸田 史子様 相澤 斎仁様 矢坂 太一様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

