

2023年度 FID 日本男子・女子代表チーム

第1次強化合宿

JAPAN
BASKETBALL

< 報告書 >



2023年度 強化育成事業 FID 日本男子・女子代表チーム

第1次強化合宿 報告

■概要

1. 実施目的

- ・今年度の強化方針を全員で理解しながら取り組む
- ・2023Virtus Global Gamesに向け、チーム力及び個人スキル、モチベーションの向上
- ・各選手の取り組みに於けるトレーニング効果の確認
- ・感染症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：2023年5月3日（水祝）～5月6日（土）

女子：2023年5月3日（水祝）～5月6日（土）

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＞ 19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	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	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	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	大川 達也	北海道	北海道釧路鶴野支援学校
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
女子強化責任者	原 美子	福島県	（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	学校法人中央大学
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
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	吉田 朋代	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	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＞ 13名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	32	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	24	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	25	関東	東京都	Next Company	TAMA OTP
末永 健翔	22	九州	福岡県	株式会社 PRIDERun	HEROES 福岡

平塚 天清	24	九州	宮崎県	株式会社鶴田工業	ブルーホーク
岡庭ペドロカルロス龍之介	22	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
坂倉 直登	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	23	北海道東北	北海道	株式会社ホクビー	OKS フェニックス
中嶋 高志	23	九州	福岡県	－	福学クラブ
永嶋 竜也	26	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	24	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	18	東海北信越	愛知県	株式会社ジェイテクト	Green Whales
神尾 剛史	21	関東	神奈川県	有限会社近代アイデア	YOKOHAMA MAJORS

＜女子選手＞ 10名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
子安 みお	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	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	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	23	関東	神奈川県	第一三共ハピネス株式会社	藤沢ウィング
宮本 梨々奈	19	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	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
塚本 今日香	21	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
宮崎 那津美	22	九州	佐賀県	双葉産業株式会社 長崎工場	佐賀県障害者バスケットボールチーム
田村 菜々	27	九州	長崎県	－	PICK UP 長崎
中村 楓	21	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

■練習メニュー

2023 FID Men's National Team 1st Camp Schedule in SHIMIZU NTC

TIME	5/3	5/4	5/5	5/6
6:00		Shooting	Shooting Drill	Shooting Drill
6:30				
7:00		朝食	朝食	朝食
7:30				
8:00				
8:30				
9:00		W-up (小川裕C) ※Stretch含む	W-up (小川裕C) ※Stretch含む	W-up (小川裕C) ※Stretch含む
9:30		Fundamental drill	Fundamental drill	3 men 5 ball ~ Out number drill
10:00		3 men 5 ball ~ Out number drill	3 men 5 ball ~ Out number drill	Zone Off, Zone Def
10:30	JR新潟駅集合	2 on 2 drill	M to M Def (All, Half)	M to M Off, M to M Def
11:00	選手入館 (オリエンテーション)	3 on 3 drill	Out of Bounds (Side, End)	Scrimmage
11:30	昼食	Scrimmage	Scrimmage	
12:00		昼食	昼食	昼食
12:30				
13:00				全体ミーティング
13:30				退館
14:00	W-up (小川裕C) ※Stretch含む	Shooting Drill (Pull up jumper + Pick)	Shooting Drill (Pull up jumper + Pick)	JR新潟駅解散
14:30	マルチ測定 (小村S&C)	3 men 5 ball ~ Out number Drill	3 men 5 ball ~ Out number Drill	
15:00	Fundamental drill	M to M Def (All, Half)	Zone Def (All, Half)	
15:30	Shooting drill (Pull up jumper + Pick)	Out of Bounds (Side, End)	5 on 5 (確認)	
16:00	3 men 5 ball ~ Out number Drill	Scrimmage	Scrimmage	
16:30	2 on 2 drill			
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食	夕食	
18:30				
19:00				
19:30	Training & Shooting	Training & Shooting	Training & Shooting	
20:00				
20:30				
21:00				

2023年度 女子日本代表 第1次強化合宿 <練習メニュー>

	【メニュー】	特記事項
5月3日 (合宿1日目) PM	1.ウォーミングアップ (ハンドリング・ドリブル・パス要素含む)	
	2.ドリブルワーク	
	3.パスワーク	
	4.レイアップドリル	
	5.フリースロー	
	6.キックアウトドリル：2人	
	7.フリースロー	
	8.2対2 (レイアップドリル、キックアウトドリルの活用)	
	9.3 x 3	
	10.クールダウン	

夜：ビデオミーティング、シューティング

	【メニュー】	特記事項
5月4日 (合宿2日目) AM	1.各自ウォーミングアップ	朝メニュー
	2.マイカンドリル	
	3.ペアシューティング	
	1.ストレッチ	
	2.各自ウォーミングアップ	
	3.レイアップドリル	
	4.2対2 (レイアップドリル、キックアウトドリルの活用)	
5月4日 (合宿2日目) PM	5.2対2 (ディフェンスの確認)	
	6.3 x 3	
	7.クールダウン	
	1.ストレッチ	
	2.各自ウォーミングアップ	
	3.三角パス	
5月4日 (合宿2日目) PM	4.レイアップドリルの応用	
	5.キックアウトドリル：3人	
	6.クールダウン	

夜：ビデオミーティング、ヨガ

	【メニュー】	特記事項
5月5日 (合宿3日目) AM	1.各自ウォーミングアップ	朝メニュー
	2.マイカンドリル	
	3.フリースロー後の動きの確認	
	1.ストレッチ	
	2.各自ウォーミングアップ	
	3.三角パス	
	4.コーディネーションドリル	
	5.フリースロー2本連続	
	6.3人1組シューティングドリル	
	7.フリースロー	
5月5日 (合宿3日目) PM	8.バックカット〜キックアウト	
	9.3 x 3	
	10.クールダウン	
	1.ストレッチ	
	2.各自ウォーミングアップ	
	3.3人1組シューティングドリル：1P	
	4.フリースロー3人連続	
	5.3人1組シューティングドリル：2P	
	6.フリースロー3人連続	
	7.3 x 3	
5月5日 (合宿3日目) PM	8.3 x 3：DEF確認	
	9.3 x 3：フォーメーション確認	
	10.クールダウン	

夜：トレーニング

	【メニュー】	特記事項
5月6日 (合宿4日目) AM	1.各自ウォーミングアップ	朝メニュー
	2.マイカンドリル	
	3.フォーメーションからのシューティング	
	1.ストレッチ	
	2.各自ウォーミングアップ	
	3.3人1組シューティングドリル：1P	
	4.フリースロー	
	5.3人1組シューティングドリル：2P	
5月6日 (合宿4日目) AM	6.フリースロー2本連続	
	7.3 x 3	
	8.クールダウン	





日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川 直 樹

【男子総括】

本年6月フランス・ヴィシーにて開催される Virtus Global Games 2023 に向け、大型連休を利用して第1次強化合宿を清水ナショナルトレーニングセンターで実施した。

今年度は昨年度代表候補に選出された選手をそのままスライドし、短期的な目標として Global Games でのメダル獲得を掲げ、また中期的な展望として2025年の世界選手権をターゲットに現在のチームをベースに継続して強化を行う旨、事前のミーティングで選手、スタッフに伝えた。但し、このメンバーで最後まで進めるつもりはなく、新たな人材を投与し、チームの活性化も図っていくことから、常に代表チームに招集されるという錯覚は起こさず、危機感並びに代表チームの一員としての自覚を日常から持つように促した。

今合宿は通常より1日多い3泊4日とし、早朝、夜間も含め、計10回の練習を行い、バスケットボールに集中できる環境の中で過ごした。今回の目的はチーム力の強化を主に、様々なシチュエーションを想定しながら実戦練習を繰り返し、オフェンスでは新たなものを導入し、基本的な考え方と動き方の確認を行った。またディフェンスではゾーンとマン・ツー・マンを併用しながら、オールコートのプレスを取り入れた。大型選手を保有する海外チームに対し、コンタクト中心のハーフコートバスケットでは勝ち目が無く、日本人の特性を生かし、足を使った攻撃的なディフェンスからのトランジションバスケットボールの質を高めていくことを徹底した。

高山、渡辺、平塚、末永、根津等の選手は代表経験が長く、国際大会も経験しているため何をどのように対処するかという部分はある程度理解は出来てきた。積極的に攻めることも、守ることも意識は高くなってきており、成長を感じる。特に渡辺、根津はペイントタッチをする機会が増え、ディフェンスの反応を見ながら次のプレイの選択が出来るようになってきている。代表活動以外に所属チームで取り組んでいる成果であると感じている。フィールドゴールパーセンテージの向上は過去の大会の反省からも改善は必須であり、今合宿では状況を確認しながら積極的にシュートを狙う姿勢も伺えた。判断の戸惑いは見られるものの、まずはアクションを起こすことが先決であると伝え、そのアクションを起こしたプレイに合わせるドリルも今回は多く取り入れ、選手も適時順応していた。

新たな知識やスキルを習得するにはそれなりの時間と反復練習が必要であるが、まずはきちんと理解することが重要である。理解するスピードは選手それぞれ違うため、理解に時間を要する選手に対しては、コーチが丁寧に指導を繰り返した。特に代表経験の浅い中嶋、種村等は吉田、大川、小川裕、小村コーチ等がアドバイスを続け、インサイド陣の岡庭、中嶋、神尾に対しては、吉田、小村両コーチが朝から晩の練習まで精力的に指導を行なった。選手が毎日記載し報告する練習ノートにはコーチ全員が目を通し、工藤コーチが毎日コメントを残した。休憩時間を利用し、宮崎先生に選手との面談を依頼し、仕事や私生活、練習環境、悩み事等のヒアリングを実施する等、このようにコーチ、スタッフ全員が選手と接する機会を多く設け、理解をすることの重要性を説いた。

取り組んだ内容については、以下各コーチの所見をご覧いただきたいが、全体的にはゲームに起用できる選手の目処が立ったことが最大な成果である。上記した代表経験が長い選手に、インサイド陣を加えたメンバーでグローバルゲームズに派遣をするチーム編成が出来た。

今合宿では、一昨年から実施しているオンライントレーニングの効果も現れ、パフォーマンスに繋がっている選手も多数存在した。初日には全身持久力の20m マルチステージの測定を行なったが、高山、渡辺、根津が120を超える値を残し、また平塚、中嶋、種村、門脇等は日々のトレーニングの継続により前回より値が向上している。ただ残念なのはトレーニングが不足している選手も中には存在する。言い訳をせずに、日の丸を胸に世界で戦う一員としての自覚を促すと共に期待をしたい。

ゲーム形式が多い今合宿であったが、チームとして、また個人としての成長が随所に見られ、久しぶりに有意義な時間を過ごせたように私自身は感じた。選手自身の努力は元より、日本代表コーチや、日頃選手が所属しているクラブチームのコーチ、家族、職場の上司、同僚、支援者等、多くの方々の日々のサポートがあってからこそと思う。合宿では「やってもらって当たり前と思ってはいけない」と常に選手に伝えている。常に謙虚な姿勢と感謝の気持ちを持つからこそ、周囲からのサポートが得られるのである。代表チームでは競技レベルが上がれば良い訳ではなく、今後、彼らがこのIDバスケットボール日本代表チームで活動する貴重な経験を通じて社会の中でどのように生きていくかという最大のテーマを追い続けている。人としての資質向上無くして代表選手は有り得

ない。彼らが今まで受けてきた教育の中でこのようなことが教えられているかは定かでは無いが、我々としては彼らを最大限にサポートしていく所存である。

今年度の新たな代表チームウェア（T シャツ、ロング T シャツ、プラクティスパンツ）が練習前に全員に配布された。多くの企業、団体様のロゴがプリントされた代表オリジナルなものである。弊連盟の役員が営業活動を行い、我々の代表チームの活動理念にご賛同をいただき、今年度も昨年度以上に多くのご支援をいただくことが出来た。この心温まるご支援に応えるために、チーム一同感謝の気持ちを持ち続け、選手と真摯に向き合い、結果を残して恩返しをしていきたいと考えている。

最後に、今合宿でも清水ナショナルトレーニングセンターを利用させていただき、スケジュールを円滑に進めることが出来た。また合宿期間中に渡辺の中学時代の恩師から差し入れをしていただく等、多くの方々に支えられながら我々の活動が出来ていることに改めて感謝の意を申し上げ、男子の総括としたい。



日本男子代表チーム
コーチ 吉田直樹

【所見】

コロナウィルス感染者数も落ち着き始めた中での今合宿、当日までに体調不良者なども発生せず、男女共にほぼフル参加となり、フランスでの世界大会前に充実した体制で合宿をスタートすることができた。

今回は A・B 合わせて選手 24 名の参加予定であったが、フランスへの渡航を目前とするメンバーを中心に実践練習を多く行った。

今回はポジション別（アウトサイド、インサイド）に分かれてのドリルも早朝練習～夜練習まで取り組んだ。私は主にインサイドを担当したが、世界に比べてサイズの劣る日本人選手が戦ううえでの攻守においての体の使い方、ハイポスト、ローポストでのボールの貰い方を中心に取り組んだ。

合宿のなかでも細かな部分をアドバイスしながら取り組んだが、なかなかゲームライクでのイメージに結び付けながら考えることが出来ず、継続しての取組みが必要であることから、合宿終了時に各自ノートをチェックしながら自チームに戻ってから継続的に取り組むよう伝えた。

全体としては実戦練習を多く取り組んだが、フランスに行くメンバーと行かないメンバー、更にはフランスに行くメンバーの中でもスタートで出場が見込まれている 5 人とそれ以外のレベルの差が目立つ印象が強く、国際大会において出場できるメンバーも限られるなか、リザーブメンバーのレベルアップは急務であると感じた。

今年度の強化合宿は今回と年末との 2 回のみだが、基礎体力ベースアップの意識付けとファンダメンタルのベースアップを意識付けさせるためメンバーを絞って 7 月の合宿に参加させても良いのではと感じた。

また、これは継続的な課題だが、上記に記載した能力の差が大きい分、能力が高い選手ほどボールを持つ時間が長くなり、状況判断が悪いケースが多くなってしまったり、ターンオーバーや遮二無二突っ込むパターンが多く、引き続き実践練習の中での声掛けと訓練が必要であると感じた。（国際大会になるとより目立つ印象←昨年のアジア大会を見ての印象）

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を担当したが、ハイポスト、ローポストでのボールの貰い方、ボールを貰った後の足の使い方、ステップの仕方に重きを置き指導をしたところ、今まで意識して取り組んでいないこともあり、なかなか実戦練習での成果が表れず、国際大会で勝つためにもビッグマンのオフェンス参加は必須であり、これらのスキル向上は継続して取り組ませていきたい。

一方、以前から取り組ませているマイカンドリルについては継続して取り組んでいる選手においては、一定の成果は出ているが、『練習のプロ』にならないよう、常にゲームライクで取り組むよう指導した。

最後に、今回は久しぶりに男女ほぼ全員参加での合宿となったが、体育館や、食事面、大浴場、早朝及び夜間のアリーナ利用など、各施設を効率よく使用することが出来、好環境且つ新鮮な環境で国際大会前の合宿を行う事が出来た。

【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、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



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FID 日本代表合宿を静岡県清水市の清水ナショナルトレーニングセンターで実施した。全国から13名の選手が参加した。合宿を始めるにあたり、代表チームヘッドコーチの小川氏から、6月4日（日）～10日（土）にフランス・ヴィシーで開催されるVirtus Global Games 2023の国際大会に出場する選手を選考する合宿であることが伝えられた。それを受けて選手は、チームメイトとして、そしてライバルとして、お互いに競い合いながら、高いパフォーマンスが求められていることが分かり、気を引き締める表情が見られた。

会場はバスケットボールコート2面を使用できるため、男子・女子それぞれが1面ずつ使う形で練習を行った。3 men 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、Shooting drill(Pull up jumper + Pick)、2 on 2 drill, 3 on 3 drillなどを行った。練習の様子を見ていて感じたことは、練習の意図を理解して状況を的確に素早く判断してプレイしている選手と、状況判断が難しく、正しくプレイできない選手に分かれていたことである。そんな中、代表経験の長いキャプテンの渡辺稜選手を中心に、ベテラン勢の中の理解している選手が、代表歴が短く、また上手くプレイできない選手に声をかけていた。チーム全体で理解をして取り組むことで、徐々にプレイの質が上がり、できるようになっていった。代表に招集している選手とはいえ、身体能力、理解度は一定ではなく、個人差があるが、チームとして練習をやっているベテラン勢の姿が見られたことに、代表チームとしての成長を感じた。

来月開催されるVirtus Global Gamesでのメダル獲得を目標に、全選手が切磋琢磨していた。代表選手として体力に課題がある選手、チームメイト同士のコミュニケーションに課題がある選手、身体能力や技術的な課題がある選手、代表として自身の体の状態を万全に準備できていない選手など、今後、克服しなければならない課題が明らかになったことも確かである。合宿終了時、Virtus Global Gamesに派遣する選手が発表されたが、派遣される選手も、派遣されない選手も、全員が自分の課題に向き合い、それぞれの次の目標に向かって、日々努力を積み重ねてほしい。Virtus Global Gamesに派遣される選手は、メダルの獲得のための準備を進めてもらいたい。派遣されない選手は、次の国際大会では派遣される選手になれるよう、それぞれが所属しているチームで努力をし続けてくれることに期待している。

■合宿期間中のポジションごとの選手の様子をまとめておく。

【代表選手として】

日本代表選手として世界と戦うということは、日の丸を背負って戦うことへの責任がある。それを理解し、全力で取り組んでいる選手がいる一方で、準備不足が否めない選手もいる。自分の体力のなさを理解しながら、取り組んでこなかった選手や、日々の練習・食事を正しく報告できなかったり、自分の体の状態（怪我などの体調管理）を正しく報告できなかったりする選手など、意識の低い選手がいることも事実である。来月の大会に向けて、病院への受診、治療、服薬などの報告も必要になってくるのではないかと考える。今後は、日本代表選手として、戦える体の準備をしてもらいたい。また精神面でも、どんな状況でも試合終了のブザーが鳴るまで諦めず戦う気持ち、ルーズボールに食らいつくボールへの執着心、不慣れな環境でも短い時間で順応し、気持ちを安定させることができる精神力を求めたい。派遣されなかった選手も、今後、開催される大会で日本代表として戦うための準備を続けてほしい。

どの選手も、代表に選ばれていることを偉ぶるのではなく、代表選手の誇りをもち、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いってほしい。

◎ガード

ガードは、ゲームをコントロールする力が求められる。1対1の場面では、ドライブからチャンスメイクをし、目の前にディフェンスがいなければ、3Pシュート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。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、2 on 2 drill や 3 on 3 drill では、①1対1でディフェンスを抜ききること、②ヘルプの動きを見極めて、シュートまでいか、パスで合わせることを正しく選択し実行することを繰り返し練習した。状況判断を正しく、素早く選択し、実行することは、ゲームで求められることである。パスの出方1つの違いだけで、シュートチャンスになるかどうかが決まってくる。また、合わせる選手も、どこに動けばシュートチャンスになるかを考えて、動かなければならない。練習初日は、勝手な判断が多く、その都度、コーチからどうすればよいか、コーチが見本となる動きを見せ、助言をした。毎日取り組んだことで徐々に判断が良くなっていった。一方で、①のディフェンスを抜ききることが難しい選手もいた。原因は抜くスピードが足りないこと、ディフェンスの目の前でドリブルの精度が低いことが考えられる。うまくできなかったと自覚のある選手は、改善できるように努力してほしい。

5 on 5 Scrimmageでのガードについて言えば、現日本代表では、キャプテンの渡辺選手が頭一つ抜け出ていると感じている。逆に言えば、渡辺選手の圧倒的なゲーム支配力に、ほかのガードの選手が遠慮しているように感じてしまう場面が多く見られた。渡辺選手がコートからいなくなり、バックアップの選手が代わりに出場している時間帯は、ガードの指示が圧倒的に少なくなる。コート上でのコミュニケーションが少なくなることで、ガード陣がゲームをコントロールできなくなり、ボールマンが勝手なプレイをしたり、センターにインサイドでボールを持たせ、シュートを任せてしまったりするような無責任なプレイも見られた。

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、ボールを持つ時間が長く、ドリブルからの展開、フィニッシュのシュートまですべての役割を任せられている選手も多いと思われる。また、所属するチームでは、今回招集された選手が頭一つ抜け出ており、パス、ドリブル、シュートについても右に出るものはいないかもしれない。しかし、代表合宿では、全国から能力の高い選手が集められているため、ゲームの中で通らないパスを出す場面も見られ、ガードとしてチームを牽引するプレイが求められる。代表チームのガードとして果たすべき役割は何かを考えてほしい。

ガード陣は、キャプテンでもある渡辺選手のプレイを見て、憧れをいだいている様子が見られる。しかし、憧れを抱くだけでは渡辺選手以上のガードは出てこない。彼のプレイを参考にし、彼のプレイを真似する一方で、彼を超えるガードになることを目指して、それぞれの所属チームで努力を続けていってほしい。

◎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。マッチアップした選手の特性を見極め、スピードで勝負をするか、パワーで勝負をするか、状況によって様々なことが求められるこのポジションの選手は、チームの得点源として期待値が高い。世界のチームと戦うことを考えたとき危惧するのは、同じポジションでも身長差があるのではないかと？フィジカルコンタクトで負けてしまうのではないかと？という2点である。

国際大会では、恐らく自分よりも身長、体重の大きい相手とマッチアップすることになる。そのとき、相手に何もさせないための戦術を持たなければならない。スモールフォワードでもパワーフォワードでも、まずは当たり負けしない体を作ることである。今回の合宿では、シールをしたときに押し負けないための体の使い方を確認した。また、マッチアップした背の高い選手を、ペイントの近くから外に出すための戦術や、ボールをもらわせないための守り方を5 on 5 Scrimmageで練習した。合宿のハードな練習で体重が減ったと訴える選手もいたが、フォワード、センターのポジションは、体重（筋力）が必要なポジションである。全体的にまだ体の線が細い選手が多く、今後の課題だと考える。合宿3日目の夜練習で、筋肉を大きくするためのトレーニング機器（ハインノーグベルト）について配付と、利用の仕方についての説明があった。男子選手にとっては必要な体づくりであるため、正しい使い方をしてトレーニングに励んでほしい。所属チームや個人で日々のトレーニングを継続し、栄養の面でも体づくりができるようにしてほしい。体の強さを得ることは、所属するチームでも活かせる部分である。是非、所属チームでは対人練習でビッグマンにボールを持たせない練習やシールからボールを保持する練習などの戦術を実行するための練習と、普段の生活ではハインノーグベルトを使って、

毎回体幹トレや筋トレなどを行うなど、代表選手に相応しい体づくりを進めてほしい。

◎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、走力の速さも求められる。それは1試合を通じて、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するためである。

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見ると、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。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アタックの仕方を行ったが、ピボットの軸足が動いてしまう選手や、シュート精度の低さが目立った。日本のFIDバスケットボールのカテゴリーでは体験できない高さや重さのある世界の選手に対しても、1対1で勝てるプレイヤーになるために今後も所属チームの練習で技術も高めていく必要があると考える。

センター陣は所属チームでも、その高さとフィジカルの強さを生かしたプレイを求められていると思う。高さとフィジカルの強さは国内では通用するかもしれない。しかし、世界では通用しないのが現状である。高さ、フィジカルの強さに加えて、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れる体力と走力。さらには1対1で様々な仕掛けから、リング下のシュートを決められる選手になってもらいたい。そのためには、世界で戦うことを意識した練習が必要になる。今回の合宿で練習したオフェンススキルを所属チームに戻っても、継続して練習してもらいたい。日本代表選手として求められる体力づくりをベースに（具体的には毎日、ランニングのメニューを取り入れて、1試合通して、走っても疲れにくい心肺機能を獲得する）、走力、筋力の強化に努めてほしい。

【課題・その他】

それぞれのポジションごとの課題を挙げた。それらは6月のVirtus Global Games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、自分自身の課題を克服して、準備万全で本戦に臨むことを願う。

今、この瞬間も、世界の代表選手はVirtus Global Gamesの優勝を目指して、努力している。より努力を重ねた選手、チームが優勝するだろう。派遣される全選手が、本気になって所属チームの練習やトレーニングに励み、今回の代表合宿で、練習した内容・意図を理解して、試合で実践できるレベルまで高めてほしい。合宿の練習ノートを振り返り、選手一人一人が高い目標をもち、その目標を達成するための最大限の準備をして大会に臨めば、選ばれた選手たちは皆活躍できると信じている。日本代表として世界で勝つための最大限の努力をすることが、日の丸を背負う代表選手として当たり前のことである。その責任を果たせるよう、各自が努力を続けてほしい。

【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、服薬に気を遣うこと。SNSでも実生活でも日本代表選手として、常に見られている存在であることを理解し、日本代表に相応しい態度で社会に貢献すること。）

- ・試合では、どんな状況でも最後まで諦めず、正々堂々と戦いぬくこと。

- ・ルーズボールを最後まで追いかけること。

（ボールへの執着心は、チーム全体の士気をあげることにつながる。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もって、生活すること。

◎ガードの課題

- ・チャンスがあれば自らドライブし、仕掛ける。3ポイントシュートを確率良く決められるよう練習に励み、チャンスがあれば積極的に遠目でもシュートを狙える。

- ・ゲームの展開力。状況に応じたプレイ選択の速さと正確さ。シュートにつながるパスの正確さ。丁寧さ。

- ・速攻を狙う瞬発力、走力。

- ・相手チームの戦力を見極め、状況に応じたプレイの判断力、チーム全体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。3ポイントシュートの成功率の上昇。
- ・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。戦術の理解。
- ・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、フランスで開催される Virtus Global Games を想定した4日間に及ぶ強化合宿であった。招集された代表全選手のコンディションは、万全とは言えず、持ち味を出せずにいた選手もいたと思われる。参加した13名の選手がそれぞれの持ち味を発揮し、国際大会への出場を目指して、パフォーマンスを披露した。小川ヘッドコーチが、国際大会で戦える選手になってもらうために求めていることを伝え、それに応えようと必死に練習をする選手の姿が見られた。間違いなく選手にとっては、多くの刺激がある、有意義な合宿だったと言えるだろう。

私は毎日、選手の練習ノートすべてに目を通し、彼らにノート上で助言を与えた。ノートを返却すると、それを読んで言われた課題を実践したり、書いてある意味が分からない選手は、直接私に話に來たりしていた。すべての選手が、この合宿で日本代表選手として高いパフォーマンスを見せようと努力しているのが分かった。どの選手も、自分らしいプレイを出せるように全力を尽くしたと思う。

最終日の最後に、Virtus Global Games に派遣される選手の発表があったが、選ばれた選手は、日本代表選手として活躍を期待できる選手、今後の成長を期待している選手だと思う。選ばれなかった選手が期待されていないということではない。日本代表選手として、世界に戦える武器がなく、今回の合宿でのアピールが足りなかった選手ではないかと感じた。今後、世界と戦うための自分の武器を見つけ、自信をもってアピールをできるまで成長してほしいと願っている。

最後に、この合宿を開催するにあたり、会場となった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は大変お世話になった。体育館、宿泊施設、レストランとすべてが恵まれたこの練習環境で、集中してバスケットボール競技ができることは、選手にとってもスタッフにとっても大変ありがたかった。今後も機会があれば是非利用させていただきたいと思う。



日本男子代表チーム
コーチ 大川達也

はじめに、今年度より代表活動にコーチとして携わらせていただけたこと、大変光栄であり、嬉しく思います。今後ともよろしくお願いいたします。

【所見】

- 6月4日（日）～10日（土）に開催される Virtus Global Games 2023 に派遣する選手選考を兼ねた今合宿は、昨年12月の強化合宿からの基礎体力、トレーニングの成果を確認（マルチシャトルラン）することからスタートした。
 - 体力や筋力など数値や結果が全てではないが、起床から就寝までバスケット尽くしとなる強化合宿を乗り切る準備は最低限必要である。コンディションを整えることも選手に求められる必須の力であり、世界で戦うための土台となる。
 - 日頃の準備（日々のトレーニング、食生活、生活リズム等）の大切さについて、選手一人一人の理解をより深める必要があると感じた。
- 合宿の様子について、長年代表に選出されている選手が率先して声を出しながら取り組んでいる姿が印象的だった。
 - 今後は、参加選手全員が自覚と自主性をもち、自分たちで声を掛け合い、目的意識をもって取り組めるチームとなることを期待したい。

【成果と課題】

合宿中は、主にビッグマンのフットワーク、シュート、リバウンドドリルを担当し、小さな選手が大きな選手と戦うポイントとして、「Speed & Power」をテーマに取り組んだ。

① Speed（ポストムーブ）～平面のミスマッチをつくる

ア) ポストアップからの 1 on 1 ではなく、動きの中でもらいながら勝負することを確認

→ハイポストフラッシュ、ショートコーナーからのポップアウトなど

イ) パス&ポストダイブの意識

→ファストブレイクへの参加

ウ) リバースターンの習得（DF とのスペース確保、ジャンプシュートやドライブチャンスを作る）

② Power（ボディコンタクト）～ビッグマンが自由に動けるスペースを与えない、作らない

ア) ボックスアウト（コンタクトの仕方の確認）の徹底

イ) ポストアップに対する DF とバンプ

★成果★

・練習前に①、②の必要性を繰り返し確認した。練習を重ねることに、ファストブレイクへの参加の仕方に変化が見られ、ビッグマンの得点（ファストブレイク時のビッグマンの得点）チャンスが増えた。

・ローポストアタックが中心だった選手達に、選択の幅が増えた。

→ハイポストからのドライブ、ショートコーナーからのジャンプシュート

※状況に応じて、プレイに変化を加えることは今後の課題である。



★課題★

・敏捷性・柔軟性の強化

→ラダートレーニングや縄跳びを日々のトレーニングに加える。

・コンタクトで負けない体づくり

→下半身、体幹の強化、バランス感覚を養う。

・基礎体力の強化

→ブレイクに参加し続けるための体力、コンタクトに耐え続けるための体力向上

※コンタクトするプレイに慣れる（全選手共通）

・練習のプロにならないこと

例) マイカンドリルができるようになることが目的ではない。

→マイカンドリルで身に付けたシュート感覚を実戦でも生かすなど



日本男子代表チーム

コーチ 小川 裕 樹

【所見】

2023年6月に開催されるグローバルゲームズフランス大会の選考を兼ねた第1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。

はじめにマルチステージの測定から始まった。回数を重ねていくと120を超えたあたりで渡辺、根津が脱落し高山が1人残った。地道に有酸素トレーニングを続けてきた高山が130という好成績を残せたのはとても嬉しいし、本人も自信がついたであろう。

実践の練習では1on1～2on2の基礎的な内容から始まり、アウトナンバードリルでの状況判断訓練、Zone Off、Def、M to M Def、All Coat Def、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。

今回好印象だったのは岡庭と中嶋のインサイドメンバーだった。動き方が整理されたなかで2人の身体の強さ、高さは良い印象を与えた。

スクリメージでのディフェンスではボールプレッシャーやディナイはかなりよかったがヘルプの意識がかなり低い。ボールか自分のマークマンのどちらかしか見ることが出来ず、そこに対してオフェンスに合わせられてしまうことが多かった。ゲーム中の会話だが知的障害の特性なのか、なにかをしながら話すということが難しいようだ。しかし、落ち着いた状況では話すことができるため、これに関してはスタッフも根気強く伝えていかなければならないし、そういうトレーニングも増やして良いと思った。

【課題】

～基礎～

- 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(3 ポイント)
- ドリフトかドルフィンの合わせ方



今回より小村コーチから加圧トレーニングを導入してもらい合宿では使い方を学んだ。効果はかなり期待でき、普段のトレーニングで使用するように伝えていき見守ってきたい。



日本男子代表チーム
コーチ 谷口 英 謙

【所見】

2023 年第 1 次合宿を静岡県清水市にある清水ナショナルトレーニングセンターで行った。コロナの対応も緩和へと流れていく中、全員参加し実施できたことは大変意味のあるものとなった。ヴィシー2023Virtus グローバルゲームズへの直前ということもあり、ゲームやシューティングに多くの時間を費やした。オフェンス面で確認したことは、日本の 1 番の得点源であるファストブレイク、次にハーフコートの合わせやインサイド陣とのタイミングや動きの調整。ディフェンス面では、マンツーマンシステムの基本的な確認と、オールコートの 2 - 2 - 1 システムの習得を行った。3 泊 4 日と比較的長い合宿だったが、メニューの多さから時間の足りなさを感じた。大会直前ということもあり、通常よりも監督の激が多めに飛ぶ中、周りのスタッフが全力でフォローし、なんとか全員で全日程を終えることができた。

【課題】

○ 練習内容

ゲームライクな練習。

→ 1 つ 1 つの練習がゲームを想定できない（プレイの想定ができていない）選手がおり、イメージを作ってから練習に入るようにしたい。どんな練習でも、どの状況でもゲームのような練習を。

○ 実践トレーニング

→ スタッフ中心のスクリメージではなく、高校生や大学生、実業団などと練習ゲームを実施し、課題を発見したい。

【まとめ】

今回、国際大会を 1 つの節目としてしっかり反省したい。東京オリパラも終わり、F I Dとしても国際大会が終わるので、次への目標として大きな判断が必要になると思う。今後、7 月には同会場で育成の合宿があり、1 2 月には次へ前進するための第 2 次合宿が始まる。そのために、今の日本には何が必要なのか考えていきたい。

今回、国際大会の前に大変有意義な合宿が行えたのも清水ナショナルトレーニングセンターの方々の協力がなければできなかった。早朝も 6 時からコートを開けていただき、かなりアグレッシブに活動することができた。我々の活動に賛同していただける方も増え、選手もトレーニングの幅が増え、効率的に練習ができる環境が整ってきている。本当に感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【女子総括】

いよいよ間近に迫った Virtus Global Games に向けたこの合宿では、実践を中心に個人・チームの技術の向上と戦術の確認をテーマに行った。

個人の技術の面では、基礎的なシュートやパス・キャッチ、ドリブルなどのメニューから、実践を想定した動きの中でのドライブやシュートを中心に行った。

シューティングドリルであっても、リバウンドする際の予測や次のプレイの準備を組み入れたメニューにした。体格の差が大きい海外の選手との試合の中で、ルーズなボールをいかに自分たちのボールにして、攻撃回数を増やすかは、勝敗に大きく影響すると思う。選手は意識して練習に取り組み、実践の中で予測や準備に加え、ボールに対する執着心が高まっていき、選手同士が激しくボールを取り合う場面が多く見られた。

また、戦術という面では、残り時間や点差によって、どのように攻めるか、守るかを選手同士が具体的に考え、全体で共有したり、セットプレイやフリースローの動きなどの確認をしたりすることもできた。

ディフェンス面でも、スクリーンプレイや切り替えながら柔軟に守る練習に取り組んだ。自分にとって守りやすい間合いを見つけることや選手同士で必要な声を掛け合うことに重点を置いて取り組み、多くの選手が実践の中でそのことを意識しながら練習することができていた。

朝のシュート練習、午前午後の基礎と実践練習、夜のシュート練習とハードなスケジュールであったが、選手たちは最後まで集中力を切らず合宿を終了することができた。海外の選手に対して、身長や体格では不利な面はあるが、それを補うだけのスピードやチーム力は身についたと感じている。大会に向けて良い準備ができた。



日本女子代表チーム
コーチ 花輪希美圭

【所見】

今回の合宿参加は10名であり、昨年度のA・B代表と一緒にあったが特に問題はなかった。参加が久しぶりの選手については、最初は緊張感があったが、練習が進むにつれて徐々に緊張も溶け、ゲーム形式の中でも強みを発揮することができていた。

全体として、前回の合宿時より状態が良いと感じられる選手が多かった。感染症により練習ができないということも少なくなったこともあると思うが、シュートについても個人で練習してきた様子がわかる選手もいた。合宿間のトレーニングや練習への取り組み方についても良い変化を感じることができた。

今回は現役選手であるコーチ3名に全日指導していただけたこともあり、選手のモチベーションも高く、4日間の中で大きな成長が見られた。初日はゲーム形式で3×3を行っても動きが噛み合わず、選手の顔も浮かなかったが、分解練習を通して3×3特有の動き方や合わせ方の理解が深まり、チームとしての力を上げることができたと考えられる。6月のグローバル大会にも期待ができる合宿となった。

【課題】

1) 5人制と3人制の使い分け

5人制と同じ感覚で攻めている選手がまだおり、オーバータイムになってしまうことが多かった。所属先ではどうしても5人制のバスケットに取り組むことがほとんどになってしまうため、3人制ならではのタイミング、動きを意識的に使い分けられるようにする必要がある。3人制の速さや合わせの動きを忘れないために、所属先のチームにもご協力いただき、実戦形式の練習に取り組めるようにしていきたい。その際には、12秒タイマーも必ず用意し、12秒の感覚を身に付けられるようにする。

2) パスの精度をあげる、レパートリーを増やす

速い展開の中では強く正確なパスが求められる。パスが少しでも遅れたりずれたりすると良いシュートに結び付かない。現役選

手3名は多彩で正確なパスをゲームの中で使用している。様々な状況で強く、速く、正確なパスを出せるように練習に取り組んで欲しい。これはゲームだけでなく、パスを用いる練習全てにおいて、ゲームと同じパスをするという意識をもつことが大事である。

3) 練習を実践に活かす

4日間の中では分解練習したことを少しずつ実践で出すことができていたが、まだ練習と同じ状況であることに気づけずパスを出せない選手もいる。練習のための練習ではなく、ゲームの一場面であることを意識し、イメージをもって練習に取り組んで欲しい。また、ゲームでは練習したことを試す、活かすということを意識して取り組むことが必要である。

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も多大なるご協力、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

2023年度6月に開催されるグローバルゲームズを1ヶ月後に控えた重要な強化合宿に、招集された10名の選手全員が参加することが出来た。日頃から選手に関わるご家族、職場の方々、所属チームのスタッフの方々のご理解ご協力に感謝申し上げます。

【所見】

大会直前という事で、初日から実践形式の練習に取り組み、夜には実際の3×3の試合、過去のグローバルゲームズの試合を全員で視聴。都度、コーチが質問を受け解説を行い、サイズの劣る日本代表がどのように海外の選手と戦うか再度確認した。以前は口頭で指示していたため、うまく伝わっていなかった内容も映像を見ることで想像することに繋がり、翌日には実践で成功させるなど、成果を感じられた。

また、コミュニケーションの面でも成果を感じられる場面も見られた。3×3は10分で試合が終わるため、プレイ中でも選手同士でコミュニケーションを取り改善しなくてはならない。練習間やゲーム間に、時間の制限を設け、選手同士で話し合う機会を増やした。これまでは決まった選手が発言することが多かったが、それぞれ考え、より良くしようとする姿勢が見られた。普段違うチームであっても、定期的にオンライントレーニングで顔を合わせていた成果でもあると思うので、選手主導のものも継続して見守ってきたい。

今回は、3泊4日とこれまでより1日長く、心身ともに疲労は見られたが、選手誰一人欠ける事なく全員がやり遂げた姿に大きな成長を感じられた。

【課題】

グローバルゲームズの結果を受けて、次回の合宿、大会に向けて取り組むべき課題を考え実行していきます。

今回も素晴らしい環境で迎え入れ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、日頃よりご支援いただいているスポンサーの皆様に改めてお礼申し上げます。





日本女子代表チーム
コーチ 齊藤 桃子

【所見】

選手たちが合流する姿をみて、以前よりもコミュニケーションがとれるようになり、打ち解けるのが早くなったと感じた。初日は表情にも身体の動きにも硬さがみられたものの、2日目以降は実践に近い形で練習を進めていくことができた。

合宿の中でスタッフが相手になり試合形式をする場面と、選手たち同士で試合形式をする場面を設け、振り返りや、試合の中で出た課題を練習に組み込んでいくような形で合宿を進めていった。合宿の後半には、練習でやったこと、言われたことが試合で表現できる場面が増え、選手たちのプレイの幅が広がってきたように感じる。合宿前半ではみられなかった、合わせのプレイや、バックカット、DEFのスイッチ、DEFのピックアップ時の声かけなど、主体的に動ける場面が増えたことで、スピーディーに試合を展開できる時間帯が増えた。

・バスケットボール用語について

前回の合宿でもあったが、用語について説明が必要な場面があった。コーチ陣が話している時には選手たちの表情にしっかりと注目し、疑問をもって話を聞いていないか、説明が必要な場面ではこちら側からアプローチし、説明が必要かどうか確認しながら取り組むことは継続していきたい。

・ビデオミーティング

今回はじめて実施。全員が同じ映像をみながらバスケットボールや3x3への理解を深めていくこと、実際の試合の映像をみながらイメージを膨らませることはとても大切なことであると実感した。実際に選手たちにはDEFをイメージしながら練習をするよう声をかけていたが、この試合のイメージ自体ができない、イメージできる材料を頭の中に持っていない選手たちにとって、とても難しい声かけであったことが考えられる。この点は自分の反省であると感じた。今後もビデオミーティングをする機会を設けながら、実際の3x3の試合を選手たちがイメージしながら練習に取り組めるよう、準備をしていきたい。

今回の合宿で、ひときわ成長したと感じられる選手がいた。プレイの面も、精神的にもとても成長を感じられ、自分のことのみでならず、周りの選手を気遣っている姿が見られた。試合形式をしている最中にも、味方選手を気にかけてタイムアウトをとるなど、気に掛けるだけでなく、行動を起こして何とかしようとする姿が見られた。代表活動を通して、選手たちの成長する面や素敵な場面を見られることは自分自身もとても勉強になる点で、今後も気にかけていきたいところであると感じる。

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、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るとともに、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様のおかげで、とても素晴らしい環境の中で合宿をさせていただけたこと、本当にありがとうございました。



日本女子代表チーム
コーチ 高橋 優花

小川ヘッドコーチ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】

今回は清水ナショナルトレーニングセンターで普段の合宿よりは1日程多い4日間で行われた。また、6月にある国際大会に向けてチームとして集まれる最後の機会であり、とても大事な合宿だったと思う。

練習はストレッチから始まりドリブル練習、そこからパス練習やシュート練習等の分解練習を行う。選手たちには分解練習の中でも、試合のシチュエーションと想定しながら・ただこなすだけにならないように、ダミーでディフェンスに入りよりイメージしやすいように工夫して行った。また、自分ではなく他の人のプレイを見て自分だったらこうするか、今のプレイはこうした方がよかったかな、と待つ時間も考えながらできるように声をかけ促した。

今回も分解練習のあとにメインとして実践の 3×3 に入ったが、1 日目に何も考えずにがむしゃらにやっていた選手が多かったが実践に入る前の分解練習を取り入れ考えながらプレイをする選手が 4 日目はとても増えており、成長を感じ取ることができた。国際試合にいく選手、そうでない選手関係なく切磋琢磨し、声をかけあう姿が見られたのも 4 日間の中で大きく変化したところだと思う。

1 日 4 部練とハードなスケジュールだったが、大きな怪我がなく終えることができた。

【課題】

2 ポイントシュートの重要性

以前の報告書にも、この課題はあげたがやはり国際大会で大きな選手を相手にたたかうには 2 ポイントシュートはかせない得点になってくと思う。

大きい相手に対してスピードで勝てる部分はあると思うので、ひきつけて 2 ポイントなど、今回練習した部分をうまく使ってほしい。



日本男女代表チームドクター
精神科医 宮崎 伸一

今回の合宿は、久しぶりに男女そろっての出場が決まっている国際大会の直前の強化合宿であった。そのため、合宿の目的は、A 代表選手のコンディションの確認、B 代表選手の技能的・精神的な伸びの評価、新規戦略の試行、基礎体力増進のための運動トレーニングや栄養方法の教示など、通常の事項に加え、精神面での充実を図ることが重要な事柄となる。本連盟はコロナ禍の始まった 2020 年より、SNS を用いて選手の健康状態、トレーニング状況、日常生活などを把握してきた。強化合宿で行った技術面の指導が、地元に戻ってからも生かされているか SNS の報告から知ることができる。しかし、SNS という手法にはいまでもなく限界があり、メンタル面での支援の必要性およびその方法については選手個々でかなり違うため、対面でのメンタルサポートが必要となる。今回の合宿は、国際大会を控え、技術面の指導に重点が置かれる中でも、メンタル面でのサポートの重要性に鑑み、チームドクター（精神科医）と代表コーチが、個々の選手との面接を行った。

面接実施状況

男子は A 代表選手全員、女子は 1 名を除く A,B 代表選手全員の面接を行った。その実施状況は次の表の如くである

	初日	2 日目	3 日目	4 日目
男子選手（人）	4	2	2	4
面接者	コーチ 2 名	医師 1, コーチ 1	医師 1, コーチ 1	コーチ 2 名
女子選手（人）	0	5	5	0
面接者	－	医師 1, コーチ 2	医師 1, コーチ 2	－

面接結果の要点と今後のサポート

男子は、2 日目にチームドクターが面接者になった 2 名が特にサポートを必要とする選手であった。この 2 名を C,D とする。C はこれまでの合宿でも個別にフォローしてきた選手であったが、障害者雇用で採用になった会社を退職し、現在では一般就労でのアルバイトを何件か掛け持ちしている。そのため、就業に取られる時間がかえって多くなり、地元チームの練習時間および自主トレーニングの時間が減っている。食事、睡眠も十分とはいえず、疲労も蓄積している状態にある。すぐに今の生活を変えるわけにはいかないが、地元のコーチと連絡をとりながら、代表選手に相応しいトレーニングと生活管理ができるように引き続きサポー

トしていく必要が認められた。D は怪我が多く地元での練習も十分にできない中での合宿参加であった。今回は足の怪我が長引いているのであるが、自身で治療のために継続して通院していないことも回復が遅れている原因となっていた。根本には自身の健康状態に気を配ること、真剣にものごとに取り組むこと、ひいては自分自身を大切にする心構えに欠けていることが窺えた。この心構えを改善することは、単に代表としてバスケットボールを続けるためだけでなく、今後をよりよく生きるためにも重要なことであるので、サポートを続ける必要を認めた。

一方女子では、女性特有の心身の変化を強く感じて悩んでいる選手がいた。そのことを明確に述べた選手は 1 名だけであったが、いずれすべての女子選手に関わってくる問題であり、合宿はこの問題を共有化することにより機会である。その選手によれば、地元チームの先輩には、結婚、出産を経てふたたびチームに戻ってくる者もいるとのこと、その先輩は良いロールモデルになりうると思われる。女子は男子と比較して、競技生活を続けるための条件はより厳しいものであるが、スタッフは、共通事項においては情報を共有化しつつ、女性の生理問題以外の個別の問題もサポートしていく必要がある。特に、地元チームには本人以外に代表選手がいない場合には、練習時間の確保ができていないかなど、各選手の現況を細かく知る必要があり、強力なサポートが必要な場合もあろう。特に地元コーチとの連絡は重要である。代表選手を終えた後のサポートも男子以上に重要なことであり、いずれ、現在の代表選手が後輩たちの良い手本になりうるようにしていきたい。



日本男子代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【所見】

今回の合宿では、アキレス腱の痛みの訴え 1 名（S 選手）、筋疲労による前腕の疼痛の訴え 1 名（T 選手）であった。

S 選手は整骨院に受診をしていたが、リハビリが間に合わず、痛みがある中での参加となった。

T 選手は、普段自分のチーム練習の中では今回のような訴えはなく、また目立った受傷起点もないため運動強度の問題だと推測できる。また同チームの別の選手で過去に同じ症状で前腕に痛みを訴えた選手もいた。

近年は、接触による外傷や捻挫などの件数が減り、選手の体力レベル、技術レベルの向上が伺える。

その分今後は練習内容、強度も上がっていくことが予想されるため、合宿以外での体のケアやトレーニング強度の設定が大切であると感じた。S 選手のように整骨院へ受診（合宿前にトレーナーから整骨院への受診を指示）したが合宿へ間に合わせることができない選手や、T 選手のように普段の練習チームでのトレーニング強度に課題がある選手に対して、トレーナー、コーチ陣が合宿前から対応をしていくことが求められる。

また、今回練習前後に体重測定を行った。ガードの選手に対し、センターポジションの選手の体重減少が大きい傾向があった。運動量としてはガードポジションの方が多い中このような結果となったため、センターポジションの選手に関しては発汗量に対しての水分補給の意識が足りていない、あるいはわからない傾向があると予想される。服装に関しても長袖を好む選手もあり、スタッフ陣はウォーターブレイクの際にしっかり水分が取れているかを確認する。また 2 次合宿の際にも体重の増減を確認し、意識改革をおこなっていく。

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】

- ・各チームのコーチが選手の状況を把握し、万全の状況で合宿への参加ができる状況にする
- ・合宿外の怪我に関しては、早めに病院などに受診し、状況が分かった状態で参加あるいは参加を見送る。
- ・練習の前後での体重増減を確認し、選手への水分補給への意識を高める。



日本女子代表チーム
トレーナー 萩原 優

【所見】

5月3日～6日に清水ナショナルトレーニングセンターにて強化合宿を行った。
 今回は男女合同だった。朝から夜まで充実した環境でバスケットやトレーニングに打ち込めていたと感じる。
 今回、私自身は4日5日の2日間だけの帯同だった。初日はある選手から怪我をしたとの報告があり、やり取りを通して対応を指示した。その際にコーチともやり取りを行い、練習での動きも確認をした。
 その選手は足首を捻っていたので、練習前にテーピングで対応し、練習中は気にしている様子はなくしっかりと動いていた。
 B代表から上がってきた選手たちもすっかり馴染んできている様子が見られた。最初のころにあったよそよそしい雰囲気なくなりチームとしてまとまってきたように感じた。
 代表戦の動画をみんなで見た後の練習は明らかに集中力が上がったように見えた。世界と戦うというイメージが明確になったのだと感じた。
 今回一番変化を感じたのは、自分の身体の状態の伝え方である。抽象的だったものがとても具体的になっていた。そしてセルフケアの方法も積極的に聞いてくれるようになっており、成長を感じられた。今後も直接的なケアだけではなく、このようなバックアップをしていけたらと思う。

1日バスケットに集中できる環境を提供していただいた、関係者の皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。

【選手対応】

- ・3日 右足関節捻挫→その後はテーピングをして練習参加
- ・4日 大腿部の筋緊張→ストレッチ、マッサージ
 下腿（シンスプリントの可能性）→ストレッチ、練習はテーピングをしながら参加
 腰部痛→マッサージ、下肢ストレッチ

膝痛→マッサージ、下肢ストレッチ

・ 5 日 前日対応した部位にテーピングやストレッチ



2023 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
株式会社笹森様 Gio Code 株式会社様
双葉産業株式会社様
株式会社 FIELD MANAGEMENT STRATEGY 様

株式会社誠行社様 株式会社三寶天壽企画様 わだ薬局様
ナトリ電設株式会社様 株式会社 EIGHTIST 様 XD 様
株式会社田辺電業社様

株式会社スクエアワン様 いよいよ株式会社様 横浜税理士法人様
株式会社ほけんの 110 番様 株式会社フォースタープラス様
株式会社ネバーランド様 フォーカス株式会社様

特定非営利活動法人まちづくりエージェント SIDE BEACH CITY.様
株式会社空をみあげて様 株式会社 CIS 様

まち食堂あづま様 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 アサヒ印刷株式会社様

藤井 純様 杉本 正毅様 土屋 広行様 中村 一雄様 野田 悟様
須藤 昭宏様 須藤 昂矢様 松尾 直哉様 中村 昭男様
一本松ミニバスケットボールクラブ有志一同様 山口 麻衣様 関 得男様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます