

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 A・B 代表チーム第2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 A・B代表チーム

第2次強化合宿 報告

■概要

1. 実施目的

- ・1st Virtus Oceania/Asia Regional Gamesに向けた選手選考及びチーム強化
- ・第1次強化合宿以降の各選手実施に於けるトレーニング効果の確認
- ・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

2022年7月16日(土)～7月18日(月・祝)

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> 8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asketボール連盟
男子代表アソシエイトコーチ	津曲 栄智	神奈川県	(一社) 日本 FID バasket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asket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
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asket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asket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asketボール連盟

<選手> 男子 17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	24	関東	東京都	株式会社ムラタ	TAMA OTP
末永 健翔	A	21	九州	福岡県	株式会社 PRIDERun	HEROS
渡辺 翔平	A	27	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
平塚 天清	A	23	九州	宮崎県	株式会社鶴田工業	ブルーホーク
神尾 剛史	A	21	関東	神奈川県	オリジン東秀株式会社	YOKOHAMA MAJORS
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
宮本 涼平	A	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	A	21	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
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
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
富崎 匠	B	28	関東	千葉県	キーコーヒー株式会社	サンパークス

大森 洸	B	24	関東	千葉県	(株) ロビアらぼーと TOKYO-BAY 店	サンパークス
中嶋 高志	B	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	B	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	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

■練習メニュー

DATE	TIME	Contents	Memo
7/16	11:30	Team Meeting	受付業務(回収物)、抗原検査、スケジュール全体確認、内容確認、服飾配布
	12:30	Lunch time	
	13:30	Physical check / Taping	
	14:00	Practice start~W-up	
	14:30	ポジション別ドリル	
	15:00	3 men 5 ball	
	15:20	Shooting drill (3人1組)	
	15:45	Defense drill (5on5, Boxout~Rebound)	
	16:10	5 on 5 Scrimmage	A・B 合同
	16:50	Down~Practice Finish	
	18:00	Dinner	
	19:30	測定開始	
	21:00	測定終了	
7/17	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	ポジション別ドリル	
	10:20	A チーム : Pass game,2-1,3-2(half court)	
		A チーム : 2-2(1min)top・short corner	
		A チーム : 4-4(all court one turn half)	
		B チーム : Defense drill 復習(3on3, Boxout~Rebound)	
		B チーム : 1 on 1(5秒ボールキープ~8秒で攻める)	
		B チーム : Offence 説明(P&R)	
	11:10	5 on 5 Scrimmage	A・B 合同
	11:50	Down~Practice finish	
	12:00	Lunch time	
	14:00	Practice Start~W-up	
	14:30	Shooting drill	
	14:50	A チーム : Pass game,2-1,3-2(half court)	
		A チーム : 2-2(1min)top・short corner	
		A チーム : 4-4(all court one turn half)	
		B チーム : Defense drill 復習(3on3, Boxout~Rebound)	
		B チーム : 1 on 1(5秒ボールキープ~8秒で攻める)	
	B チーム : Offence 実践(P&R)		
15:40	ポジション別ドリル		
16:00	5on5 Scrimmage	A・B 合同	
16:50	Down~Practice Finish		
18:00	Dinner		
19:30	スキルトレーニング開始		
21:00	スキルトレーニング終了		
7/18	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	5 on 5 Situation(Defense : M to M. Zone)	
	11:00	測定開始	
	11:40	Down~Practice Finish	
	12:00	Lunch time	
	13:00	現地解散	

【総括】



男女代表強化責任者
日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川 直樹

5月の大型連休を利用した今年度の第1次強化合宿に引き続き、祝日を絡めた7月16日（土）から7月18日（月・祝）まで静岡県の清水ナショナルトレーニングセンターにて第2次強化合宿を実施した。

新型コロナウイルス感染の観点から職場の理解が得られず、数名の選手が不参加。また、合宿実施直前に体調不良から数名のコーチが欠席となった。毎回のことであるが、合宿実施に於ける感染症対策には万全を期し、合宿参加前のPCR検査、会場到着後の抗原検査、日々の体温測定、都度の手洗い、うがい等の洗浄、消毒作業、体調報告などを真摯に取り組んでいる。

今合宿の実施目的として、以下の項目を挙げた。

①	1st Virtus Oceania/Asia Regional Games に向けた選手選考及びチーム強化
②	第1次強化合宿以降の各選手実施に於けるトレーニング効果の確認

①の選手選考については今合宿中にある程度の目処が立ち、実践形式（スクリメージ）でも様々な組み合わせでトライしている。各ポジションに複数の選手をピックアップし、トライアンドエラーを続ける中でイメージは出来てきた。但し、チーム強化に関しては、この2泊3日の短期間では一つひとつのプレイの精度を上げることが難しく、漠然とした中で日程が終了したことは私自身も消化不良であり、かつ反省をしている。例を挙げると、前回の強化合宿に引き続き、ハーフコートオフェンスの基本的な動きの確認をした際に、ボールを保持しているプレイヤーの判断が非常に鈍い。ペイントアタックは回数を重ねるごとに習慣化されつつあるが、自分がフィニッシャーなのか、キックアウトするのかの判断が出来ず、周りの状況を確認することもなく、自分勝手にプレイすることが目立った。また、アウトサイドで合わせるプレイヤーも意識が低いため、条件が悪くなくタフショットで終わるケースが多かった。複雑化することなく、極めてシンプルなプレイをチョイスしているが、精度が上がらない。また、大型選手にも3ポイントシュートをトライさせ、ポジション関係なく誰もが外角からシュートを放つようにならねばならないと併せて指導したが、各選手の理解力や、常日頃の練習量の強度の違いが進展を妨げた。世界の強豪国であるポルトガル、フランスなどは200cmを超える選手を数人揃えているが、外角からのシュート力もある。日本は身長が高ければインサイドのプレイを中心に指導する傾向が強いためドリブルや外角からのシュートは不要というイメージが強いが、今や世界のバスケットボールはオールランドでプレイできる選手を育成しており、ある意味、日本も古めかしい指導はやめた方がよい。特に岡庭、高山、神尾、大森、平塚、中嶋などは所属チームではインサイド中心のプレイヤーであるが、積極的に外角のプレイを覚えてもらいたい。このようなプレイが出来るとなれば、代表チームではポジションのコンバートも可能になり、チームの大型化も進んでくる。

一方、ディフェンスではマン・ツー・マンとゾーンの併用をトライさせたが、ポイントが掴めず、今まで取り組んできたハードディフェンスの面影は感じられなかった。ハーフコート2-3ゾーンではチャンス時にはショートコーナーでのトラップを指示したが、トラップにいくと簡単にリターンパスされノーマークで打たれるケースが多かった。指示されるままに動いている感否めず、あまり考えてプレイしていない。マン・ツー・マンディフェンスはA代表でもきちんと理解している選手は少ない。所属チームでも取り組んでいると言うが、自分のマークマンさえ抑えれば良いと言う感覚が強い。その割には自分のマークマンを外し、勝手にヘルプディフェンスに行きたがる悪い癖がついている。言い方は悪いが、中途半端な知識でしかない。今回はB代表の選手を中心にディフェンスのファンダメンタルドリルを繰り返したが、理解をしてパフォーマンス出来るまでは相当な時間が必要だと感じた。

日本代表チームの大きな武器である速い展開のバスケットボールへの意識が低く、体力不足なのか躊躇しているのかは不明だが、トランジションが少なかった。ディフェンスからオフェンスへの切り替えを早くし、身体的特性を生かしアウトナンバーで攻め切ることが、日本男子が世界で勝つことのベースとなることは明らかである。単純なるパスミス、シュートミスを連発し、コーチが意図している部分と選手の動きや考えには大きく掛け離れている感じがした。

②については日常、精力的に取り組んでいる選手とそうでない選手との格差が広がり、現場で選手の動きを見て愕然とした。

選手の中には日に20分程度のトレーニングしかしていない選手も存在する。日本代表選手としての取り組みに相応しくなく、いくら素質があっても代表チームから外すことを検討する。まずは今回の結果を踏まえ、各選手の意識改革に期待をしたい。また、トレーニングメニューを多く記載して報告する選手もいるが、実際のコート上のパフォーマンスでは残念ながら反映されていない。効率的なトレーニングの仕方をコーチから指導を受けるが、障害特性によって素直に受け入れることが難しい選手が多い。日々、SNSを用い選手から報告を受け、選手にコメントを残すが、あまり響いていないのが現実であり、ある意味、報告慣れしている部分がある。代表コーチ、スタッフからも毎日の報告は必要ないのではという意見があるが、コーチと選手との大切なコミュニケーションツールであり、中には虚偽の報告も見受けられるが、選手を信じているからこそ、日々のコンディションの確認をしながら、チーム編成や練習プランを立てたりもする。我々は代表チームの活動時しか選手と接することが出来ないが、現場だけ指導すれば良い訳では無い。繰り返すことになるが、選手とのコミュニケーションは必要不可欠であり、私がチームの指揮を取っている間は継続することとし、選手にも自分の心身のコンディションを正確に報告するように改めて伝えた。

今合宿中に上半身、下半身、筋持久力の3種目に於いて測定を実施している。以下、代表チームのトレーニングコーチから実施種目の説明、総括を参照いただき、是非参考にさせていただきたい。取り組みによって数字に顕著に反映されている。

今回の合宿期間中に3名の選手と面談をした。内容的には家庭内、就労先等での問題で悩みを抱えていた。面談はチームドクターの宮崎先生主導で行われたが、結論、我々代表チームが問題を解決することは出来ず、またその立場には無い。選手に対し可能な限りアドバイスをし、自身のメンタル的要素の負担を軽減できるよう話し合いが続いた。

選手の所属クラブでの活動や私生活の中でアクシデントが生じ、代表チームでの活動に支障が生じている。今回も渡辺(稜)が所属チームの練習中に足首を捻挫し、合宿直前までリハビリをしていて万全なコンディションでは無く、初日の参加を見送った。久しぶりに参加をした平塚も腰痛の症状が出ており、永嶋は所属チームの練習ゲームで腓骨骨折をし、患部治療に専念するため合宿不参加となった。また神尾は私生活で膝を痛めながらの参加であったが、練習に参加できるレベルではなく、合宿2日目にチーム練習から外れた。年間を通じ、数少ない貴重な強化活動を有意義に行うため、所属チーム、家庭との連携、情報共有を密にしていく。

代表チームとは、ファンダメンタルの習得の場ではない。各自がそれぞれ高めてきた技量と能力をより高度なレベルで、世界で勝つための戦術を習得する場である。最近、勘違いしている選手が多く、他コーチからも度々指摘を受けている。なぜ代表チームに招集されるのかを考えることができれば、自ずと日常の取り組み方も変わってくる筈である。招集されたから来ているという認識はあり得ない。ID選手を指導してこのようなメンタリティーの改善が非常に難しい部分である。

今回はネガティブな内容が多かったが、コート上で問題が生じた際に、キャプテンの高山、渡辺(稜)が選手を集めハドルを組んで解決しようとする姿が見られ、人間的成長が感じられた。リーダーシップを発揮するには責任も伴ってくるが、積極的な取り組みは評価をしたい。コートで戦うのは選手であり、コーチが問題を解決するには数限られたタイムアウトを取らねばならない。瞬時の意思疎通等ではできる限り選手で対応できるように仕向けていきたい。

新型コロナウイルス感染症の収束が未だ見えぬ状況での合宿実施であったが、選手派遣に際しご理解、ご協力を賜った保護者、関係者、選手が所属する職場の上長、同僚、所属クラブのコーチ、また会場の清水ナショナルトレーニングセンターのスタッフの皆様による心温まる対応等、多くの方々に感謝を申し上げ総括としたい。





日本男子代表チーム
アソシエイトコーチ 津曲 栄智

■ 所見

昨年末と同じ清水での合宿となり、環境面においてはベストな施設で実施でき、感謝しかない。アジアオセアニア大会が控えているため、A・B 合同とはいえ、派遣するであろうメンバーとそれ以外でのスクリメージを中心に取り組んだ。派遣するであろうメンバーの中でも、スタートの数名のみが戦えそうであるが、それ以外はまだまだ技量不足であり、大会中はある程度のメンバーに固定されることが考えられる。現在の A 代表でも B 代表に降格させ、刺激を与え、再度自ら昇格する力をつけさせた方が良いと思う選手もいる。A・B 全体の底上げが必要と感じる。

■ 選手・チームに対し取り組んだ内容

<ディフェンスについて>

ファンダメンタル：ディフェンスのポジション、ヴィジョン、コミュニケーション

- ・ボールマンディフェンスは1ハンドアームアウェイ、インラインに体を置く、ノーミドルの意識（ディレクション）
ボールマンディフェンスからパスが行った方向へジャンプトゥザボール、ボールサイドカットをさせない。
- ・1パスアウェイはディナイ、パスコースに手の平を向ける。
- ・3線のヘルプポジション、ボールにフローティングし、自分のマークマンとボールを視野の中に捉えておく。
- ・ゾーンディフェンスでもノーミドルの意識は同じ、ボックスアウト、取りに行く前にオフェンスにコンタクトする事。
- ・ボールがパスされ、空中にある間にポジション移動する事。

<オフェンスについて>

- ・シンプルに点を取りに行くこと、トランジションオフェンスで自分が一番前で走っている時に、特にピックマンはゴール下まで走り、シールし、イージーなシュートに繋げる。
- ・ハーフコートでは特にセットプレイで攻めることはせず、1対1を狙いながら、パッシングでパス&カット、ペイントアタックからのキックアウトしシュートする。

■ 選手・チームに対し取り組んだ内容に対する①課題②評価

①課題

- ・バスケット用語が理解できず、何を指摘されているかがわからず、何が分からないのかが分かっていない。何度か説明時に確認はしたが、本当に理解できているか不明。
- ・ディフェンスにおいて、人を守るのではなく、ゴールを守るという認識がないため、簡単にボールから目を離す。
- ・コミュニケーションができない。そもそも話すことができない。また、何を伝えればいいのか理解できていない。
- ・健常者も同じだが、良い状況判断ができていない。

②評価

- ・所見にも記載したが、現状戦えるメンバーは数人しかいない、日々の報告内容も実践できている選手と、そうでない選手、虚偽の報告をしている選手、トレーニングが不足していると認識を持ってない選手と様々である。
- ・国際大会に出るにあたり、選手登録申請が優先となるが、現状の A 代表から降格させる選手も数名いると思う。そうすると、A 代表に召集する選手は少なからざるを得ない、B 代表含めた全体的な底上げが必須となる。

■ まとめ

- ・合宿時に毎回同じことを選手に伝えて、どこまで選手自身に響いているか不明だが、このように選手に対し、厳しいことを言い、日本代表とは？日の丸をつけて世界と戦うためには？など代表の在り方を伝えているが、国際大会派遣において受益者負担が多すぎると、何のための代表なのか、葛藤を感じる。



日本男子代表チーム
コーチ 谷口 英謙

■所見

2022 OA Games につながる最終調整の第2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、AB 間でゲームを中心にお互い刺激しあえる練習を行うことができた。A 代表は、国際試合を見据え、コミュニケーションドリルを中心に行った。久しぶりの選手もいたのでお互いのプレイを確認できるよう配慮した。ボールミートを意識したパッシング、クイックシュートを判断する対戦型のゲーム、ディフェンスからのファーストブレイク等取り組んだ。B 代表は、バスケットの基本的なプレイの構成（スクリーンやディフェンス等）の学習するドリルを行った。スクリーン、A 対 B では、A チームのトラジションの速さから得点されてしまうケースが多く、また、シュートの精度からも得点が離れてしまう展開になってしまった。しかし、B チームも個々には積極的にアタックする選手もあり、今後の活躍に期待がもてた。

■課題

○ 練習内容

チームディフェンス

→マン・ツ・マン（ノーミドル）の精度向上、ゾーンディフェンスの理解・技術向上
ガードの育成

→ポイントガードの育成：バスケットの特性上、知的障がい選手の一番不得意とする分野

自閉的な傾向の選手：臨機応変な対応は皆無

例) 自閉スペクトラム症（自閉症、広汎性発達障害、アスペルガー）、知的障がい

情緒が安定しない選手：失敗を恐れ消極的になる、失敗を自分の責任にし、不安定になる

例) アスペルガー、ADHD

オフェンスコンセプト

→1年間通して、選手に分かりやすい方法を提示し、積み重ねをしていく。

○ 仕事・バスケ・プライベートのバランス

代表活動を続けていくことに、ストレスを感じている選手が多くなっている。ストレスの原因・活動の方法、意欲等、把握し、プレイヤーズファーストで考えていきたい。今後検討事項として取り上げていきたい。

○ 今後の選手発掘

B 代表への道筋をどう設定するか。今後継続的な検討事項となる。

■まとめ

合同合宿により、かなり刺激、かつレベルの高い練習を行うことができた。A 代表では、高いスキルも必要だが、モチベーションやプライドなど維持できない選手もいることが分かり、今後の代表の方向性を定める1つの基準ができたように思う。B 代表は、A への意欲が沸いた選手、自分のレベルを理解した選手など、「日本代表とは」を考える合宿になったと思う。今回の合宿を経て、12月の合宿では、AB の入れ替えも検討し、よりスパイスの利かせた合宿になるように準備していきたい。そして、日の丸のプライドを「守る」「勝ち取る」そのような気持ちを選手1人1人がもち、自主的に取り組める代表活動にできるように我々も取り組んでいきたい。

今回、J-STEP 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。





日本代表チーム
チームドクター 宮崎 伸一

合宿前後の状態不安をアンケート形式で調査した（清水秀美・今栄国晴（1981） STATE-TRAIT ANXITY INVENTORY の日本語版（大学生用）の作成 心理学研究 29:348-353.）。

質問項目は以下の 20 項目であり、これらを 4 件法（各項目ごとに、まったくない 1 点、すこしある 2 点、かなりある 3 点、はっきりある 4 点）で点数を振り、合計点は 20～80 点となる。点数が小さいほど不安が少ないと考えられる。

1. 気持ちが落ち着いている
2. 安心感がある
3. 緊張している
4. くよくよしている
5. 気楽な気分である
6. 気持ちが落ち着かない
7. 何か悪いことが起こるのではないかと心配である
8. ホッとところが休まる感じがする
9. 何か不安な感じだ
10. いざこちがいい感じがする
11. 自信がある
12. 神経質になっている
13. 気持ちが落ち着かず、じっとしていられない
14. ぴりぴりと気持ちが張りつめている
15. くつろいでいる
16. 満足している感じだ
17. ころころになやみがある
18. こつぶんすぎて気持ちがおちつかない
19. なにかうれしい気分だ
20. 快適な気分である



【結果】

合宿参加前の選手の不安の度合いの平均は 44.7 点（標準偏差 11.1 点、分布 24～61 点）であり、平均 +1 標準偏差 = 55.8 点以上の選手は 2 名であった。一方、合宿後は平均 42.6 点（標準偏差 9.6 点、分布 20～50 点）であり、平均 +1 標準偏差 = 52.4 を超えた選手はいなかった。合宿前最高得点であった者は、面接対象者の 1 人であったが、この選手に関しては面接が不安の軽減に有効であったと言えるかもしれない。しかし、選手全体でも合宿後の不安は軽減している傾向があり、合宿開催は選手の不安の軽減に有効かもしれない。参考までに他の集団による不安の度合いの平均、標準偏差は、42.0 (9.3)（清水、今栄 1981）、46.9 (10.5)（2020 年大学生）、45.2 (10.3)（2021 年大学生）であり、今回の代表選手の値と大きな違いはない。

「メンタルコンディション」についても同様に調査した（江田香織（online）ジュニア競技者の反応と心理的支援, 第 18 回スポーツ精神医学会学術集会 アスリートサポート委員会企画シンポジウム「新型コロナウイルス感染症を受けて、競技者に専門職はどのようなサポートができるか」<http://jasp18.kenkyuukai.jp>, 参照日 2020 年 8 月 29 日）。

質問項目は以下の 10 項目であり、これらを 4 件法（各項目ごとに、めったにない 1 点、たまにある 2 点、ときどきある 3 点、よくある 4 点）で点数を振り、合計点は 10～40 点となる。点数が小さいほどメンタルコンディションは良好と考えられる。

1. なかなか眠れないことがある
2. むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする
3. ついついスマホをやりすぎてしまう
4. ご飯やお菓子をいつもより食べ過ぎ、とまらない
5. 自分が悪い、と責めてしまうことがある
6. さみしい気分になる
7. 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする
8. ご飯がおいしくないし、食べたくない
9. 何もやる気がしない
10. この先、どうなるか心配だ



【結果】

合宿参加前の選手の不安の度合いの平均は 17.0 点（標準偏差 3.5 点、分布 10～23 点）であり、平均 +1 標準偏差 = 20.5 点を超えた選手は 2 名であった。一方、合宿後は平均 14.9 点（標準偏差 4.0 点、分布 10～24 点）であり、平均 +1 標準偏差 = 18.9 点を超えた選手は 2 名で合宿前に高値を示した選手と一致していた。1 名は面接対象者であったが、メンタルコンディションに関しては面接の効果はなかったといえる。選手全体では合宿後のメンタルコンディションは改善している傾向があるといえるが、合宿に参加した、あるいは面接をただけでは改善しない選手もいることも明らかとなり、地元指導者との連携がより必要となる事例といえる。



日本男子代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【所見】

今回の合宿からスクワット、プッシュアップの測定を行なった。以前から行っている 20m シャトルランの結果もふまえ評価することで、合宿外でのトレーニングを十分に行えているか判断することが可能となった。また、結果を選手にも共有することで、トレーニングのモチベーション維持にも繋げたい。

今回の合宿では、怪我をした状態での参加となった選手が 2 名いた。1 名は病院に受診をしていたが、リハビリが順調に進んでおらず、足関節に痛みがある中での参加となった。他 1 名は、病院にも受診をしておらず、2 日目から痛みにより練習参加をすることができなかった。いずれも A チームの選手であり、合宿外でのコンディションの管理が課題となった。病院への受診は、選手個人への促しをして任せていたが、今後はコーチや保護者への説明も行っていく必要があると感じた。

今合宿から体の使い方や姿勢の改善にも取り組んだ。円背（猫背）、胸椎（背中）の動きが悪い、股関節がうまく使えていない選手が多いため、練習後にエクササイズの指導と動画の撮影を行なった。

普段のトレーニングで行ってもらい、パフォーマンスアップ、怪我の予防につなげていきたい。

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】

- ・20m シャトルランは初日に行くなど、体力測定条件を統一する。
- ・体力測定目標値、最低値を設定し、選手へ共有する（目標値：Bリーグの選手、最低値：高校生）など
- ・最低値を下回った選手に関しては、各チームの指導者がトレーニング管理の強化を行う。
- ・合宿外の怪我に関しては、整形外科などに受診し、状況が分かった状態で参加あるいは参加を見送る。
→選手からの報告だけでは、怪我の状況の把握が難しいと感じたため。
- ・プッシュアップが20回～30回の選手が多く日頃のトレーニング量が不十分であると感じた。
- ・今後もエクササイズの処方を行っていき、経過を追っていく。



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

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

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

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

