

2026年度 FID バasketボール

日本男子・女子代表チーム 第2次強化合宿

JAPAN
BASKETBALL

< 報告書 >



一般社団法人日本 FID バasketボール連盟

2026年度 FID 日本男子・女子代表チーム 第2次強化合宿 報告

■事業概要

1. 実施目的

- 1) 本年 11 月の Virtus Asia-Oceania Games 2026 派遣に向けた最終選手選考及びチーム強化
- 2) 選手自身が取り組む日常のトレーニング及びパフォーマンスの成果の検証

2. 実施期間

2026 年 9 月 3 日（木）～9 月 6 日（日）

3. 実施会場

清水ナショナルトレーニングセンター 〒424-0105 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
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
男子コーチ	大川 達也	北海道	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子コーチ	木下 直哉	大阪府	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子ヘッドコーチ	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
女子コーチ	猪崎 智子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子コーチ	齋藤 桃子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
女子コーチ	高橋 優花	東京都	XD
トレーナー	山崎美和子	静岡県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
トレーナー	杉本 将	静岡県	(株) ENTAMEDICAL
アスレチックトレーナー	海野 祐生	静岡県	スポーツ堂整骨院
スポーツナース	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 (総務・広報)	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 (広報)	氣田 陽介	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 (総務・財務)	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 (総務・強化)	吉田 通子	福岡県	(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 (総務)	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟



<男子選手8名>

氏名	P	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属チーム
高山 晃	SF	35	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
末永 健翔	SG	25	九州	福岡県	ストレッチアップ福岡	HEROES
平塚 天清	SF	27	九州	宮崎県	(社福)MAG エデンの園	ブルーホーク
中嶋 高志	C	26	九州	福岡県	(株)オーリック	HEROES
山本 哲平	SG	19	近畿	大阪府	すみでんフレンド(株)	NANIWARS
阿部 凌	PG	22	関東	秋田県	JUKI 産機テクノロジー(株)	クラージュ秋田
小池 瑛斗	PF	24	東海北信越	長野県	にじいろきつぱらいふ篠ノ井	CHIKUMA NEW HOPES
羽形 大海	C	20	関東	東京都	(株)カクヤス	つばきクラブ

<女子選手6名>

氏名	P	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属チーム
岸 カイラ	PG	26	関東	神奈川県	第一三共ハビネス(株)	藤沢ウイング
宮本梨々奈	SF	22	九州	沖縄県	(株)サンエー	沖縄県 FID
徳山 未来	PF	22	東海北信越	愛知県	ゼビオ(株)	豊田クラブ
塚本今日香	SG	24	東海北信越	静岡県	(株)ジャパン・スリーブ	静岡クラブ
田中 優香	SG	19	東海北信越	長野県	(学)高松学園 飯田短期大学	CHIKUMA NEW HOPES
奥原 彩花	PG	20	中国四国	山口県	東洋パックス(株)	TAC 田布施アスレチッククラブ

■全体スケジュール

	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	9/6 (日)
早朝		・ 男子：シュートイング ・ 女子：シュートイング	・ 男子：シュートイング ・ 女子：シュートイング	・ 男子：シュートイング ・ 女子：シュートイング
午前	・ 会場設営 ・ チーム集合	・ 男子：練習 ・ 女子：練習	・ 男子：練習 ・ 女子：練習	・ 男子：練習 ・ 女子：練習
午後	・ 全体ミーティング ・ 男子：練習、測定 ・ 女子：連取、測定	・ 男子：練習 (ウエイト) ・ 女子：練習	・ 男子：ゲーム (社会人) ・ 女子：練習	・ チームミーティング ・ チーム解散
夜間	・ アンチドーピング研修会 ・ 男子：シュートイング ・ 女子：シュートイング	・ 男子：シュートイング ・ 女子：シュートイング	・ 男子：3×3座学 ・ 女子：シュートイング	



日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

第1次強化合宿終了後、今合宿に招集する選手の選考を行い、今年度12名の候補選手の中から8名の選手を招集し、11月にタイ・バンコクで開催される2026 Virtus Asia – Oceania Regional Games & VIBF 3×3 World Cupに派遣をする選手の最終選考会という位置づけでスタートした。

合宿初日に全体ミーティングを行い、改めて大会出場に向けての目的、目標の確認をしたが、男子は昨年の世界選手権で初のメダルを獲得し、何となく一服感が得られており、チーム全体に緊張感や危機感が薄れていると感じた。今大会は 3 人制競技のみ実施されるため、5 名の選手がエントリーされ、残り 3 名は代表メンバーから外れる事実を伝え、危機感を促した。全体ミーティングでは以下の内容を再度確認し、追加で次の内容を伝えた。

○自分の役割を考えて徹すること。

現在の代表チームでの自分の立ち位置（ポジション）を考え、役割に徹することが重要。オンザコートもオフコートでもチームの勝利に貢献するために、何をせねばならないのかを考えて実行に移すこと。チームの勝利が最優先であり、そのために自分の役割を徹しなければならない。これはバスケットボールだけの話ではなく、社会生活上でも同じことである。組織の一員としての貢献と責任。

○仲間を思いやること。

ライバルでもあり、チームメイトでもある。そのためには人間関係の構築が必須。海外での長期間の戦いは自分が予想している以上にストレスが蓄積される。そのような中、手助けをしてくれるのはチームメイトしかいない。コートで倒れている選手がいれば直ぐに手を差し伸べ手助けをする。チームスポーツである以上、ここは原則。当たり前の話ではあるが、そのような行動に移せない選手が多いのが現状である。自己中心的な考えは必要なく、チームメイトや対戦相手にリスペクトをすることが重要。

— 合宿資料 —

2026年度 日本代表チーム 強化方針

目的 男女ともに
2026 Virtus Asia-Oceania Regional Games
- 3x3 Basketball Championship - Incorporating the VBPF 3x3 World Cup
にてメダル獲得（世界ランキング上位）

目標 男女ともに
世界一になるための日本独自の戦略を策定し実行

課題

- ①世界で戦うための肉体改造と意識の改革（フィジカル・メンタル）
- ②日本人の特性を活かしたプレーの展開（スピード）
- ③シューティングパーセンテージの向上（スキル）
- ④チームを想う気持ちと世界で戦うタフな精神力（メンタル）

一般社団法人日本バスケットボール連盟
JAPAN BASKETBALL FEDERATION for players with an Intellectual Disability
JAPAN BASKETBALL

2026年度 日本代表チーム 選手評価方針

そもそも、活動に参加する前提として・・・

- ・ **バスケットボールが大好き** であること
- ・ **日本代表選手に選ばれる** ことに特別な想いを持っていること
- ・ チームのために **自分が犠牲になっても** 勝利に貢献できること

これらを“すべて”備えている選手を選考する

いくらスキルが高くても、**チームのために** 行動できない選手は、**チームに** 必要ないからです
世界で勝つためには **チームの団結力** が必須であり、**戦う集団（チーム）** を編成するからです

＜ 評価ポイント ＞

- ①合宿でのパフォーマンス（フィジカル、スキル、メンタル）→日々の取り組みの成果
- ②日常の報告（食事、睡眠、就労、トレーニング、服薬、報告事項など）
- ③オンライントレーニングの出席率

一般社団法人日本バスケットボール連盟
JAPAN BASKETBALL FEDERATION for players with an Intellectual Disability
JAPAN BASKETBALL

今合宿は同時期にフレッシュマンキャンプが併催されていたため、合宿期間中に互いの相乗効果を期待し、実戦的な練習（5 人制、3 人制のスクリメージを 2 回）や、大会を想定して地元社会人のクラブチームの方々にもご協力をいただき、実戦練習を多く取り入れた。内容は以下、各コーチの報告を参照いただきたいが、前途している通り、各選手の危機感が薄れているため、コートの中でも締まらない。キャプテンの末永選手がコート上でハドルを組んで選手間で話をする様子が何度も見られた。やらされている感が満載であり、積極性は同えず、今回はコーチ陣も首をかしげることが多かった。中でも、プレーの中では他者への依存が大きく、「末永任せ」的なシーンが何度も見られた。末永選手は世界の中でも攻撃力は群を抜いており、先の世界選手権でもベスト 5 に選ばれた選手である。外角のシュートがあり、ペイントへのアタック力、フィニッシュする力もある。末永選手がボールを保持すれば残りの 2 名は黙って見ている状況が多く、特に阿部選手、山本選手は中々動きの整理が追い付かず、コーチからも指導を受けた。これは 3 人制に限ったことではなく、5 人制競技でも同様なことである。本来は制約を付けて（パターン）プレーはしてもらいたくないのだ

が、攻撃への導入部分としていくつか紹介し、取り入れた。ボールを動かし、人も動けばプレーに流れが出てくる。そうすれば自分も味方もチャンスが生まれてくる。3人制競技の場合、12秒という非常に短い時間内に攻め込まなければならない。一人ひとりの動きを確認しあい、コミュニケーションを取りながら何度も反復し、少しずつではあるが形になりつつあり、先が見えてきた。

3人制競技というのは5人制とは全く考え方が異なる。いち早く21点を取った方が勝ちになる。そのためには5人制とは異なるトランジションが必要であり、当然スキルも必要となる。海外チームとは体格（サイズ）で劣るため、日本人特有のスピードを活かす必要がある。オーストラリアやフランス、ポルトガル、イタリア等、大型選手を保有しているチームはペイントエリア内での勝負を仕掛けてくる。そのため安易に点数を取られてもすぐに取り返すという発想の転換を女子の猪崎コーチや齊藤コーチ（3人制プロ選手）から学び、実践に取り入れ効果が見え始めた。

VIBF（Virtus国際バスケットボール連盟）は当面5人制と3人制の競技を実施種目として設定しているが、大会規模によっては3人制が中心になることが予想される。これは各国の経済的負担の問題や開催国の会場確保の問題、また3人制競技の世界的普及等が挙げられている。代表選手の中には所属チームでは5人制を行い、代表チームに来れば3人制となることから混乱を生じている姿も見受けられるが、どのような状況にも適応できるようにしていかなければならない。

練習初日に持久力を測定する20mシャトルランテストを行った。合宿の実施目的である選手自身が取り組む日常のトレーニング及びパフォーマンス成果の検証はバスケットボールスキルだけに限らず、競技を行う上でフィジカル強化は必須である。第1次強化合宿から3ヶ月が経過し、その間は所属チームや選抜チームでの練習や自主トレーニングを実施している。その中でも中嶋選手は過去最高の134という数字を出した。一般のアスリートでも中々出る数字ではなく、日々の真摯な取り組みが成果として現れ、コーチ陣からも非常に高い評価を得た。努力は決して裏切らないということを中嶋選手が証明してくれたことにより、他の選手へ良い刺激となったことは間違いない。

また合宿初日の夜にオンラインによるアンチ・ドーピング研修会を実施し、基礎的な知識習得に努めた。判断基準に戸惑いを見せる選手たちにわかりやすい内容で講義が進められ、プロテインやサプリメント等の栄養補助食品分野に於いても言及していただいた。限られた時間ではあったが非常に有意義であった。

今後、合宿実施期間中の総合的評価をコーチ陣で取りまとめ、大会に派遣をする選手を決めていく作業に移る。世界で戦う集団を編成して大会に臨みたいと思う。

最後に今合宿の選手への派遣に際し、ご協力を賜った関係各位に改めて感謝の意を申し上げ、男子の総括と致します。



日本男子代表チーム
コーチ 吉田直樹

【所見】

今年度、強化合宿として2回目の活動となった今合宿は、2026年9月3日から6日までの日程で、現代表選手8名が参加し、11月にタイ・バンコクで開催される「2026 Virtus Asia-Oceania Regional Games - 3×3 Basketball Championship - The VIBF 3×3 World Cup」に向けた強化および代表選手の最終選考を目的として実施した。

今回は、9月4日からフレッシュマンキャンプも同施設において実施された。そのため、事前のオペレーション面では、施設の利用時間や練習場所、参加者の動線等について調整・整理すべき事項が多く、準備に苦慮する場面もあったが、関係者間で連携を図りながら対応したことで、大きなトラブルもなく、予定してい

た日程を無事に終了することができた。

また、今合宿では、本事業として初めてウエイトトレーニング場を利用した。従来のコート上でのトレーニングに加え、施設内の設備を有効に活用することで、選手個々の身体づくりやフィジカル面の強化に取り組むことができた。同大会に向けたコンディションの確認という点においても、有意義な機会となった。

9月5日には、地元の社会人チームの協力を得てプレゲームを実施した。実戦形式でのプレーを通じて、チームとしての連係、各選手の判断力、攻守の切り替え、フィジカル面および試合に臨む姿勢等を確認することができた。また、同大会に向けた選手選考の観点から、各選手の現在の状態やチーム内で求められる役割への適応状況を確認する貴重な機会となった。

一方、代表チームとして今後さらに競技力を高めていくためには、合宿期間中の取り組みだけでなく、各選手が所属先に戻った後も、それぞれの課題を意識しながら継続的にトレーニングへ取り組むことが重要である。特に、今回初めて利用したウエイトトレーニング場での取り組みを一過性のものとせず、日頃のトレーニングにも反映させ、個々のフィジカル面の強化につなげていく必要がある。

今回の合宿は、限られた人数と期間での実施ではあったが、11月にタイ・バンコクで開催される同大会に向けたチーム強化と選手選考を進める上で、各選手の現状および今後取り組むべき課題を確認することができた。

今後は、今回の合宿およびプレゲームで確認した内容を踏まえ、同大会に向けた代表選手の選考を進めるとともに、選出される選手が大会までの限られた期間で最大限のパフォーマンスを発揮できるよう、個々のコンディションや課題を継続して確認していきたい。



日本男子代表チーム
コーチ 大川 達也

【所見】

今年度の第二次強化合宿を、静岡県清水ナショナルトレーニングセンターにて実施した。今回の合宿は、11月にタイで開催される「バンコク 2026 アジアオセアニアゲームス」（以下、AO ゲームス）への派遣選手選考も兼ねて実施した。

合宿では、AO ゲームスで実施される 3x3 を中心に、地元社会人クラブチームとのスクリメージや、猪崎コーチによる 3x3 の動きに関するレクチャーを行い、その後の反復練習に取り組んだ。

選手たちは、5on5 と 3x3 のプレイスタイルの違いに戸惑いながらも、何度もチャレンジし、実践を通して身に付けようとする姿が見られた。一方で、戸惑いや不安を態度に表したり、自分の役割を十分に果たせず気持ちを落としていたりする選手も見られた。所属チームと代表チームでは、求められる役割が異なる選手もいる。しかし、その違いを「仕方がない」と捉えるのではなく、自分自身で状況を整理し、求められている役割を理解して取り組むことが必要である。成長の過程では、指導者をはじめ多くの人が選手をサポートするが、コート上では選手自身が心身ともに自立して判断し、行動することが不可欠である。そのため、選手一人一人に「自分から」「自分が」という主体的な意識を持ち、日頃から準備することを期待したい。このような点から、今回の合宿では、心身両面における自立と主体性が今後の課題として浮き彫りになった。

身体面・技術面については、日々の報告から期待されるほどの成果が見られない選手も少なくなかった。一方で、羽形選手、小池選手の 2 名については、5 月以降の体力面での成長が見られた。

トレーニング不足については、これまでの合宿でも繰り返し課題として挙げられている。しかし、重要なのは単に「トレーニングをしているか、していないか」ではなく、「何のために取り組んでいるのか」という目的意識を持っているかという点である。競技中のパフォーマンスを高めるために、自分にはどのような準備が必要なの

かを考え、ウエイトトレーニング、ランニング、シューティングなど、必要な取組を選択しながら、日々の自主練習や所属チームでの練習に取り組む姿勢を身に付けてもらいたい。

また、メンタル面においては、「代表選手だから失敗してはいけない」と考えるのではなく、「失敗から何を学び、次の成長につなげるか」という姿勢を持つことが重要である。

今回、多くの選手に共通して見られたのは、受け身の姿勢であった。「誰かがやってくれるだろう」「誰かが気付いて声を掛けてくれるだろう」という意識ではなく、自分から考え、行動することが求められる。コートに立てば、年齢に関係なく一人の選手としての責任がある。今後は、自分の役割を自覚し、周囲を見ながら主体的に行動できる選手が増えることを期待したい。

最後に、本合宿の実施にあたり、会場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関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。



日本男子代表チーム
コーチ 木下 直 哉

【所見】

今回の合宿は 11 月に開催される 3×3 大会の代表選考を兼ねて実施され、代表選手 8 名が参加した。最終選考において 8 名中 3 名が外れることが決まっている状況であったため、各選手が高い危機感と強い緊張感を持って合宿に臨んでいた。

競技面においては、3×3 に対する戦術理解の面でさらなる深まりが必要とされ、5 人制との違いや共通点についての認識を強化する必要があるが見られた。これに対し、コーチ陣は選手一人ひとりに個別課題を設定して指導を行ったほか、特に女子コーチによる 3×3 競技に特化した実践的なアドバイスが、選手の理解促進に大きく寄与した。

また、合宿期間中にはオンラインによるアンチ・ドーピング研修を実施し、選手・スタッフともに基礎的な知識の習得と意識の向上を図ることができた。

前回の 5 月合宿ではコミュニケーション面に課題を残していたが、今回は選手同士やスタッフとの対話が非常に活発になり、分からないことを放置せずその場で確認しようとする姿勢が随所に見られた。この変化は、選手の主体性やチーム力を向上させる観点からも大きな成長であったと感じられる。

【課題】

今後の課題としては、3×3 競技に対する戦術理解のさらなる向上が挙げられる。5 人制との違いや競技特性をより明確に捉え、試合中の変化する状況に応じて適切な判断とプレー選択ができるよう、継続的な指導を行っていく必要がある。

また、今回大きな改善が見られたコミュニケーションについても一過性のものとせず、選手が主体的に課題を確認・解決していける環境づくりを推し進めていきたい。代表としての競技力と意識を高め、世界で戦えるチーム作りを目指していく。



日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【女子総括】

本合宿は、11 月に開催される Virtus ASIA-OCEANIA REGIONAL GAMES 3x3 に向け、技術、戦略、意識の確認を中心とした内容で行った。昨年行われた Virtus World Basketball

Championship では、主力選手の欠場や負傷により苦しい戦いの中でも 3 位という結果を残すことができた。今大会は、万全な状態で臨み「金メダルの獲得」を目標に掲げており、自主的なトレーニングや走り込みの準備をしてこの合宿に臨んでいる選手が多かった。また、チームの戦術として重視している 2p シュートは、実践練習の中での成功率が高くなっており、日頃の練習の成果が見て取れた。

大会を想定した戦術（セットプレー）の練習において、プレーが噛み合わず雰囲気沈みかける場面が見られたが、選手から「確認の時間が欲しい」と申しで、自分たちで納得する形を見つけることができていた。技術だけでなく、選手間で話し合い、確認して、課題を解決する力が身につくことも目指してきたので、大会を前にチームとして成長していることを確認することができた。

また、今回はフレッシュマンキャンプが同時開催されたが、要領を得ない参加選手に対し、代表選手は余裕のない状況にあっても、積極的にコミュニケーションを図る姿が見られ、多方面で成長を感じることができた。大会までの 2 か月を、目標達成に向けて更に意識を高めてトレーニングや、体調管理に注意を払ったりして過ごしてほしい。

最後になりますが、充実した環境を提供していただきました清水ナショナルトレーニングセンターおよびレストランのスタッフの皆様へ心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



日本女子代表チーム
コーチ 花輪希美圭

【所見】

今回の合宿も 6 名での実施となった。参加選手全員がアジア・オセアニア大会派遣候補メンバーであり、6 名のうち 5 名が大会へ派遣されることから、選手たちは明確な目標と高い緊張感を持って合宿に臨むことができていた。大会前に全員が集まる最後の合宿でもあり、一つひとつの練習に対する意識は非常に高く、チームとして大会へ向かう準備を着実に進めることができた。また大会の日程変更に伴いフレッシュマンキャンプとの合同開催となったが、次世代の代表候補選手たちとともに活動することで、代表選手にとっても改めて自身の立場や目標を見つめ直す良い機会となった。

チームづくりの面では、セットプレーや攻撃の選択肢について話し合う機会が多く見られた。限られた合宿回数の中で共通理解を深めることは容易ではないが、選手同士が積極的にコミュニケーションを取り、それぞれの考えを共有しながら課題解決に取り組む姿が見られた。悩みや迷いが生じる場面もあったが、互いに意見を交わしながら解決策を見いだそうとする過程を通して、チームとして一段階成長できた合宿であったと感じる。

チームにはメダル獲得への期待が寄せられており、選手たち自身もその責任を十分に理解している。しかし、プレッシャーを感じるだけでなく、「金メダルを獲得したい」という前向きな期待の方が大きく感じられた。大会に向けて意欲的な雰囲気がチーム全体に広がっており、本大会が楽しみになるような充実した合宿となった。

【課題】

瞬発的な力を継続して発揮できる体力の向上。マルチの測定結果からは、5 月以降のランニングトレーニングによって走力が向上している選手も見られたが、日本チームの最大の強みであるスピードと粘り強いディフェンスを最後まで発揮するためには、さらなる体力向上が必要である。試合終盤においてもボールマンへ継続してプレッシャーをかけ、鋭いドライブで勝負できる身体づくりを進めるとともに、プレー中の接触に耐えられるフィジカル強化にも継続して取り組んでほしい。

次に、チームとしての考え方と個人としての考え方を整理することである。同じメンバーで継続的に活動できる環境であれば意思統一も容易であるが、限られた合宿機会の中では個々が状況を理解し、自ら判断

する力も必要となる。チームとしての共通認識を持つことはもちろん重要であるが、それ以上にプレーがうまくいかなかった際に自分自身がどのように判断し、修正するかを整理しておく必要がある。迷いはプレーの質を低下させるため、自信を持って判断できる準備を重ねてほしい。

また、アジア・オセアニア大会に向けては、徹底したシューティング練習が必要である。5人制の活動と並行して取り組むことになると思うが、3×3の大会で結果を残すためには、3×3用ボールを使用した実践的なシューティング練習を継続し、特に2ポイントシュートの精度向上にこだわる必要がある。さらに、対戦相手を具体的にイメージした準備も継続して行いたい。現代表メンバーの多くは国際大会を経験しているが、過去の大会を振り返ると、大会序盤は体格の大きい海外選手との対戦に適応するまで時間を要する場面も見られた。本大会では初戦から自分たちの力を発揮できるよう、映像を活用して対戦相手の特徴やプレースタイルを事前に把握し、実戦をイメージした準備を進めてほしい。そうした積み重ねが、試合開始直後から自信を持ってプレーすることにつながると考える。

終わりに、今回の合宿実施にあたり、多大なるご支援とご協力をいただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。本大会に向けて大変有意義な強化の機会となりました。今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。



日本女子代表チーム
コーチ 猪崎 智子

【所見】

前回の全体ミーティングで共有された強化方針の中の目標と目的を前提に、今回の第2次強化合宿では、自身が担当し、これまで取り組んできたオンライントレーニングの成果を、実際のコート上でどのように発揮できるかという点に注目して取り組んだ。また、昨年度から重点的に取り組んでいるコーディネーショントレーニングとモビリティトレーニングについては、一定の成果を感じることができた。

今回の合宿では、練習の意図やセットオフense、ディフェンスでのチームの決め事について、あえて「説明しすぎない」ことを意識し、こちらからは、必要最低限のオーダーといくつかのヒントを提供し、そこから先は、選手自身が試行錯誤し、選手同士で話し合いながら答えを導き出すことを求めた。その結果、最終日のゲームでは、練習で取り組んだことを再現するだけでなく、状況に応じて応用し、コート上で体現できている選手も見受けられた。また、時間や点数の管理が必要な場面では、選手自身がタイムアウトを要求し、その際、選手間で意思統一を図る姿も見られた。これは、単に戦術を覚えたということではなく、「今、何が必要なかを自分たちで考え、判断し、行動する」という力が少しずつ身についてきていることの表れだと感じている。

3×3にフルコミットしているわけではない選手たちが、短時間で練習メニューの再現やセットオフenseの実践、さらにはゲームの中での応用までできるようになってきたことは、大きな成果だと感じている。

これまで続けてきたトレーニングによって、身体を動かすための土台が少しずつ整い、それが今回の『観る・考える・判断する・動く』の実践につながってきているように感じる一方で、シュートについては、今回の合宿でも打ち込みをしたが、まだ確率に波がある。

日本代表が国際大会で勝つためには、2ポイントシュートを自信を持って打つこと、そして、決め切ることが必要である。大会までの期間、オンライントレーニングメニューに加えて、ゲームライクなシューティングメニューを段階的に提案する。メンタルの部分も確率を大きく左右する選手たちなので、成功体験を積み重ねること、数をとにかく打ち込むことで、シュートに対する自信をさらに高めてほしいと思う。

今回の合宿では、「教えられて動く」から「自分たちで考えて動く」への変化を感じることができた。選手だけでなく、私自身も代表チームの一員である自覚と責任を持ち、11月のVIBF 3x3 World Cupで金メ

ダルを取るための準備を、徹底して進めていく所存である。

最後になりますが、今回の強化合宿を実施するにあたり、選手たちが安心して集中できる環境を提供してくださった清水ナショナルトレーニングセンターの皆様、そして日頃から日本代表チームの活動をサポートしてくださっているスポンサーの皆様に、心より感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 齊藤桃子

【所見】

11月に開催される、2026 VIRTUS ASIA-OCEANIA REGIONAL GAMES - 3x3 BASKETBALL CHAMPIONSHIP 前の最後の合宿となった。

大会への選考も兼ねているため、それぞれの選手たちが適度に緊張感を持ちながら過ごせていたように感じた。

私個人としては5日と6日の二日間のみ参加となったが、合流してすぐにトレーニングについての質問や、シューティングについての質問を受けるなど、選手たちが普段取り組んでいるトレーニング等に対する意識が変わってきたように感じた。

今回の合宿では、チームでの課題、いま置かれている状況をどうにか自分たちで打破しようとする姿が見られる場面も要所に見られ、それぞれが声を掛け合い、プレーについて話すことが今までよりも、より多くなったと感じた。一方で、戦術的な理解や、応用、実際のプレーへの活用の部分でのつまずきや、課題に対して解決する力はまだ弱い部分もあり、戸惑う部分もあったようだ。しかし自分たちだけでなく、コーチに助けを求めることで落ち着いて考えることやチームとしてどうしていきたいかの再確認ができる場面もあり、課題への向き合う姿勢の変化が感じられた。

今後はそれぞれの選手たちとオンライン上でのやりとりで、準備をしていくことになる。

合宿時以外の活動や取り組みに対するサポートについては今後も継続してしっかり検討していかなければならない点とするとともに、改めて、所属チームのスタッフの皆様との連携の大切さ、ご理解、ご協力いただいている皆様への感謝を再認識している。

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、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に感謝申し上げます。

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】

2026年9月3日～6日にかけて「2026年度日本代表チーム第2次強化合宿」が実施され、私自身は5日、6日の2日間にコーチとして参加した。前回の合宿参加が昨年9月以来となり、久しぶりの参加となったが、前回以上に選手自身でチームやプレーを良くしていこうとする主体的な姿勢を感じ取ることができた。

具体的な変化として、選手側から分からない点を積極的に質問しに来る場面が増えたことや、フォーメー

ションを整理したうえで実際の試合（実戦）へ落とし込んでいく姿勢が見られた点が挙げられる。また、フレッシュマン（育成選手）として新たに代表となり得る選手との間で活発なコミュニケーションが行われており、非常に良い雰囲気の中でトレーニングが進められていた。さらに、既存の代表選手からは自ら積極的に発信してこうとする強い姿勢が感じられ、選手一人ひとりが精神的にもプレー面でも大人へ成長していることを強く実感する合宿となった。

日頃は集まって練習する機会が限られており、仕事や私生活など個々の置かれた環境の中で、バスケットボールへのモチベーションを維持し続けるのは大変な側面もあるかと思う。大会まで残り1ヶ月となった今、選手一人ひとりが代表としての自覚をより一層強め、トレーニングに励んで欲しいと願っている。



日本代表チーム
トレーナー 山崎美和子

【所見】

本合宿は11月にタイで開催されるアジア・オセアニア大会の選考を兼ねた合宿となり、男子は代表選手12名から8名を招集、女子は代表選手6名全員を招集し実施された。

初日のコンディションチェックでは怪我や体調などを確認し、コーチ陣に共有をした。男子では1名足関節捻挫・足底筋膜炎の選手がおりテーピング対応にて練習に参加可能であった。女子では持ち込みの怪我はないが、合宿期間前に胃腸炎に罹患した選手、天候による片頭痛が出ている選手が数名いたが症状は改善しており練習には問題なく参加可能であった。

合宿期間中は男子選手の母趾球部の皮捲れの処置対応、女子選手では練習強度が高くなることで以前痛めた部位の痛みの訴える傾向にあったため、症状に合わせてテーピング対応をする。

プレー中に男子選手の頭部と相手の肩が接触、状態のチェックをした際に頭痛の訴えがあったため練習から離脱をさせ安静指示、以降の練習は見学とした。

【合宿を終えて】

男女ともに全体的に走力は向上しており、スタミナ面は底上げできてきていると感じた。体つきに関して男女ともにトレーニングの成果がみられ5月の合宿時よりも変化してきている選手もいる反面、あまり変化のない選手がいるのも事実である。

国際大会で戦うには走力、スピードはもちろんだが、体の大きな外国人選手に当たり負けない体の強さも求められる。

選手個々の置かれている環境が違いため、それぞれの環境に合わせて課題に沿ったトレーニングの介入ができるようにしていく必要性をより感じた。また男子選手においては今回ベンチプレス・スクワットのMAX測定を実施した。今回の測定値を基準にバスケットに活かすためのトレーニングを実践して欲しいことを選手たちに伝え今後サポートをしていく次第である。

代表合宿では練習回数・強度は必然的に高くなることから、疲労度が高くなるとケアに入る選手も多くなる傾向はあるが、練習前にセルフアップ、練習後にアイシングやセルフケアを自発的に行うようになっている選手も増えてきている。

トレーニングもそうだが、セルフケアの方法を選手にわかりやすく説明し自身で行えるようにしていくこと、怪

我をした際の医療機関への受診から復帰にかけてのサポートも今後のトレーナーとしての課題である。

最後となりますが、毎合宿期間中の食事や活動しやすい環境を整えてくださる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、男子選手に胸を貸して下さる社会人チームの皆様へ心より感謝申し上げます。



2026 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 GRACE 様
株式会社 FIELD MANAGEMENT STRATEGY 様
株式会社 CIJ ネクスト様

株式会社笹森様 株式会社誠行社様 わだ薬局様
株式会社ドリームビレッジホールディングス様
株式会社サンシップ様 山崎自動車様
合同会社寿老人様 株式会社はちはち様

株式会社ほけんの 110 番様 株式会社田辺電業社様
横浜税理士法人様 ナトリ電設株式会社様
株式会社ジャパン・スリーブ様 酒と肴さえぐさ様
有限会社ベルセブン様 株式会社ヒライ様

株式会社 TLH 様

株式会社凸様 NPO 法人チームふくしま様 株式会社アルバ様
ムーングローダイナー様 イワテックカンパニー様 サンオブチカル株式会社様

石上 岳彦様 野田 悟様 須藤 昭宏様 須藤 昂矢様 杉本 正毅様 中村 昭男様
山田 謙治様 折笠 常弘様

野崎 龍華様	伊勢 徹様	奥野 智佐之様	蜷川 稔様	足立 哲哉様	古川 雅司様	古川 千秋様	前田 陽介様
笹森 勝義様	田名 哲也様	草山 堅吾様	中山 克良様	高橋 徹様	南原 勝一様	鶴谷 伸之様	岩村 浩人様
鶴岡 将文様	大野 敦史様	和田 洋幸様	小森 健太郎様	小林 千夏様	武ノ内 由紀子様	小玉 隆史様	
大塚 一義様	辻元 由美様	川口 正高様	川口 美樹様	大村 亜理様	角田 正博様	菊地 敏治様	富田 順也様
肥後 達也様	杉本 弘毅様						

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

