

**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 日本女子 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 日本女子 A・B代表チーム

第2次強化合宿 報告

■概要

1. 実施目的

- ・2023 Virtus Global Games に向けたチーム強化及び個人技能の習得
- ・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9月17日(土)～9月19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> 11名

| 役職             | 氏名     | 都道府県 | 所属                     |
|----------------|--------|------|------------------------|
| 強化担当責任者        | 小川 直樹  | 神奈川県 | (一社) 日本 FID バスケットボール連盟 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

<選手> 女子9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     |
| 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   | 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     |
| 宮崎那津美  | A   | 22 | 九州    | 長崎県  | 双葉産業株式会社         | PICK UP 長崎 |
| 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      |
| 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      |
| 田村 菜々  | B   | 26 | 九州    | 長崎県  |                  | PICK UP 長崎 |

■練習メニュー

| 2022年度 女子A・B代表 第2次強化合宿 <練習メニュー>   |                         | A：みお、まさこ、かいら、みわ、なつみ<br>B：きょうか、みく、なな、はづき                         |
|---|-------------------------|---|
|   | 【メニュー】                  | 特記事項  |
| 9月17日<br>(合宿1日目)<br>PM<br>   | 1.ストレッチ                 | * B=ビッグボール Y=イエローボール  |
|   | 2.フットワーク(ドリブル含む)        | ドリブル (左B右Y⇒左Y右B)  |
|   | 3.ゲーム (5対5)             | ・両手同時⇒後ろ向き<br>・交互⇒後ろ向き  |
|   | 4.ドライブからのキックアウト         | ・レッグスルー⇒後ろ向きレッグスルー (B)<br>・スキップ⇒後ろ向きスキップ (B)<br>・2人1組肩押し両手同時⇒交互 |
|   | 5.レイアップドリル(3人1組1分×3セット) |   |
|   | 6.2対2 (オンボールスクリーンから)    | オンボールスクリーン<br>ピックスクリーンまたはハンドオフからプレー                             |
|   | 7.2対2 (オフボールスクリーンから)    | オフボールスクリーン<br>スリップまたはキャッチ&シュートからプレー                             |
|   | 8.ミニゲーム3×3              |   |
|   | 9.1分17タッチ               |   |
|   | 10.クールダウン               |   |
|   | 【メニュー】                  | 特記事項  |
| 9月18日<br>(合宿2日目)<br>AM<br> | 1.ストレッチ                 |   |
|   | 2.フットワーク(ドリブル含む)        | 17日と同様メニュー  |
|   | 3.3人1組パスドリル (四角パス、三角パス) | 実施前に前日の本数確認   |
|   | 4.レイアップドリル              | 実施前に前日の本数確認   |
|   | 5.シューティングドリル (3人1組3分間)  | 1P×1、2P×2   |
|   | 6.1対1                   |   |
|   | 7.2対2 (ピックスクリーン)        |   |
|   | 8.2対2 (オフボールスクリーン)      |   |
|   | 9.3×3                   |   |
|   | 10.クールダウン               |   |
| 9月18日<br>(合宿2日目)<br>PM  | 1.ストレッチ                 |   |
|   | 2.シューティングドリル            |   |
|   | 3.もらい足⇒2P               | ・ストライドストップ、ジャンプストップ   |
|   | 4.2対2                   |   |
|   | 5.3×3                   |   |
|   | 6.クールダウン                |   |

## 【総括】



男女代表チーム強化責任者  
小川直樹

5月の大型連休を利用した今年度の第1次強化合宿から時間は経過したが、祝日を絡めた9月17日（土）から9月19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。

1月にオーストラリアで開催される1st Virtus Oceania/Asia Regional Gamesではエントリーする国が少なく、女子の3人制競技が開催中止となったことを受け、来年6月にフランスで開催される2023 Virtus Global Gamesに照準を変更した。勿論、再び世界No1を目指すことには変わらない。追う立場から追われる立場に変わるが、積極的に強化を進めていく所存である。

3人制の競技特性から、戦術の捉え方は通常の5人制競技とは大きく異なる。新たに競技ルールも変更になっている点もあり、まずはルールを熟知し、オフェンス、ディフェンス共に女子日本代表チーム独自の戦い方を確立せねばならない。男子同様、女子選手も運動能力に関しては諸外国チームより高く、身体的サイズが劣る部分を十分に補えるものを兼ね備えているため、更なるフィジカル強化とテクニック及びメンタル強化が急務となる。

3人制競技の現役プレイヤーである猪崎、齊藤、高橋等の3名のコーチによる専門的指導を受けながらメニューを進めた。想像以上に選手の順応性は高く、定期的にオンライン等でコミュニケーションを図りながら取り組んでいる成果を感じた。特に今回は塚本、徳山の両選手の成長には目を見張るものがあり、即戦力として期待できるレベルにあった。

内容は以下、コーチの報告を参照していただきたいが、選手個人として、またチームとして今後レベルアップする可能性は十分にある。然し、日々の生活（就労、食事、睡眠、トレーニング等）の中で、選手自身がどこかで自分の行動に対し制御をかけ、言い訳を作り、それを正当化するというマイナスの働きがあるのも事実である。障害特性による理解力、実践力等は個人差が生じるものの、アスリートとしてトップレベルで活動できる時間は限られているため、選手だけの問題ではなく、代表コーチ、スタッフ、保護者、所属先コーチ等も含め、多くの人々が選手に関心を持ってサポートできる体制を構築していきたいと考えている。

選手には代表チームの一員としてプライドと責任を持って大きくチャレンジしてもらいたい。まだまだ知名度が低いIDバスケットボールであるが、知的障害の団体競技で世界No1を獲得したのはIDバスケットボール女子日本代表チームだけである。選手にも負担がかからないよう、環境整備を進めていくのは我々の仕事でもあり、久しぶりに女子の代表合宿に参加し、改めて感じた部分である。

最後に選手派遣に多大なるご協力を賜りました保護者の皆様、所属先の上長、同僚の皆様、所属クラブのコーチ、関係者の皆様、また会場である清水ナショナルトレーニングセンターの職員の方々、日々ご支援賜るスポンサー各位に改めて御礼申し上げます、総括と致します。





日本女子代表チーム  
ヘッドコーチ 一松 倫子

## 【所見】

今回の合宿は、A代表5名B代表4名の9名で行われた。コロナウイルス感染症の収束が見られないことに加え、最大級といわれる台風14号と重なることで、行きかえりの移動が心配されるなどの条件の中での実施となった。

台風の影響を考慮し、苦渋の決断を下し合宿参加を断念する選手がいたり、帰りの新幹線が止まり、保護者の方に送迎を依頼したり、延泊を余儀なくされた選手もいたが、おおむね安全に実施することができた。

練習の内容としては、3人制のバスケットボールの実践を想定した分解練習やシュート練習を主に行った。シューティングやレイアップの練習などの基礎的な練習においては特にスピードだけでなく体の使い方や足さばきが重要であることや、そのための筋力や体幹の強さが求められることを改めて伝えた。このことについては、代表合宿で継続して行ってきたが5人制のバスケットボールにも必要なことであり、普段の練習でも意識してプレイしてほしい。

1次合宿では、初めてのA・Bチーム合同合宿ということもあり、よそよそしい感じがあったが、今回は選手同士で話したり、確認し合う場面が見られたり、思い切りプレイをするようになってきて選手間で良い競い合いができていた。

合宿前に女子スタッフでミーティングをもち、選手が主体的にトレーニングを行うにはどのようにすればいいかを話し、現在はトレーニング内容をメールで報告しているが、選手の手元にも振り返ることができるものがあればよいのではないかとということで、チェックシートを用意した。また、合宿前一週間のトレーニングの様子を記入して自分の生活を見直すことも行った。合宿中で気持ちが高まっていることもあり、熱心に説明を聞き頼んでいる選手が多かったため、その気持ちを忘れずに日々取り組んでほしい。また、合宿を振り返り、自分に必要な力は何かを意識して所属チームの練習やトレーニングに取り組んでほしい。

最後になりましたが、今回も選手にとって良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関係者の皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

## 【課題】

ボールの扱いが未熟で、パス、キャッチに課題のある選手が多い。また、全体的に動きの中でシュートを打つことが難しい選手が多い。強いパスができ、それをキャッチする力と、しっかりミートして素早くシュートの態勢になれるハンドリングと体幹の強さを身につけてほしい。

オンライントレーニングは、全体のもの、女子のみで行うもの共に定着しつつあるが、熱心に取り組む選手でも、実際のプレイにトレーニングをしてきたことが活かされていないと感じる場面があった。配信する動画の内容やフィードバックの仕方に工夫が必要と感じた。また、合宿を通して出た選手の課題を本人に伝えるとともに、所属チームのスタッフとも共有し、日々の練習の中でその課題の改善に取り組めるようにしていきたい。





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5名、B代表4名の計9名で行った。人数の関係もあり練習はA・B合同で行ったが、B代表でも力をつけている選手がおり、特に分けて練習行う必要性を感じなかった。選手たちの関係性もA・Bという枠にとらわれずできている様子である。

練習は2日目しか見ていないが、オンライントレーニングで取り組んでいるストレッチやラインを使ったステップ、ビッグボールの扱いを見ると、普段トレーニングにどれだけ取り組んでいるかが感じられた。普段取り組めていない選手は体の使い方やボールの扱いがぎこちない。取り組みれば成果としてしっかり現れるということがよくわかった。女子はトレーニングを提案し、それに取り組む形が適していると感じるので、継続していけると良い。

### 【課題】

#### ◎シュート力の向上

速いドライブでシュートまでもっていける選手もできてきたが、フィニッシュを決めきれないことも多かった。ディフェンスプレッシャーがある中でも決めきる力をつけたい。また、コーチ陣のチームと比べ2ポイントシュートを打つ回数が圧倒的に少なく、成功率も低い。効率よく点をとるために2ポイントを強化していきたい。5人制の時とはシュート判断の感覚も違うので、ためらわず打てるようになれると良い。まだ2ポイントが安定して届かない選手も若干見られるが、2ポイントが届くことは必須であると認識し、練習に取り組んでほしい。

#### ◎3×3の速いゲーム展開になれること

前回は課題として挙げたが、まだ攻守の切り替えや判断の遅さを感じられる。特にB代表の選手はやはりまだ3×3に不慣れな様子が見られる。合宿時だけ3×3に取り組むだけでは、やはり感覚を忘れてしまうのではないかと。12秒の感覚にも慣れるために、地元のチームに理解、協力していただき、3×3に定期的に取り組めると良い。

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、ご配慮をいただい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

### 【所見】

近年の感染症の影響に加え、2022 OA大会は女子の開催が中止になり、選手のモチベーション低下等、気持ちの部分で不安があったが、前回までの合宿とは見違えるくらい取り組む姿勢が前向きになった様子が見受けられる選手が数名いた。残念ながら、台風や体調不良で今回の合宿の参加を見送る事になった選手もいたが、日頃のトレーニング等に積極的な選手達なので、次回に向けて頑張ってもらえるようこちらからも働きかけたい。

先日、選手の所属する5人制の試合を観戦する機会を頂いた際にゾーンディフェンスを行うチームが多いと感じたので、3人制で必要なオンボールディフェンスの強度やリングにアタックする力は普段の練習や試合では意識するのが難しいのではと思い、今回は実際に3×3をする時間を多く設けた。A代表の選手はゲーム間にコミュニケーションを取ってセットオフenseを成功させ、いい形で連携が取れる場面も増えて来ている。B代表の選手にはとにかく数をこなして慣れてもらいたいが、まずは土台となる身体作りが必須であると感じた。

オンライントレーニングの成果の確認の為、トレーニング始めに行うストレッチを都度行ったが、未だ出来ていない選手もいるのでオンライントレーニング時にスタッフが適時声かけする必要がある。

## 【課題】

オフェンス面では、プレッシャーを受けた際に、シュート、ドリブル、パスの判断が出来ず止まってしまう。また、うまくボールを処理出来ていない選手が多かったので、引き続きオンライントレーニングで継続しているハンドリングをしっかりと行うように選手に伝え、新たに基本的なマイカンドリルの動画を作り、合宿後に選手に配信した。自主練習動画を送ってくれる選手には今後も進捗に応じた内容を提供する。私自身の課題としては、なるべくノーマークの状態シュートが出来る、かつ選手にも分かりやすい戦術を次の合宿までに用意したい。

ディフェンスは選手によってかなり差があるが、まずはマンディフェンスの強度を更にあげたい。大会にエントリーする選手がおおよそ絞れて来たら、チームとしての約束事(スイッチするか否か等)を作り、徹底する。

今回の合宿開催にあたり、合宿地とな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

A代表B代表合同合宿は2回目の実施。合宿前までは14名参加予定だったが、家庭の事情や台風の影響、コロナ関連などにより5名が不参加、9名での実施となった。

## 【所見】

前回の合宿のときよりも意欲的に取り組む選手が増え、練習への取り組み方が変わった様子が見受けられた。個人差はあるものの、全体の雰囲気として練習に取り組む姿勢はとてよくなっているように感じた。

合宿初日、まずは一人ひとりの現在の状態(動きやボールへの慣れ等)を確認するため、アップ後、5対5を実施。一人ひとりが動きたいように動く様子が見られ、選手たちにとって、周りに合わせて動くということがとても難しいことであることを再認識した。

1日目、2日目ともに、シューティングドリル(ドライブ、パス含む)や、2対2のスクリーンメニューを行うも、その後の実践では活かされず、想像させることの難しさや、プレイを選択することの難しさが窺えた。

実践では、“考えながら動く”ことの難しさはあるものの、それ以前に、自分の体をうまくコントロールできていないこと、ボールを自由に扱えないがためにボールを扱いながら周りを見ることができないなど、動きながら考えるための土台が整っていない選手が多く、日々の取り組みの重要性を感じた。

## 【課題】

今回練習の中で、日ごろ1週間に1回行なっているオンライントレーニングのメニューも実施した。一人でも実践できるように動画をシェアしており、週に3回は取り組もうと伝達済みであるが、実施している選手とそうではない選手の差が大きく、説明しながらの実施となった。また、その場で説明、補助しても動き方や動かし方がわからず、苦戦する選手もあり、日々の取り組みに関して、動画のシェアだけでは難しいことを実感した。これはボディイメージや理解力、模倣する力にかなり個人差があるため、一人で取り組むことが難しい選手をどのように対応していくかが課題となる。

今後の合宿ではビデオミーティングにより、実際の試合をコーチ陣と一緒に視聴して解説する、選手たちが疑問に思うことを質問するなどの時間を設け、3人制への理解を深める時間も重要だと感じる。オフェンス面でもディフェンス面でも、普段選手たちがやっている5人制とは全然違う競技だという認識をもってもらうことから始める必要があると感じた。

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

タフの皆様、たくさん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。



日本女子代表チーム  
コーチ 高橋 優花

小川さん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、たくさんの企業様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、合宿を終える事が出来ました事を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致します。

### 【所見】

前回、5月の新潟合宿から4ヶ月ぶりに女子チームが集まり、清水ナショナルトレーニングセンターで合宿が行われた。今回、台風やコロナの影響で参加できない選手も何名かおり、人数は少し減ってしまい残念だったが、その分いつも以上に選手一人ひとりに目が届き声をかけることはできたかと思う。

練習はストレッチから始まり、ドリブル練習など基礎練習から始まる。そこから shoot 練習に移り、分解練習を行う。練習の意図を理解して練習出来る選手と、分からずにただこなしてしまう選手がいるので、そこはきちんと説明しながら何のためにという部分を伝えることができた。今回、ハーフコートのカッティングの分解練習を行ったあと実践の3×3に入ったが、意識してカッティングを使う選手が多く見られて練習が繋がってきていると感じた。ディフェンスの動きや反応に合わせてプレイを選択している人も見られた。

練習後のトレーニングも普段、定期的にオンラインで行なっているが、今回のように対面で指導してもらえる方がより分かりやすく、トレーニングの意図もわかるので選手達にとっては、とてもいい機会だったと思う。

全体を通して、成長意欲のある選手と、まだ何のために集まってこう言う取り組みをしているのか理解できていない選手と取り組む姿勢の差は感じた。年に数回しかない、女子代表の合宿をより充実したものにする為に、私自身も率先して選手に声をかけ、選手、コーチのみなさんとコミュニケーションを積極的に取っていきたい。

### 【課題】

#### 2ポイントシュートの重要性

普段、5人制でバスケットをしているため、3×3のボールでいざシューティングや実戦を行うと、シュートが得意です！と言っていた選手も届かなかったり、シュート率があまり良くなかったりしていたと感じた。そうなると、トレーニングが足りないのかシューティングが足りないのかどちらかの課題が出てくると思うので、より生産性の高い2ポイントシュートの精度を上げていく必要がある。



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 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

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

