

2024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 >



2024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

■事業概要

1. 実施目的

- ・来年開催される世界選手権に向けた代表チームの強化
- ・今年度の強化方針を全員で理解しながら取り組む
- ・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

2. 実施期間

男子：2024年5月2日（木）～5月5日（祝日）

女子：2024年5月2日（木）～5月5日（祝日）

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. 宿泊会場

同上

5. 参加者一覧

＜スタッフ＞ 19名



役職	氏名	都道府県	所属
男女代表チーム強化責任者	原 美子	福島県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
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
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	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	海野 祐生	静岡県	スポーツ堂接骨院 城北院
代表チームトレーナー	山崎 美和子	静岡県	スポーツ堂接骨院 城北院
代表チームトレーナー	杉 本 将	静岡県	みなり接骨院
看護師	原田 彩加	静岡県	(一社) 静岡県バスケットボール協会
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＞ 12名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	33	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	25	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	26	関東	東京都	株式会社 Next Company	TAMA OTP
末永 健翔	23	九州	福岡県	株式会社健寿	HEROES
平塚 天清	25	九州	宮崎県	社会福祉法人エデンの園	ブルーホーク
坂倉 直登	24	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	24	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	24	九州	福岡県		福学クラブ
伊藤 輝	19	東海北信越	愛知県	株式会社ジェイテクト	Green Whales
山本 哲平	17	近畿	大阪府	大阪府立なにわ高等支援学校	NANIWARS
土井 優生	19	東海北信越	長野県	エスディカル株式会社	CHIKUMA NEW HOPES
滝沢 悠太	17	北海道東北	北海道	星槎国際高等学校	札特連

＜女子選手＞ 6名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
岸 カイラ	24	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	20	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	20	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	22	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
田中 優香	17	東海北信越	長野県	高松学園伊那西高等学校	CHIKUMA NEW HOPES
加藤 紗矢	31	近畿	大阪府	ヘルスケアリンク株式会社	SO 日本・大阪



■練習メニュー

【男子】

Date	Time	Contents	備考
5/2	13:30	Physical Check	ドクター、トレーナー面談方式
	14:30	Team Meeting	
	15:00	W-up	
	15:30	測定①（マルチステージ）	
	16:10	Fundamental Drill	
	16:45	Down	
5/3	6:00	Shooting Drill	
	6:50	Down	
	9:00	W-up	
	9:20	Fundamental Drill	
	9:40	Shooting Drill①	
	10:00	Fast Break Drill	
	10:30	Scrimmage	
	11:45	Down	
	14:00	W-up	
	14:20	Fundamental Drill & Rebound Drill	
	14:40	Defense Drill (M to M)	
	15:40	Shooting Drill②	
	16:00	Scrimmage	
	17:30	Down	
	19:30	測定②（Push up、Sit up） & Care	
	20:50	Down	
5/4	6:00	Shooting Drill	
	6:50	Down	
	9:00	W-up	
	9:20	Fundamental Drill	
	9:30	Defense Drill (M to M)	
	10:15	Fast Break Drill	
	10:30	Scrimmage	
	11:45	Down	
	14:00	W-up	
	14:20	Fundamental Drill & Rebound Drill	
	14:40	Defense Drill (Zone)	
	15:40	Shooting Drill③	
	16:00	Scrimmage	
	17:30	Down	
	19:30	Shooting & Care	
	20:50	Down	
5/5	6:00	測定③（身長、体重、WS）	
	9:00	W-up	
	9:20	Fundamental Drill & Rebound Drill	
	9:30	Defense Drill (M to M)	
	10:00	Shooting Drill④	
	10:00	Scrimmage	
	11:20	Down	
	13:00	Team Meeting	

【女子】

	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
AM		・ウォーミングアップ ・身体動きの確認 力を抜く、入れる 関節の動き、向き 上下肢の協調 体の使い方 等の確認 ・ハンドリング ・ドリブル 一人 二人一組 +フィジカル ・パス 二人一組 ・フィジカル ボール保持 ボディコントロール スムーズな動作移行 ・1分17タッチ ・フリースロー ・1対1 ・フリースロー ・2対2 ONBALLスクリーン ・フリースロー ・シューティング ・フリースロー ・クールダウン	・ウォーミングアップ ・マイカンドリル ・三角パス ・フリースロー ・ドリブルなし2対2 制限区域内4角 ・フリースロー ・3対3 ・3x3 ・フリースロー ・クールダウン	・フリースロー5分 ・ミートドリル ・フリースロー ・3対3 ・フリースロー ・3x3 ・クールダウン
PM	ミーティング ・ウォーミングアップ ・体の使い方 動きの確認 ・ドリブルドリル ・シューティングドリル	・ストレッチ ・動きの確認 ・対面シュート ・ボディコントロール ボールの保持 ステップの位置 強さ ・キックアウト ・2対2 ・3x3 ・ストレッチ	・目標設定 ・意識の仕方の確認 ・5分フリースロー ・ミートドリル ・フリースロー ・3x3前確認練習 選手発信 ・3x3 ・確認練習 選手発信 ・クールダウン	
夜	・シューティング ・体幹トレーニング	・ストレッチ ・シューティング ・3人1組シューティング ・ヨガ	・ミーティング ・シューティング ・ストレッチ ・ペアストレッチ ・ペアマッサージ ・フリー	





日本代表チーム
強化責任者 原 美子

【全体総括】

大きな怪我や、病人が出ず、無事に合宿を終えることができて安堵している。

初日、男子は、小川ヘッドコーチより『2024年度 FID 男子代表チーム活動方針』が示され、選手一人一人が目的意識を持って、より積極的に練習に臨むことができた。

練習メニューも方針に基づき、コーチ間で役割分担しながら行われた。新加入の選手もあり、活気ある練習が行われた。

今回、宮崎チームドクターとの繋がりから、静岡市のトレーナーの方々が参加して下さり、きめ細やかにサポートして下さった。特に、術後のため、一部の練習にしか参加できない選手へ個別メニューで対応していただき、大変ありがたかった。感謝したい。

ただ、このような身体の状態で、合宿に参加する必要はあったのか？練習の全メニューに参加できる万全の状態に合宿に参加するべきでは？と、考える。

女子は、一松ヘッドコーチより、代表選手に必要なフィジカル、スキル、メンタル等について具体的に示され、男子同様、選手一人一人、目的意識を持てたようだ。

コーチが実際にプレイで見本を示すことでイメージしやすく、選手のスキル向上につながっていたと思う。また、主力選手が引退したことで、次世代が、自分が率先しなくてはという自覚を持ち、積極的に他のメンバーに声をかけるなど、成長を感じる姿も見られた。一方、ディフェンスの選手がバランスを崩し、シュート後のシューターにぶつかった場面では、非常に危険なプレイであることを、猪崎コーチからしっかりと選手たちに知らしめたことは重要であった。

通常より一日長い合宿のためか、男女とも、後半、脚に故障を訴える選手もあり、日常のトレーニングやケアの必要性を感じた。

今回、参加して下さった看護師の方には、選手と一緒に食事を摂りながら栄養指導をしていただいたのは良かった。アスリートとしての自覚の低い選手にとって、食事の重要性を認識する良い機会となり、今後、生活の改善につなげていってほしい。

コーチのみなさんが、毎日、選手の体調報告を管理するのは大変なことではありますが、選手自身が、日本代表としての自覚を持ち、自己管理できるようになるまでは、サポートが必要であると考えるので、所属クラブコーチとも連携しながら、引き続き、指導をお願いいたします。

また、会場の清水ナショナルトレーニングセンターは、移動せずに、休養～練習～食事ができ、練習に集中できる素晴らしい施設です。良質のたんぱく質の摂れる食事、充実した洗濯設備、清潔が保たれている館内、温かく親切に対応してくださるセンターのスタッフのみなさん、抜群の環境の中で合宿できたことに感謝いたします。



日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

来年開催される世界選手権に向けてチーム編成の見直しを図り、今合宿から新たに加わったメンバーを含め始動した。昨年開催された Global Games の課題、反省を今後に生かすため、今年度の強化方針を冒頭のチームミーティングにて資料を配布し説明を行った。

概要は以下の通り。

1. 今年度の強化スケジュール（日程）
2. 目的と目標
 - ①目的：2025 Virtus Basketball World Championships にてメダル獲得のための強化
 - ②目標：各合宿でテーマを決定し、そのテーマに対する達成度の確認
3. 世界で勝つための確立すべきチームスタイル
 - ①メンタル→成功体験を多くすることで個人、チームも大きく飛躍する
 - ・練習の裏付けが自信に繋がる（努力は裏切らない）
 - ・戦うことを恐れない（自分の武器は必ず通用する）
 - ・仲間を信じる（バスケットボールはチームスポーツ）

- ②オフェンス→日本人の特性を生かし、トランジションバスケットボールの更なる追求
 - ・ファストブレイクの考え方の整理（ハンドラーの育成、走るレーンの認識、フィニッシュ、アーリーオフェンスの選択）
 - ・フィールドゴールパーセンテージの向上（シュートタイミングの判断、条件の良いシュート場面の創作）
- ③ディフェンス→守るという強いメンタリティを持つこと
 - ・マンツーマン（ファンダメンタルの習得、チームルールの徹底、コンタクトを恐れない、ダブルチームの適用）
 - ・ゾーン（チームルールの理解及び徹底、ディフェンスリバウンドをチームとして工夫）
- 4. 今後取り組むべき課題（個人の責任）
 - ・フィジカルの強化（40分間戦える身体づくり、食事、睡眠、トレーニングを含む自己管理の徹底）
 - ・シュート成功率を上げる努力（ゲームライクなシューティングの工夫、数字へのこだわり）
- 5. チームルールについて
 - ・ホウレンソウ（報告、連絡、相談）の徹底
 - ・毎日の体調報告実施（必要事項の報告）
 - ・感謝の気持ちを常に持つこと（やってもらって当たり前の発想は厳禁）

昨年の Global Games で諸外国チームを相手に成功、失敗を含めて得たものは非常に大きく、今後の日本の財産となった。5 試合現地で戦い、世界でメダルを獲得するための方向性が明確になった今、日本人の身体的能力を最大限に生かすトランジションバスケットボールを更なる追求をしていくと共に、上記した課題の改善に今年度は高い意識を持ちながら取り組むことになる。

今年度は高山、渡辺、根津、末永、平塚、種村、中嶋、岡庭（今回は不参加）等の国際大会経験者に加え、坂倉、伊藤の代表チーム経験者、そして昨年若年層を対象としたクリニックを実施し、代表コーチから高い評価を得て初の代表招集となった土井、山本、滝沢の計 13 名が選出された。機動力のある選手が揃い、特に若い選手は秘めた可能性が十分にある。

チームミーティングでも選手に伝えたが、年に 3 回の強化合宿で計 25 回しかチーム練習が出来ない。従い、1 回の練習を大事に行っていきたいと考えている。取り組むべき内容は山ほどあり、常に前進していかなければならず、後退は極力避けたい。

我々は国の代表チームであり、結果を出すために同じベクトルに向かい、互いに切磋琢磨しながら成長していかなければならない。当然、所属しているクラブチームや学校の部活動とは意味合いが異なる。当然、求めるものも高度なものになり、練習内容もハードになる。高い意識を持続しながら、常日頃の練習やトレーニングは必須である。同じベクトルに進むことが出来なければ代表チームから外れるしかない。国の代表という責任とプライドをどれだけ日常生活の中で持つことができるかがポイントとなる。

合宿の詳細は以下コーチのコメントを参照いただきたいが、チームスタイル③のディフェンスの部分において全員が理解するには相当な時間を要すると今回の合宿で感じた。各選手が所属チームでマンツーマンディフェンスを取り組んでいると言うが、実際にコートで動くと大半の選手が基本を理解できていない。分解練習で 2 on 2、3 on 3、4 on 4 を行ったが、ボールマンプレッシャーやパスコースを封じることが殆ど出来ない。ボールから離れていく自分のマークマンに対して本来であればオープンスタンスになるが、ボールに自分の背を向け、そのまま付いていくようなケースが頻繁に起こる。また自分の見方は相手に抜かれていないのに勝手にヘルプをする場面も見られ、選手自身はある程度の知識はあるものの、誤った理解と判断が癖になっている選手が多く存在した。正しいポジションを取るために、声を出して確認しながら行うべきとアドバイスをしたが、そう簡単には直らない。日本は身体的特性を生かし、点取り合戦で走り勝つスタイルであるが、一方、攻撃的なディフェンスも自分たちの武器にしなければならない。ビジョン・ポジション・コミュニケーションの 3 要素の重要性を説き、日常の練習から良い習慣を身に付けるようミーティングでも選手に伝えた。これは代表チームだから、所属チームだからというレベルではなく、基本中の基本である。個人のディフェンス力が上がり次第、チームディフェンスのシステム構築の準備に入りたいと考えている。

まずは大きな事故もなく無事にスタートが切れた。各選手と短時間ではあったが個人面談をし、仕事、学校等、私生活含む現状把握ができたことは収穫であった。また、今合宿より静岡市内のトレーナー、看護師の方々にご協力をいただき、充実したバックアップ体制を整えている。新たな仲間が加わり、より一層、このチームでの活動が楽しみである。

毎年、多くの方々からご支援を賜り、ピンズのご協賛を得ている。合宿最終日に選手全員が揃ったところで、一松ヘッドコーチから選手に手渡された。このピンズは代表チームの一員として、また国際大会で親善の証としてゲーム前のセレモニーで相手側にプレゼントしているものである。受け取った選手達は笑顔でいっぱいであり、この場をお借りし、チームを代表して御礼を申し上げたい。

最後に、大型連休中にも関わらず、多くの方々のご支援を賜り、我々の活動が出来た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】

今年度最初の活動となった今合宿は1名（岡庭）が家庭の都合で不参加、12名でスタートした。

今年度から新たに招集となったメンバー3名を加え選手13名での体制で新たなチームを作っていくことになる。初日は個々の現状（基礎体力等…）を把握するべくシャトルランを実施、これまでの積み重ねが結果に表れている選手、まだまだ積み重ねが必要な選手と周りと自分を比較することで自身の現状を知る良い機会にもなったと感じる。

個人スキルについても朝（6:00～）・夜（19:30～）練習などを通してレベルのチェックや日々のトレーニングに取り組むべく課題をそれぞれ確認しインプット作業を実施した。

インサイドを担当したが、練習のための練習になっている傾向が高く、『何のために取り組むのか』、『実際の試合のこういった場面で考えられる状況なのか』、『常にゲームライクで』をテーマに取り組むことを課題として自身のチームに戻った際も取り組んでいくよう指導した。

チーム全体としては、今回は特にディフェンスに多くの時間を割いたが、マンツーマン、ゾーンディフェンスともに各々のビジョンやポジショニング、責任範囲の認識、味方との必要なコミュニケーション等、チームディフェンスを行う上での基礎的な部分から取り組んでいった。

2日目～3日目にかけては試合形式の練習も多く取り組んだが、新しいメンバーが3名入り、昨年度以上にチーム内での競争も高まる様子が伺えた。

ガード・フォワード、インサイドともにこれまで代表にいた選手は今まで以上に危機感を持つ必要があり、この点については今後の活動の中で各々が意識し、レベルアップに繋がるべく声をかけていきたい。ビッグマンに関しては今回も岡庭が昨年度の年末に続き残念ながら不参加となったが、参加した中嶋、新たに招集された滝沢には限られたシュートチャンスを活かすべく、合宿以外でも自身で取り組むべきドリルを注意事項とともに与えたので引き続きフォローを実施していく。

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（ゲームライクで日頃から取り組むことが重要）



日本男子代表チーム
コーチ 工藤 義教

【所見】

今年度1回目の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12名の男子選手が参加した。合宿を始めるにあたり、2024年度のFID日本男子代表チームの活動方針について、小川ヘッドコーチから選手に向けて説明があった。世界で勝つための確立すべきチームスタイルとして、3つの柱（メンタル、オフェンス、ディフェンス）を掲げ、それぞれの柱についての話に、選手は真剣に耳を傾けていた。

オフェンスについては、世界で勝つため、日本は、世界でもトップクラスの持久力を強みとした、トランジションバスケットを確立させて、攻撃回数を増やすことを目指す。身長、体重など体のサイズでの勝負は、日本人は不利である。相手がディフェンスをセットしてしまえば、リバウンドはおろか、体のサイズの差が影響し、日本はシュートすることも難しい現実がある。そのため、ディフェンスからオフェンスへの切り替えを早くし、速攻から得点できるようなアーリーオフェンスのオプションをもつ必要がある。また、セットオフェンスにつ

いても、ハンドラーの動きに合わせて、周りの選手が空いたスペースに入り、キャッチ&シュートを狙ったり、スクリーナーを上手に利用して、シュートチャンスを作ったりといった、体のサイズ差を問題にしないオフェンスが求められる。それを実現させるため、シューティングドリル、ファンダメンタルドリルに取り組んだ。

ディフェンスについては、オフェンスでも述べた通り、日本は体のサイズだけで言えば、小さい印象がある。バスケットボールは、高さが重要な要素であり、特にリング下では、その高さがオフェンスの面でも、ディフェンスの面でも重要なポイントになる。高さを武器とする世界の国々に対等に渡り合うためには、日本の強みである持久力を戦術に組み入れる必要がある。それが、ゾーンプレスである。相手ボールになった瞬間から、ボールマン、レシーバー両方にプレッシャーをかけ、ミスを誘う戦術は、持久力のある日本にとっては、サイズがなくとも平面で勝負ができる1つの手であると考ええる。また、相手にセットオフェンスをされた時でも、リング下でサイズのある相手に自由にやらせないことがポイントであることを考えれば、シュート確率の高いリング下、ペイントエリアに相手を入れず、リング下のシュートをさせない、リバウンドを取らせないチームディフェンスが必要である。それを実現させるため、ディフェンスドリルに取り組んだ。また、選手にはチームディフェンスの理解を促すため、丁寧に説明する時間を設けたり、スクリメージの最中、プレイを止めて説明したりする時間を多く設けた。

今回の合宿では、ディフェンスが重要なポイントだったと感じている。選手に状況（1線、2線、3線）に応じた守り方の違いや、ボールマンとマークマンの見方、チームとしての約束【①1線はボールマンプレッシャーの徹底、②ジャンプトゥーザボール（状況に応じたポジションや視野の変化）、③ノーミドルの徹底（コート上の選手が、常にコミュニケーションを取り、チームでディフェンスすること）】を常に意識させて練習に取り組んだ。日本代表チームとして、このチームディフェンスを実現させることが、世界で戦うための必要な武器になると信じている。まだ選手によっては理解度の差を感じているが、次回の代表合宿までに、所属するチームで、ディフェンスの練習に取り組んでもらいたい。次回の合宿までに、各自が努力をして、今回よりも鬼気迫る、迫力あるディフェンスができるようになることを期待している。

【課題】

◎オフェンスの課題

- ・正しい状況判断に応じたチャンスメイクができるようになること。

シューターの中には、アーリーオフェンス＝チャンスがあれば、積極的に3Pシュートを打つと考えている選手がおり、オフェンスが単発な3Pシュートで終わっている場面が何度も見られた。シュートが入れば文句はないが、確率は低く、FID日本代表が目指す目標の40%以上とは程遠かった。動きの中でキャッチ&シュートを狙う練習や、スクリーナーを使ったシュートチャンスを作る練習も行ったので、自分勝手なプレイではなく、チームメイトを生かし、状況に応じたチャンスメイクができるようになってもらいたい。

- ・シューターの3P成功率の向上。

目標とする40%以上の成功率を実現できるように、シューターは、日々シュート練習に励んでほしい。

◎ディフェンスの課題

- ・声を出して、チームメイトとコミュニケーションすること。

なかなか声を出せない選手がいた。目上の先輩に対して遠慮している部分があるかもしれないが、コート上に立ったら、5人がチームになって、相手と戦わなければならない。声を出す習慣を身につけられるように、所属チームでも積極的に声を出してほしい。

- ・ボールマンにプレッシャーをかけること。

プレッシャーをかけにくいのが遅れたり、チームメイトがいくだろうと決めつけたりすることで、楽にシュートを打たれる場面が見られた。ボールマンにプレッシャーをかけることが、シュートミス、パスミスにつながるため、チームメイトとコミュニケーションを取って、ボールマンには素早くプレッシャーをかけられるようになってほしい。

- ・スクリーンアウトから、リバウンドへの意識を高めること。

スクリメージを見ていると、スクリーンアウトが疎かになり、相手にリバウンドを取られてしまう場面が多くあった。世界と戦うためには、相手にリバウンドを取らせないこと、特にリング下にリバウンドを取られてしまうことは、簡単に相手に得点を与えてしまうことにつながるため、ディフェンスは必ずできるようになってほしい。

・ボールマンとマークマンを両方見ることができる3線の意識と視野の確保ができるようになること。

マークマンのカットが気になり、ボールマンから視線を切ってしまう場面が多く見られた。常にボールマンとマークマンを視野に入れる3線の意識を身につけてほしい。

【まとめ】

今回の合宿では、インサイドの選手が、家庭の事情や怪我の状況により、スクリメージに参加できなかった。そのため、スクリメージでは世界と戦うためのイメージ作りは難しかったと感じている。しかし、機動力を生かす日本が目指すバスケの形が見えてきた。日本はディフェンスから仕掛けて、相手のミスを誘い、そこから自分たちの強みを出せるようなオフェンス（速攻、3Pシュート）ができれば、世界と戦えるのではないかと可能性を感じさせてくれた。チームとしてこのスタイルを確立させるまで、時間はかかるかもしれないが、次の合宿では、この完成度を高められるように選手一人ひとりがフィジカルの強化、戦術の理解度の向上、スキルの向上に努めてくれると期待している。

最後に、今回も清水ナショナルトレーニングセンターという恵まれた練習環境で合宿が行えたことが大変有意義であったと思います。早朝から夜まで、バスケットボールの練習に集中して打ち込んだことで、選手一人ひとりの成長が垣間見えました。この場を借りて、施設のスタッフの皆様にも心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



日本男子代表チーム
コーチ 谷口 英 謙

【所見】

今年度、初合宿で3名の新しい選手を加えたスタートとなった。いろいろな面で強化と新しい選手への伝達のような雰囲気の中で、ミーティングやフィジカルトレーニングから始まった。主にゲームを行いながら、個々のポテンシャルを把握するのに時間をかけた。合間にバスケの基礎となるスキル、「チーム・ジャパン」としてテクニカルなディフェンスの確認、共通認識となる練習も行った。毎日ゲームを行う中で、自分のスキルの限界、フィジカルの消耗などで、パフォーマンス低下は著しかった。新規加入の選手は、目標の設定は明確になったと思うし、限界を感じている選手はどこまでやれるか、引き際の設定や時期など話す選手もいた。国際大会は来年と聞いているし、今年度あと2回の合宿で選手個人が何を感じ、どのような選択をしようとしているかは丁寧に対応していきたい。

【課題】

①「チーム・ジャパン」と「所属チーム」のルールや役割の相違

バスケの基本的なディフェンスの「マンツーマン」に関しても役割やルールが違う。「チーム・ジャパン」のルールを教えていけばいいのだが、本人たちが違っていることに気が付いているか、そのことを言葉で伝えられるか、身体が覚えてしまっているのか合わせるのが困難な場合も多く、どこまで我々が妥協して伝えるべきなのか、ということが1番の課題。もちろん「マンツーマンディフェンス」は1例であり、このよなことが多々あると思われる。

②フィジカル強化

合宿早々に「シャトルラン」を行ったが、その記録を常日頃から意識し、トレーニングを行っていきけるだけのモチベーションを持ち続けることができるか。その気持ちで日々トレーニング積極的に行うことができるか。

最後に、今回の合宿、12月の合宿にもJ-STEPでお世話になります。環境的にはとても恵まれており今回のとても効率のよい練習を行うことができた。環境面・栄養面・休養面どれをとっても選手に最高の会場です。今回も大変お世話になりました。





日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【女子総括】

2024年度の女子体表チームの招集選手は6人である。長きにわたり代表チームを牽引してきたベテラン選手が引退し、新しいスタートとなる1次合宿であった。6人のうち、昨年度開催されたグローバルゲームズに派遣された選手が3人おり、大会後に確認した新たな目標をしっかりと見据えて日々取り組んでいる。新しく2名のメンバーを加えた1次合宿でも、その3人を中心に楽しい中にも厳しさもある引き締まった練習をすることができた。

今年度の活動は、来年の世界選手権に向けてチーム作りをしていくこととなるが、新チームとなり、基本的な10分間走り続けられる体力と精神力、準備や状況判断のための考え方やコミュニケーションの取り方を向上させていきたいと考えている。体力や精神力という面では、所属チームのスタッフと連携したり、日々のトレーニングの指導を丁寧に行ったりしていく必要がある。

1次合宿の練習内容としては、代表チームとしての3×3の考え方を改めて伝えたり、チームの決め事を確認したりしながら分解練習や実践を行なった。また、海外の選手との体格差を埋めるには速さだけではなく、強いボールへの執着心が必要であり、リバウンドやルーズボールについて気持ちの面に限らず、予測や身体の使い方も指導し、攻撃回数を増やす重要性を確認した。今まで同様、現役プレイヤーのスタッフとの実践では、一つひとつのプレイの質の高さを目の当たりにし、貴重な経験を積むことができるので、選手それぞれのプレイの幅を広げてほしい。

女子チームにとって、選手を増やすことが大きな課題で、今年度に入り大会の視察やブロックのスタッフとの情報交換を積極的に行っているところである。しかしながら、代表の活動でのみ3人制を行なっている状況を、どのように変えていき、普及していくかが難しい現状である。この課題を各ブロックのスタッフと共有し、女子の選手発掘により力を入れていきたい。

最後になりましたが、今年度も多くの方々からのご支援、ご協力のおかげでこの活動ができますこと、心より感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

今回は昨年12月合宿に参加した6名で練習に取り組んだ。バスケットに向き合う気持ちは高いメンバーではあるが、前回同様まだチーム作りや雰囲気づくりまでできるほどの余裕はなく、合宿全体通して声を出すこと、伝えることがテーマとされた。人数も少ないため、全員が自覚をもって活気ある雰囲気づくりに取り組めると良い。

選手それぞれについてはトレーナーにケアをお願いする選手が多かったものの、メンタル面、プレイの面でも良い状態であると感じた。ドライブ力が高い選手が多く、力強くゴールまでもっていけることは日本のチームとして強みである。しかしながら、チームとして動いて点を獲るとようなプレイはあまり見られなかったため、3人でどう攻めるかという動きも次の大会に向けて取り組んでいきたい。

【課題】

12月の合宿時には基本的な動きのレベルアップと3人制バスケットへの慣れ、使い分けを課題として挙げたが、これについては継続となる。特に3人制への慣れ、使い分けの必要性は今回も強く感じた。21点に達してしまうとその時点でゲームが終了してしまうというルールの影響はとて大きく、それによってその時の判断や選択が変わってくる。考えないで5人制の感覚のまま試合に臨むと判断ミスが生まれてしまう。時間と点差を見て、今何を優先すべきかということをそれぞれが考え、試合の中でチームで共有できるようにしていかなければならない。わからなければ聞くということはだいぶ定着してきたので、今の状況でどのように考えるかという練習もしていきたい。また、コーチとの実践の中で感じたことは動き出しのタイミングの違いである。ボールが誰かに渡ってから次何をするか考えるのでは遅い。オーバータイムの回数を減らすためにもゲームのテンポアップに取り組んでいきたい。

シュート力についてはそれぞれ上がってきているように感じた。地元のチームの練習でも今回アドバイスを受けた細かいところまで意識を高く取り組むことを継続して欲しい。

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。いつも温かく迎えて下さること、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

【所見】

今年度初めての合宿は選手6名(2名は2日目から)、コーチ陣、全員揃ってのぞむ事ができ、途中故障を訴える選手もいたが、最後まで誰一人練習から離脱することなく終える事が出来た。

マイカンドリル、2ポイントシュートを課題として出していたので改善が見られたが、動きをつけたり、息があがった状態になるとシュート確率が全体的に下がる。合宿ではもちろんであるが、日頃のシューティングの意識を変えるよう再度促した。

3x3の動きを分解し、ドリル形式にして繰り返すメニューを多く取り入れた。ゲームで成功させる場面が多く見られたので、次回も継続して行いたい。

【課題】

ディフェンスの連携不足が目立った。以前と違い、全員が日頃別々のチームに所属している選手達なので臨機応変に対応する事は難しい。ルールを決めて意思統一を図れるようにしていく必要性を感じた。

ボールの違いに悩む選手がいるので、ハンドリング向上の為にメニューやシュートドリル等、選手がより取り入れやすいよう工夫して展開していく。

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、今年度も選手をサポートして下さいの皆様、誠に改めて御礼申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 齊藤 桃子

【所見】

選手たちの合宿通しの課題は「伝えるための声を出す」ことだった。合宿初日に確認をして始まったものの、合宿を通しての課題となった。コミュニケーション面では課題が多く残るようになったものの、プレイ面では多くの成長が見られた。合宿の中で練習したことを実践で挑戦する姿が見られたり、練習で行った2対2が試合の流れの中でセットすることができたりと、練習が実践につながっている場面が多くみられた。1つ1つの動きや、もらい足、ピボットの踏み方、身体の使い方など、個人個人に対してのアプローチや細かな練習は習慣的な部分もあり、実践で生きてくるまでには時間がかかると感じた。これは各々が自分のチームに戻ったあとにどれだけ習慣として定着させてもらえるかで、選手間に差が出てくるだろうと感じた部分だった。

今回の合宿の中で、もう1つ大きな課題となった点がある。「意識する」ということ。選手たちは自然と「意識してがんばる」という言葉を使う。スタッフも「意識しよう」と声をかける場面がある。しかしどうすることが意識することなのか、実際に「意識」できているのかという点は大きな課題となった。選手たち自身に目標設定をしてもらい、それを1つずつクリアしていけるよう取り組んだ。これは今後も必要な取り組みと感じた。

また、個人的には、選手たちが互いの得意不得意をどれくらい認識できているのだろうか…という点はとても気になる点となった。お互いの得意なプレイと思うところやウィークポイントを伝え合うなど、今後方法を模索しつつ、共有していきたい点と感じた。

今回の合宿ではビデオミーティングはしなかったものの、ヨガで呼吸の仕方、身体の動かし方を獲得できるよう、練習の中に組み入れ、夜の時間には選手とスタッフがミーティングという形で話す場面があったことは、バスケットボールの練習とは違った部分で今後大切にしていきたい時間と感じた。

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

【所見】

前回の12月の合宿ぶりに強化合宿が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。次の目標である来年の国際大会に向けて女子は6名が招集された。私は2日目からの参加となったが、やはり以前チームをまとめて引っ張ってくれていた選手が代表活動から抜けてしまった穴は、これまで一緒に練習や試合をしてきた選手にとって、とても大きな穴と感じているように思った。チームの雰囲気良くしていこうというのは選手だけではなくなかなか難しいところがあるかなと感じたので、周りからも声をかけていくようにしていきたい。

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。今回の合宿で選手みなさんは特に「もらい足」を意識して練習に取り組んでいた。分解練習で、意識的にできる選手とそこの時点で意識してできない選手と大きく分かれていた。一度できた選手でもすぐにそのことが頭から抜けてしまっている選手もいたので、もらい足に限らず、無意識的にできるようになるまで積み重ねていかないといけないなと感じた。ただ、そこは合宿以外の時間になるので個々でどれだけできるかになってくるので難しいところではある。

夜練習の時間もヨガの時間をつくっていただき、ヨガのレッスンを行った。選手みなさん、普段の練習よりはるかに多く身体に負担がかかっているのでストレッチ要素を多く入れて行った。また、ヨガは呼吸を意識することで深い呼吸ができるようになったり自分の身体と向き合う時間をつくることのできるものなので、今回の合宿で、自分の思っていることや考えていることを自分の言葉で表現したり、練習中に分からないことがあったときにそのままにせず、その場ですぐに聞いている選手が出てきて前回と大きく変わったなと感じた。

【課題】

1. 個々のスキル向上

今回の合宿で所見にも書いたように、昨年の国際大会の主要メンバーが2人抜けてしまった状態での練習だったが、積み重なっていていると感じる選手とそうでない選手がとても明確になっているなと感じた。なかなか自分の時間を作ったり、バスケットに充てる時間を作ったりすることが難しい選手もいる中で、数少ない合宿の中で、積み上げて来年の国際大会に臨めるよう、それぞれの意識をどう持っていくかを考えていかないとならないと感じた。





日本代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【所見】

今合宿で対応した選手 3 名が足部の爪や靴擦れが原因であった。競技レベルは年々上がってきているが、靴選びや水分補給など競技以外の場面に課題が見られた。

【課題】

競技レベルは毎年少しずつ上がってきており、その分体への負荷が増してきている中、道具選びや水分補給の仕方などに課題があると感じた。バスケットシューズなどの選び方が分からない選手、普段履いている靴とは違うものを良かれと思って使い足にあわず血豆ができてしまいパフォーマンスに影響が出てしまった選手がいた。今後選手一人一人と会話の中でそういったアドバイスをおこなっていく。また今回初めて参加した選手もあり、今後改めてセルフケアや食事、普段のトレーニングなどの教育を行う必要性を感じた。選手によって水分補給にも差があり、練習前後での体重管理を再度行い水分摂取についても指導をしていく。



日本代表チーム
トレーナー 山崎美和子

【所見】

1. 本合宿での受傷件数は男女含め 6 件、体調不良（発熱） 1 件、下顎骨手術後にて部分的に練習参加の選手が 1 名であった。受傷内容としては、他選手との接触で転倒し右足関節を捻挫が 1 件、シュートの着地時に他選手の足に乗り右足関節を捻挫が 1 件、切り返しをした際に右足関節を捻挫が 1 件、やわらかいシューズによる負荷による両 4 趾の爪の負傷が 1 件、普段はいていないシューズによる負荷により左 1 趾の内出血が 1 件、足を踏まれ転倒した際に左 2 趾の爪がはがれ出血が 1 件で全体的に足部の負傷が多く発生している。女子に関しては参加 6 選手中 4 名が痛みのある状態での参加。うち 3 名は慢性痛（両側シンスプリント・右鷲足炎・右上腕外側上顆炎）にて地元にて加療中、1 名は直前の予選にて右足関節を捻挫した状態での参加であった。

2. 治療件数・内容 添付しているシートに詳細を記載

3. 合宿を終えて 練習強度が高くなるにつれ負傷が多くなる傾向があったため、初日からセルフケア、ストレッチなどの声掛け、実践をトレーナーサイドからアプローチをしていく必要があると感じた。男子の練習では汗を大量にかくため攣ってしまう選手も数名おり、水分補給時の内容にも目を配らせる必要があると感じた。7 月の合宿時は気温も高くなる時期でもあるので熱中症や攣り防止のために塩分タブレットなどの準備が必要になると考えられる。もともと怪我に対するアプローチは通院先の治療法等の兼ね合いがあり難しいと感じるが、選手とコミュニケーションを図りつつ状況や状態を伝えていく。

今回初めてのサポートで手探りの部分が多かったが、選手たちが自主性をもって自分の体の状態知ることやケアの仕方を伝えていけるようにしていきたい。

	負傷・傷病	テーピング対応	ケア対応
女子 A		AM 右前腕部痛 キネシオテープにてサポート 右足関節 ホワイト・伸縮テープにて固定	
女子 B		AM 右シンスプリント キネシオテープにてサポート	
女子 C		AM 右足関節（内側）捻挫 ホワイト、伸縮テープにて固定	
男子 A		AM 右足関節 ホワイトテープにて固定	
女子 D		AM 右膝内側の痛み 伸縮テープにて内側サポート	
女子 E		AM 両足関節 キネシオテープにて足関節の固定	
男子 B	左右第 4 趾の爪割れによる痛み。履いていたバッシュがガード向けの柔らかいもので足部の捻れの制動が効かず負担増の疑い 出血なし	患部にカットバンとテーピングで悪化しないよう固定	バッシュの柔らかさを指摘 もう少し剛性のあるものを選ぶよう指導
男子 C	左第 1 趾の内出血（足底側）普段履いていないバッシュでの練習による足部の過負荷	内出血部の消毒と消毒 足底にカットバンとセカンドスキンでクッションを作り対応	
男子 D	スクリーン時に相手に左足を踏まれ転倒 左第二趾の爪が剥がれ出血	患部消毒後カットバン後テーピングテーピングで固定	5/6に皮膚科へ受診 ファロム錠、ロキソニン、ゲーベンクリームを処方され経過観察 全治 1～2ヶ月

2024 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

株式会社アイズ・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

株式会社 FIELD MANAGEMENT STRATEGY 様

株式会社誠行社様 わだ薬局様 XD 様

株式会社 EIGHTIST 様

株式会社スクエアワン様 株式会社ほけんの 110 番様

横浜税理士法人様 フォーカス株式会社様 ナトリ電設株式会社様

株式会社田辺電業社様 株式会社ファントムワーク様

株式会社ジャパン・スリーブ様 株式会社 TOKI MENTAL 様

株式会社 CIS 様 株式会社 TLH 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 いよいよ株式会社様 株式会社空をみあげて様

特定非営利活動法人まちづくりエージェント SIDE BEACH CITY. 様

有限会社マルヤスポーツ様

杉本 正毅様 中村 一雄様 野田 悟様 須藤 昭宏様 須藤 昂矢様 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

