

**JAPAN SPORT**

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

## 2021年度 強化育成事業

### FID 日本男子・女子 A 代表チーム第3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

## 2021年度 強化普及事業

### FID 日本男子・女子 A 代表チーム 第3次強化合宿 報告

#### ■事業概要

##### 1. 実施目的

- 1) コロナ禍における自主トレーニング成果の確認
- 2) 参加選手の心身のコンディション確認
- 3) 個人面談の実施
- 4) 次年度代表選手最終選考会の実施

##### 2. 実施期間

2021年12月24日（金）～12月26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. 宿舎

同上

##### 5. 参加者一覧

＜スタッフ＞ /計 15名

役職	氏名	都道府県	所属
男子 A 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 A 代表コーチ	津曲 栄智	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 A 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 A 代表コーチ	大野 照明	千葉県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
男子 A 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 A 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 A 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 A 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 A 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 A 代表コーチ	猪崎 智子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
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	萩原 優	埼玉県	(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
サポートスタッフ (広報)	大沼 弘法	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 (財務)	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

＜選手＞ 男子9名、女子7名/計 16名

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属クラブ
高山 晃	30	関東	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	23	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	24	関東	東京都	株式会社ムラタ	TAMA OTP

末永 健翔	21	九州	福岡県	福岡リゾート&スポーツ専門学校	HEROS
渡辺 翔平	26	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
神尾 剛史	20	関東	神奈川県	オリジン東秀株式会社	YOKOHAMA MAJORS
関根 太陽	20	関東	東京都	株式会社 JTB データサービス	TAMA OTP
岡庭ベドロカルロス龍之介	21	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
林 和叡	21	東海北信越	愛知県	株式会社豊田自動織機	Green Whales
子安 みお	23	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	24	関東	東京都	株式会社パソナハートフル	つばさクラブ
佐川 美奈	20	関東	神奈川県	NRI みらい株式会社	YOKOHAMA MAJORS
嵯峨 麗奈	20	関東	東京都	エームサービスジャパン株式会社	つばさクラブ
鈴木 美和	21	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	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
青柳 唯	23	関東	山梨県	グンゼ物流株式会社	山梨ドリームクラブ



□タイムスケジュール

時間	12月24日 🇯🇵	時間	12月25日 🇯🇵	時間	12月26日 🇯🇵
11:00	清水駅集合	6:00	ストレッチ	6:00	散歩・ストレッチ
11:30	会場入り (抗原検査)	7:00	朝食	7:00	朝食
12:00	昼食	9:00	練習②開始	9:00	練習④開始
14:30	全体ミーティング	11:30	練習②終了	11:30	練習④終了
15:00	練習①開始 (測定)	12:00	昼食	12:00	昼食
17:00	練習①終了	15:00	練習③開始	13:00	現地解散
18:00	夕食	17:00	練習③終了		
19:30	研修開始	18:00	夕食		
20:30	研修終了	19:30	トレーニング開始		
		21:00	トレーニング終了		

□男子練習メニュー

DATE	TIME	Contents	
12/24	14:00	Staff Meeting	スケジュール等全体確認、内容確認
	14:30	Team Meeting	今後の方針、スケジュール確認
	14:50	Men's Team Meeting	内容確認
	15:00	Practice start~W-up	男女合同測定
		身体測定 (身長、体重、ウイングスパン、指高)	
		測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
		③レーンアジリティードリル ④20m マルチ	
		⑤柔軟性	
	16:30	Shooting Drill	
16:50	Down~Practice Finish		
12/25	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up	
	9:20	2 Men break 🇯🇵	
	9:30	Team Shooting 🇯🇵	
	9:50	Paint attack~kick out 🇯🇵	
	10:00	Motion Off Shooting (3人) 🇯🇵	
	10:10	Rest	
	10:20	ポジション別ドリル Out side (大野 C) In side (吉田 C) 🇯🇵	
	10:40	2 Men game drill (P&R,P&P) 🇯🇵	
	11:20	Down~Practice Finish	
	12:00	Lunch time	
	15:00	Practice Start~Shooting drill	
		Rest	
	15:30	5on5 Scrimmage 🇯🇵	
16:50	Down~Practice Finish		
19:30	Training Start		
21:00	Training Finish		
12/26	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up	
	9:20	Shooting Drill	
	10:00	5on5 Scrimmage	
	11:45	Down~Practice Finish	



□女子練習メニュー

DATE	TIME	SUBJECT	
12/24(金)	14:00	スタッフミーティング	スケジュール等全体確認、内容確認
	14:30	全体ミーティング	今後の方針、スケジュール確認
	15:00	ウォーミングアップ	内容確認
	15:30	身体測定	男女合同測定
		測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
		③レーンアジリティードリル ④20m マルチ	
	16:30	対面シュート	
		3人組シュートドリル  ダウン	
12/25(土)	8:45	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認
	9:00	ウォーミングアップ	
	9:10	ドリブルワーク	
	9:30	ボールキャッチからのドライブ⇒合わせのパス	
	10:10	2対2(オンボールスクリーン) 	
	10:30	2対2(フリー) 	
	10:40	フリースロー	
	10:45	2対2(オフボールスクリーン) 	
	11:05	3対3	
	11:20	3人組シュートドリル(1分間)	
	11:30	ダウン	
	12:00	昼食	
	15:00	ハンドリング、ドリブルワーク 	
	15:15	ゴール下からの対面シュート 	
	15:30	対面パス 	
	15:50	3x3 3点先取	
	16:45	シューティングドリル(振り子) 	
	16:55	ダウン	
	19:30	トレーニング開始	
	21:00	トレーニング終了	
12/26(日)	8:50	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認
	9:00	ウォーミングアップ	
	9:15	ドリブルワーク	
	9:25	ボールキャッチからのドライブ 	
	9:30	ゴール下からの対面シュート	
	9:40	2対2	
	9:55	フリースロー	
	10:00	3対3	
	10:15	フリースロー	
	10:20	3x3(DF⇒OF 切り替えまで、フリースローから)	
	10:50	3x3 5点先取 3点先取 	
	11:30	ダウン	



## 【総括】



男女代表チーム強化責任者  
日本男子 A 代表チーム  
ヘッドコーチ 小川 直樹

7月の第2次強化合宿に引き続き、12月24日から26日まで清水ナショナルトレーニングセンターを会場として標題事業を実施した。10月にフランスで予定されていた世界選手権が世界各国で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症拡大の影響により開催が中止となった。目標を見失う選手も存在する中、コーチ陣は日々SNSを利用して選手とコミュニケーションを図り、心身の状態の確認作業を続けてきた。今回は男女合わせ16名の選手が参加したが、残念ながらコンディション不良、モチベーション低下、合宿参加に関する周囲の理解が得られない等の理由で数名の選手が不参加となった。

概要にも記載している通り、今回は第2次強化合宿以降の選手主導に於けるトレーニングの成果の確認、メンタルコンディションを含む個人面談の実施、また来年度のA代表チームの選手最終選考という目的で実施したが、練習初日の全体ミーティングで改めて目的、実施内容を選手に伝え、高い意識で臨むように各コーチ、スタッフから助言があった。

年末に向け全国規模で感染者数が減る一方、代表チームとしては事前の体調管理及び報告、PCR検査の実施、合宿直前の抗原検査の実施、日々の手洗い、うがい、消毒、検温等、実施できるものは全て講じ、選手、コーチ、スタッフ共に危機感を持って臨むことが出来た。毎回の食事も施設側に配慮をいただき、テーブルには間仕切りが設置され、人数制限を含む感染対策が施されており、選手もそれなりに対応していた。

来年2022年1月にVirtusのエリア大会（第1回Virtusオセアニア・アジア競技大会）でのバスケットボール競技（男子：5人制、女子：3人制）の実施が正式に決定された。この大会はVirtusがIDスポーツの認知度強化の一環とし、世界を5つのエリアに分け、各エリアが独自の大会を開催することによる競技の普及を目的としており、2年に一度開催される予定である。オセアニア、アジアでは初となり、まずは第1回の大会をオーストラリアが立候補をし、開催する予定となっている。この大会が定着すると4年に一度のグローバルゲームス、同様に世界選手権の開催があり、4年周期で毎年国際大会が開催されるスケジュールとなる。4年1クールとして捉えれば代表チームとしても強化計画が組みやすくなり、女子は2019年のグローバルゲームス、男子は2017年の世界選手権以来の国際大会となる。

合宿初日に男女選手のフィジカル測定を実施した。①身長、②体重、③翼長（ウイングスパン）、④指高の身体測定に加え、⑤垂直跳び、⑥立ち幅跳び、⑦レーンアジリティードリル、⑧20mマルチステージの体力測定とし、また9月から月に一度実施しているオンライントレーニングの柔軟性テストを加えた内容とした。測定に於ける所要時間は90分程度要した。

	①身長 (cm)	②体重 (kg)	③翼長 (cm)	④指高 (cm)	⑤垂直跳び (cm)	⑥立ち幅跳び (cm)	⑦アジリティー (秒)	⑧20m マルチ (回)
男子平均	177.8	72.6	181.8	228.2	54.4	238.4	12.8	110
女子平均	156.1	56.3	159.1	198.6	40.6	179.1	14.7	63

男子は持久力系のトレーニングを継続的に取り組んでいるものが多く、マルチステージでも成果が現れている。逆に瞬発系のトレーニングは中々個人で取り組むのが難しく、アジリティーにも現れているように平凡な数値で終わった。

女子に関してはトレーニング不足が顕著に現れている。個人で取り組むこと、また日々継続して行うことの難しさに直面している。男女共に現時点での数値を理解し、意識改革に努めていくしかなく、コーチ陣の各選手への働きかけを継続して行っていく。

※実施内容参照 [JBA フィジカル測定マニュアル](#)

さて、男子については渡辺（稜）が右手小指の脱臼によりチーム練習には加わらず、コンディショニングの別メニューとしたため、実際には8名の選手を対象としたドリルを作成し、スクリメージでは代表コーチ+αで編成をしたチームと実戦を繰り返した。前回は5アウトモーションを中心にオフェンスの導入を展開してきたが、時間の経過と共に選手の記憶が薄く、また限られた時間内で多くの実戦を取り入れたかったため、敢えてチームとしての約束事は作らず。今回は先ず自分の目の前のディフェンスを打破することを心掛け、強クリムアタックすることだけをポイントとして挙げた。その事前のドリルとして2人のキックアウトシューティングを行い、リムアタックした際に逆サイドのヘルプディフェンスを見て判断してプレイすることを繰り返しアドバイスした。状況を見て判断する癖をつけることは今に始まったことではないが、選手にとってシチュエーションが変われば別物の意識となってしまう傾向が強い。イメージを持たせ

ることは非常に重要であると同時に、理論で教え込まなければならない。

## 【オフェンス】

- ・ボールを保持した際にはシュートを狙う。もしくは自分の目の前の相手に対し強く仕掛ける。→「リムアタック」
- ・ディフェンスがヘルプに寄らなければ強くフィニッシュする。もしくは相手のサイズも考慮しフローターでシュートを狙う。→「強気」
- ・ディフェンスがヘルプによってきた際には、ノーマークになっている味方へキックアウトする。→「判断」
- ・ノーマークでボールをもらった選手はハンドラーの選手のパスに合わせ動き、シュートを決める。→「自信」

非常にシンプルな理論であるが、実際に人数が増えた状況の中では情報処理する量が多く、混乱を記すことがある。処理することが面倒になれば感覚でプレイし、ターンオーバーが続出する。過去、このようなパターンでゲームに負けたこともある。ターンオーバーを減らすために選手自身が理論を理解し、プレイの確立を目指しながら今後、精度を高めていきたい。今まで1対1に消極的であった関根、渡辺（翔）がリムアタックをすることの意識が高まってきており、ディフェンスを崩すことができるようになってきた。評価すべき部分である。

実戦的な練習でスクリメージを多く行ったが、今年度3回の強化合宿で選手起用に関してはある程度の目処が付いてきた。2次強化合宿以降、今回の強化合宿までは空き期間が長く、地道に努力してきた選手はそれなりの成果が出始めている。逆にトレーニングが実践できていない選手は単なる能力や勘だけでプレイしており、明らかに差が開き始めた。今後実施されるB代表の合宿でA代表の中で起用可能な選手がいれば昇格させる予定である。誰もがチャンスがあると同時にその中で競争意識を芽生えさせたい。ここ数年、A代表はある程度固定されたメンバーが選出されており、馴れ合いも生じている。A代表チームに入れることが当たり前ではなく、危機感を持ちながら個人、及びチーム全体のレベルを向上させていく。

女子に関しては一松ヘッドコーチ、花輪コーチ、猪崎コーチのコメントを参照いただきたいが、3人制競技の特性を理解しつつ、スペースを有効活用しながらの個人技の向上、チームプレイの確認等に時間を割いていた。様々な事情による選手の練習環境も異なり、コンディション、モチベーションのレベルはばらつきがあるように感じたが、全体的には一歩ずつステップアップしていると感じた。久しぶりに青柳も合宿に参加し、前回のグローバルゲームスの優勝メンバーが揃った。今後日本代表チームは世界から追われる立場となるため今までは違うプレッシャーがあると思うが、選手自身がスキル、モチベーションを向上し、その能力をコーチ陣は上手く引き出して欲しい。世界で連覇することは容易でないが、チームとして精力的にチャレンジすることを期待したい。

初日の夕食後に研修を行った。今回は「SNSの利用について」という題目とし、選手、コーチ、スタッフで情報の共有をした。今夏に東京オリパラが開催されたが、出場した代表選手も同様な研修を受講している。ID選手に対し多くの情報を与えても処理しにくい部分もあることから、要点を絞り正しい利用の仕方をするようアドバイスした。

- ①近年、コンプライアンス違反はSNSから発覚する→迷惑行為はSNSから発覚することが多い（拡散）
- ②SNSからの情報漏洩のリスクを防ぐ→適切なプライバシー設定を行う
- ③個人のSNSが炎上してしまった場合→個人の責任問題（職場、所属チーム、代表チームへの影響）
- ④通報制度窓口の利用→コーチ、スタッフの相談し、連盟の通報制度窓口を利用する

現代社会に於ける情報入手の安易さを裏づく犯罪も増えており、そのようなものに巻き込まれないためにも基本的な知識を習得し、代表選手としての自覚を持ちながら利用するように促した。

今年度の強化事業としては最後になるが、本気で世界を狙うチームを作りたいと思っている。世界のレベルも上がっているが、日本も格段と成長している。さらに上を目指すためにはコーチ、スタッフ、選手が「覚悟を決めてやり切る」という強い意志を持ち、体現できる者だけが残ることになるであろう。来年度以降、目指すべき目標が明確となるため、戦う集団の編成を行ってきたい。

最後に今事業を実施するにあたり、選手派遣に際し格別なるご配慮をいただいた保護者様、選手が所属する職場の上長、同僚の皆様、クラブチームのコーチ、スタッフの皆様、また今回年末の時期にも関わらず会場利用させ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方にチームを代表して心より御礼を申し上げ、今事業の総括としたい。





日本男子 A 代表チーム  
コーチ 津曲 栄智

【所見】

一般の新型コロナウイルス感染症が一時期よりも落ち着いたとはいえ、参加者の中には職場からの許可がおりずに参加できないなど、参加者も 9 名（1 名はけがのため別メニュー）での実施となった。

10 月のワールドチャンピオンシップが中止となり、来年度はアジア・オセアニア大会を控えており、今後国際大会が毎年実施される予定となっている。派遣選手を 10 名選抜するのに B 代表からの選出も考えねばならない。

まずは、選手の身体測定から始め、特に持久力（20mマルチ）で普段の取り組み（オンライントレーニング含む）が選手によっては顕著に結果に現れた。

バスケットの内容自体はオフェンス主体に、第 2 次で実施されたモーションオフェンスを中心に得点を取る組立で進めた。ボールを持っている選手が自分の前を攻める、ヘルプが来れば見方を活かす、良い状況判断をする。シンプルだができる選手とできない選手がはっきりと分かれた。スクリーミングの中で点差、残り時間を考え練習でやっていないプレイをさせたが、こちらが言ったことがほぼ理解でき、プレイを遂行できていた。また、中には自分の体力の無さからいい加減なプレイ、無責任なプレイをする選手もいた。選手選考の場でもあるが、ナショナルチームとして周りの事を考えながらプレイするメンタル的な部分で足りない選手もいる。

【課題】

- ・個人ではなく、ナショナルチームとして諸外国の選手と戦うということ、合宿に参加しただけで満足しないように意識付け。
- ・オフボール時のフロアバランスの確認、状況判断。
- ・シュート確率アップ。
- ・ペイントアタック時のフィニッシュ、フローター、ユーロ、ロング、ショートステップの組合せ。



【まとめ】

各選手は、コロナの影響の中、自チーム等で練習出来る、出来ないなど、環境も様々である。オンライントレーニング含め、自分自身で自覚を持ち取り組めるかが重要かと思う、それをコーチ陣含め、どれだけサポートできるか、自分自身、今一度考えなければいけないと思う。

第 2 次合宿に引き続き、素晴らしい環境の中、合宿を実施できたこと、日頃より、弊連盟の活動に賛同して頂いているスポンサーの皆様、関係するすべての皆様に感謝することを忘れず、今後も活動していきたいと思えます。



日本代表 A 代表チーム  
コーチ 谷口 英謙

【所見】

今年度、最後の A 代表合宿、コロナ禍での開催となり、感染症対策、練習環境の工夫や自粛の選手への気配り等、多方面での配慮を要する合宿となった。やはり、1 番の配慮はモチベーションだった。この 2 年間、代表としての活動はもちろん、自チームの練習やトレーニングも十分にできない環境で、どう気持ちを保ち、過ごしていくか、何を目標に頑張っていくか、そのことの確認や共通理解を図ることが重要なポイントとなる合宿となった。健常者でも難しいと思うが、知的障害者にとって先が見通せない物事を想像し、意欲に変え、努力することはかなり困難であり、今、取り組んでいる LINE の報告は効果があると思う。しかし、選手にとってストレスの 1 つになっていることも確認でき、未報告や虚偽報告となるケースがあり、今後、項目や内容の検討が必要である。

A チームには 11 名選手がいるが、9 名の参加となり、選手同士はコミュニケーションを取っていた。練習内容は個人スキルに差があり、基礎的な内容もあったが、年末に集まり、ゲームができたことが 1 番の収穫ととらえるべきであろう。

【課題】

- ・自己肯定感の低下（コロナの影響）



目標設定が困難で、何を目的に努力をすればよいか分からなくなっている。合宿を経て、自分できていないと意欲が低下してしまうことが多い。

→ 今後、合宿に参加することで意欲が上げられるものにしなければならない。

・情報過多（練習項目が多すぎる）

知的障害とは、障害特性としてものを覚える速度が遅いことやキャパシティが少ないことが上げられる。練習内容が多すぎて、スピードについていけない選手も多い（根拠はないが、比較的にかい選手にある傾向）。

→ 練習内容の精選、反復練習・時間の増加

## 【まとめ】

コロナ禍での活動において、モチベーション維持が最大の目的である。今現在のモチベーションとは、国際大会への取り組み等ではなく、バスケットを続けてくれている気持ち、合宿への参加に向けて LINE の報告を続けてくれている取り組みなどであると考えべきである。次の合宿に行き、「バスケットがしたい」、そのために「日々のトレーニングを頑張る」などの意欲を高めるものにしなければならない。そのための選手を取り巻く環境作りをこれからもしていきたい。

何度もこの言葉を出す、「コロナ禍」という環境は選手に大変大きな影響を与えている。テクニカルなものより、メンタル的な、今後のモチベーションというものを切らさないようにしないと、選手のプレイにも今後、もっと大きな影響が出てくる可能性がある。今の代表選手は、間違いなく日本のトッププレイヤーであり、今後の活動の軸になってくる選手である。我々は障害の特性を理解した指導、個に応じた支援を行うことにより、選手の自己肯定感を高めながら、活気のあるチームを目指す必要があると強く感じた。



日本男子 A 代表チーム

コーチ 工藤義教

## 【所見】

これまで男子 A 代表チームのエースとして活動してきた選手が代表活動を辞退する申し出があり、今回の合宿から不参加となった。どの選手にもそれぞれが思い描く人生設計があると思うが、確かな実力があり、代表チームで大切に育ててきた選手であるだけに本当に残念でならない。しかし、そのほかの選手はそれぞれの意思で日本代表として世界で戦いたいと合宿に参加し、高い志をもって練習している様子が見られた。

現在、コロナウイルスの世界規模の蔓延により、国際大会の開催が延期・中止される状況が続いている。しかし、代表チームは開催が予定されている Virtus Oceania/Asia Regional Games(2022)や Virtus Global Games(2023)に向けて高い意識をもった練習を行い、コーチ、スタッフ、選手が一丸となり、充実した 3 日間を過ごすことができた実感している。

私は 2 日目の午後からの参加となったが、練習内容としては、ガード陣とフォワード、センター陣に分かれて、それぞれのポジションのアタックを練習し、その後、3on3 を行い、ポジションごとの役割を意識したオフェンス練習を行った。特に時間を割いて行ったのは 5 Out Motion Offence の動きの指導で、ガード陣はオフェンスをコントロールしつつも、チャンスがあれば自らアタックすること、フォワード、センター陣は、スクリーンでチャンスを作ったり、インサイドでアタックしたりすることを確認した。ある程度の形ができた後、5on5 Scrimmage を行い、選手の動きを見ながら状況に合わせた正しいプレイの選択や、ディフェンス位置からどこでアタックするかを判断するかなど、プレイを止めて指導をし、修正していく形で行われた。

スターターとして想定している 5 名については、それぞれの選手の能力が高く、5 人で合わせた動きも練習を繰り返すごとに精度を上げていった。課題は、7 月の合宿時と同様にベンチメンバーがコートに出た際に、スターターのメンバーに遠慮しているのか、ガード陣が積極的に指示を出せなかったり、フォワード、センター陣が自らをアピールするような果敢なプレイが出せなかったりすることである。A 代表選手に選ばれている以上、どの選手も自信をもってプレイしてくれることを願っている。

合宿期間中の選手のプレイや様子を見て、個人的な感想をまとめておく。（合宿参加名簿記入順）

○高山 晃

ノートのチェックで分かったことだが、本人は 2 日目の夜練習で俊敏性、柔軟性に課題があると認識している。課題克服のため

代表から支給された器具を用いて、柔軟性を意識してトレーニングすること。また、所属チームに戻り、俊敏性を高められるような練習メニューを行うなど、所属チームの協力を得ながら、さらなる成長を望む。

#### ○渡辺 稜

手指の怪我の影響があり、別メニュー調整。仲間がどんな練習をしているか観ながら、フィジカルトレーニングに励んでいた。チームに問題が起きた時、選手に声をかけて、チームをまとめようとする様子が伺えた。今後、チームキャプテンとなってくれることを期待している。

#### ○根津 友和

一生懸命にプレイしている様子が伺える。戦術理解の部分では難しい部分があると思うが、全力で取り組んでいる。ミスがあり、その部分を指導された場面も、指導者の話を聞き、正しい判断ができるように努めている。

#### ○末永 健翔

現代表選手では、最も能力が高く、素晴らしい才能をもっている。コート上でもそれを存分に発揮している。渡辺稜がチームキャプテンであるとすれば、末永健翔がゲームキャプテンとして活躍してもらいたい。

#### ○渡辺 翔平

状況に応じたドライブ、アウトサイドシュート、ドライブからのパスアウトなど、正しい判断、プレイの選択ができるようになってきている。しかし、ガードとして、ゲームをコントロールする役割を果たすことには課題である。特に、積極的にコート上で声を出すことができていない。そのため、周りの選手と意思疎通がうまくいかず、ちぐはぐなプレイになることもあった。前述の通り、A 代表として選ばれている以上、立場は皆同じである。自ら声を出して、周りを動かせるような選手になってくれることを願う。

#### ○神尾 剛史

パワーフォワードとしてコート上の自分の役割について理解が足りず、誤ったプレイで指導される場面があった（その時に一緒にプレイしていた渡辺翔平がガードとしての役割を果たしていなかったことにも問題があるのだが）。コート上にいるときの自分の役割について、本人に分かりやすく伝えることが必要だと感じた。本人にとって、体がきつくなる練習になると、気持ちの弱さからか、体の痛みを訴える傾向にある。しかし、休憩後には何事もなかったようにしている。A 代表選手としての自覚をもち、集中して練習に取り組む選手になってくれることを願う。

#### ○岡庭ペドロカルロス龍之介

仕事の関係により、2 日目の午後から参加。圧倒的なフィジカルの強さを武器にリング下での強さを発揮した。課題は、リバウンドシュートの正確さに欠けること。リング下のイージーなシュートを確実に決められるようになることが課題と考える。

#### ○林 和叡

仕事の関係により、2 日目の午後から参加。思い切りの良いドライブからのシュートがある。しかし、がむしゃらにドライブを仕掛け、自滅する場面もあった。状況を冷静に判断し、正しいプレイの選択ができる選手になってくれることを願っている。

#### ○関根 太陽

普段の様子を見ていると大人しい印象があるが、コート上ではドライブからのジャンプシュートなど積極的なプレイがある。2 日目午後の練習終わりに右足首をひねり、アキレス腱の痛みを訴えたことから、その後の練習は見学。3 日目の練習はテーピングをして参加するが、怪我が気になるのか、本来のような積極的なプレイを出せなかったように見えた。

#### 【課題・その他】

世界と戦うチームになるためには、選手一人一人がそれぞれ自覚をもって、所属チームの練習で自分の課題を克服するために取り組んだり、自主的なトレーニングで自分の限界値を高めたりするような取り組みを行わなければならない。ベースとなるのは次の3つの力ではないだろうか。

- ・持久力（ゲームで最後まで走り切る持久力を鍛えること）
- ・パワー（外国の選手ともフィジカル負けしない体づくりと、体の使い方ができるようになること）
- ・スピード（日本人に優位性がある瞬発力を鍛えること）

また、この3つの力を高めると同時に、代表選手として相応しい技術（①ドリブル、パス、シュート、ミート、ポジショニングなどの

技術と、②コート上にいる自チーム、相手チームの選手10人の動きから状況を判断し、適切なプレイを選択できること)を身につけてきてほしい。改めて基本的にできなければいけないことがしっかりできることをベースにして、より高い技術を身につけられるように、日々努力を続けていてほしい。また、選手それぞれ生活環境が異なるため難しいことも多いと思うが、睡眠時間の確保、3度の食事など、規則正しい生活を送れるように努力してもらいたい。これらができることで、フィジカル面も、メンタル面も安定した状態を保つことに繋がるからである。

当たり前前ことを、当たり前前ができるようになることは、一見簡単そうに見えて難しいことである。しかし、日の丸を背負って戦う選手にはその部分を大事にってもらいたいと思う。

#### 【まとめ】

今年度最後となるA代表合宿であったが、コロナ禍の影響もあり、全選手が参加することは叶わなかった。国内の大会においても、コロナ禍により中止が相次ぎ、選手たちはモチベーションを維持するだけでも大変である。国際大会も同様に延期・中止されていることも選手のメンタルに多少なりとも影響していることは想像できる。彼らが所属するチームの練習会場も、地域においては、これまでのような活動が難しいところもあると聞く。しかし、参加した選手はいずれもコート上で自分をアピールしようと必死にプレイしていた。それぞれ課題はあるものの、素晴らしい能力をもった選手ばかりである。私個人としては、来年度も現メンバーをA代表選手として招集し、育てていきたいと考えている。

最後に、今回もナショナルトレーニングセンターを会場に合宿を開催できたことは参加した選手にとっても、合宿を運営する連盟スタッフにとっても、とても良かったと感じている。選手にしてみれば、アスリートに相応しいバランスの取れた食事が取れること、空調設備のある体育館や施設周辺のランニングコースなど、恵まれた環境で練習に集中できること。こんなありがたいことはない。連盟スタッフにとっても、練習会場、宿泊先、食事が一緒になっていることで、合宿の練習にすべて力が注げることがありがたい。今後の合宿も、可能であれば利用させていただけるとありがたい。



日本男子A代表チーム  
コーチ 大野 照明

#### 【所見】

本合宿の参加選手は9名(内ケガ人1名)で参加選手が少なく、今回参加しなかった選手の中には前回までキャプテンだった中心選手が不在での合宿スタートとなった。

今まではチームをプレイや発言で引っ張っていた選手が不在の為、チームの課題を解決する場面では、選手それぞれがバラバラに動いてしまうことがあった。今後、新たにチームをまとめる選手が出てくることや、全員がチームの意識を持って成長できるチームになってもらいたい。

本合宿を実施するにあたって、各々が取り組んだトレーニングや食事の報告を実施してきた。また2次強化合宿以降、オンライントレーニングを4回実施し、今回はその成果を評価する場でもあった。トレーニング測定は、垂直跳び、立ち幅跳び、20mマルチステージ、アジリティ、柔軟性に関する測定を実施した。測定の結果から、継続をして効果が出ている選手いたが、残念ながら測定結果が芳しくない選手もいた。特にオンライントレーニングの内容では、単にトレーニング不足なのか、直接的な指導ではなかったので、難易度の高い動作で再現性の低い為なのか見極める必要があると感じた。

バスケットボールでは、これまではオフェンスのナンバープレーなど決まった動きを練習し、5対5で実際に確認する流れで合宿を行ってきた。今回は決まった動きを練習するのではなく、フリーに動いて選手各々の状況判断をすることを念頭置いてスクリメージを行った。5対5の前の2対2の練習では、事前にディフェンスの状況を見たと、バグドアやスクリーンを使った方が良いシチュエーションを説明しておく、選手自身が状況判断して良いプレイに繋がる場面が多くあった。しかし5対5では、状況判断の数が多くなる為か、なかなか得点に繋がるプレイは少なかった。それでも、選手自身が判断しようとする様子が見られた。よりよい状況判断ができるように今後も練習を重ねていきたい。

2022年にはオセアニア・アジア大会、2023年にはグローバルゲームス、2025年には世界選手権と世界と戦う大きな舞台がある。それぞれの大会に向けて、個々のスキルアップしていくことはもちろんであるが、ジャパンチームとしてのチーム力を上げ

ていくことも不可欠である。その為に下部からの底上げは必須である。本合宿では、A 代表の後に B 代表候補選手が合宿を行った。B 代表候補選手から、A 代表選手に昇格される選手がいることを期待したい。



日本男子 A 代表チーム  
コーチ 吉田 直樹

### 【所見】

夏に実施した第 2 次強化合宿時と比較し、若干のコロナウィルス感染者数減少はしている中ではあったが、オミクロン株の感染者も出てきていることから油断出来ない状況は変わらず、前回までと同様、事前の検温記録や PCR 検査に加え、今回は当日現地での抗原検査も実施し、しっかりとした感染防止対策を講じ合宿に臨むことが出来た。（宮崎 Dr.主導のもと、保護者や引率者の対応についても都度実施する事ができた）

全員参加とはならなかったが、初日には各数値の測定も実施することができ、貴重な機会となった。

ウォーミングアップでは前回までと同様にダイナミックストレッチからアジリティ、コーディネーション系のメニューを行った。柔軟性やリズムに合わせた動きはアスリートにとっても、バスケットボール選手としても必要不可欠であり、バスケットボールをプレーすることに繋がる大切な動作であること、怪我のリスクを軽減する為に必要である事を理解してもらえよう、意識付けをした。

練習内容として合宿後半はスクリメージを多く行ったが、前半では主にハーフコート、オールコートでの 3 対 3 を中心に行い、限られたスペースでの状況判断向上を図ったが、この部分に関しては継続的に訓練が必要と感じた。

前回の合宿で 1-4 Situation、5 Out Motion Offence を実施したが、紐図けて考えられる選手は少なく、判断から動作までにどうしても時間がかかってしまう事が見受けられた。（トレーニング不足による体力不足からの散漫な状況判断も一部見受けられた）また、オフェンスに関しては『フィニッシュの強さ』を得るべく、ペリメーター / 3P のシューティングドリルに加え今回はポジション別（インサイド/アウトサイド）ドリルも実施した。私はインサイド(高山、神尾)を担当し、ゴール下でのマイカンドリル、ローポストでのキャッチ→数パターンの動きを交えてのローポストシューティングドリルを実施した。キャッチ時やドリブル時の姿勢、目線、シュートに持って行くまでの身体の使い方等、基本中の基本を実施したが、ディフェンスをイメージしながらの動きは引き続き訓練が必要である。自チームでも普段から取り組むよう伝えているので、次回合宿時にチェックしたいと思う。（※岡庭に関しては途中参加であったため、谷口コーチにマイカンドリル等のゴール下ファンダメンタルドリルを実施していただくよう個別に依頼済。）

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、時間を効率良く使っていたと感じる。

### 【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)

恵まれた環境を利用して、食事面の知識やトレーニングについての知識・バリエーション、今回は SNS 等についての研修も実施し、代表選手にとって重要な事を伝えていく活動は日頃の生活では経験する事の出来ない刺激となり良い機会だと感じた。

前回同様に夜間に小村さんのトレーニングセッションの時間を設けての実施等、施設を有効的に活用する事が出来、2泊3日の限られた時間の中で有意義な時間の使い方が出来たと感じた。

⇒アイシングについても宿泊棟常設の製氷機をうまく活用し、トレーナー指導のもと、選手夫々で利用が出来ていた。



日本男子 A 代表チーム  
コーチ 小川 裕樹

### 【所見】

私自身 1 年ぶりの強化合宿に参加し、選手のプレイを久しぶりに見たが一人ひとり毎日のトレーニングの成果を感じた。

今回の合宿では当初コート上でチームをまとめる役割の選手が不在であり、どのように展開していくか様子を見守ったが、問題に直面した際に他者に任せることなく、徐々に参加選手全員でコミュニケーションを図りながら解決していくことができた。

本年フランスで開催予定であった世界選手権が新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、次の国際大会は来年開催されるオセアニア・アジア競技大会であるとミーティングで伝えたものの、選手はあまり実感が沸いていない様子であった。確かに今回参加している選手の中で公式国際大会に出場した経験があるのは高山だけであり、その部分はスタッフがイメージできるようにサポートが必要であると感じた。

バスケットボールでは選手個人のスキルアップがさらに必要である。オフェンスはモーションを中心とし、特に今回はリムアタックを積極的に仕掛けるようにヘッドコーチから指示が出ており、注視する中で選手へポイントを伝えた。やはり自分の目の前を確認する意識が低く、また見ることができていないため判断も曖昧になる。バスケットボールは常時瞬時の状況判断が必要なスポーツであり、毎回同じような話をしているが今後も継続してサポートしてきたい。また、ガード、フォワード陣の1対1の駆け引きが不足しており、分解練習の中でクローズアップして取り組んでも良いかと感じた。

日々のトレーニングの効果があり、全体的に体力は向上しているものの、やはり疲労が溜まってくると雑なプレイが多くなる。現在の体力に満足することなく、今後も取り組んで欲しい。充実したプロセスがあるから結果が付いてくることを実感できるようにになれば自信に繋がってくる。渡辺（稜）、高山は良い事例である。

今夏、東京オリンピックで男子代表は世界に比べシューティングパーセンテージが低く、逆に女子代表はパーセンテージが高かった。結果、女子は戦術も然であるが、シュートが入ったから勝てたということが実証された。今回はシューティングドリルが多く取り入れられ、大型選手も3ポイントを打つように指導があり、今後は精度を高めていきたい。シューティングもイメージを持ちながら取り組めるよう、きめ細かく指導していきたい。

#### 【課題】

##### ○オフェンス

- ・1 on 1
- ・リムアタックからのキックアウト（状況判断）
- ・スクリーンの掛け方、スクリーナーの使い方
- ・アウトサイドシュート

##### ○ディフェンス

- ・シェルディフェンス
- ・ファウルの指導
- ・ボックスアウト



#### 【まとめ】

代表チームが活動する上で最適な会場で練習に取り組むことができました。多々サポートいただきました清水 NTC の皆様に感謝申し上げます。国際大会で結果を残すことが我々としてできる恩返しであると思います。選手個人が最大限の力を発揮し、チーム力として向上できるように今後も努力をしていきます。



日本男子・女子代表チーム  
トレーナー 磯崎 広大

#### 【所見】

初日で行った20メートルマルチステージでは最高値133、最低値87となった。バスケットボール選手の目標値がスモールガード150、ガード145、フォワード140、センター135（男子バスケットボール選手における全身持久力目標値ガイドライン作成の試みより参照）であり、今回最高値の選手はガードであるためA代表の選手には高い目標を持って日々のトレーニングに取り組んでもらいたい。また、柔軟性の評価がCの選手が多く、合宿外で実施している選手としていない選手の差が出て

いる。

男子については、各自ストレッチやアイシングをしっかりおこなっていた。またケアの仕方についても質問をしてくる選手が見受けられ、意識の高さを感じた。食事に関してはアスリートの身体に必要な栄養がバランス良く摂取できるものを会場側で用意していただき、選手の様子を見ても偏った食事は見られなかった。日々の食事の報告を見ると自らアドバイスを受け改善する選手や、指摘をしてもなかなか改善が見られない選手が見受けられる。オンライントレーニングも継続していただいているため今後、合宿外でどのように過ごしてきたかが数値として表れてくる。各選手はただの測定として終えるのではなく、日々のトレーニングのモチベーション、代表チームの自覚をもつきっかけとしてほしい。

合宿中のけがに関しては、アキレス腱の痛み（ルーズボールを追った際にP）1名、左膝（ACLオペ後のP）1名であった。アキレス腱部の痛みに関しては下腿三頭筋へのサポートテープと練習後のケアで対応。左膝の痛みに関しては膝内反制限を目的にテーピングをおこなった。2名に関しては合宿後も連絡をとり経過を追っていく。

#### 【課題】

- ・柔軟性の獲得（合宿外のトレーニングの継続）
- ・栄養を意識した食事をとる
- ・持久力の向上（次回20m マルチステージで記録の更新）

最後に、このような大変な時期に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。



日本女子 A 代表チーム  
ヘッドコーチ 一松倫子

#### 【所見】

この数年コロナ禍で目標が定まらない活動であったが、来年度は国際大会が開催されるとのことで、今回の合宿はより実践に向けた練習を行うことにした。

個人的には身体の使い方やボールの扱いについて、これまで継続して行なってきたことや、オンライントレーニングで実践してきたことがプレイの中で有効的に活かされているかを確認し、参加選手の多くがトレーニングの成果が上がっているように感じた。

全体としては、1対1のドライブや2ポイントシュートなどで効率よく得点することを意識しながら取り組んできたが、今回はセットプレイからの展開を加えてオフェンスの幅を広げる練習を取り入れた。12秒の中では複雑なプレイはできないため、単純なセットプレイを正確に行なうこと、セットプレイとフリーで攻めるときとの使い分けを意識してスクリメージを行った。選手の組み合わせを頻繁に変えながら行ない、コミュニケーションの取り方も兼ねて選手同士で話しをする時間を設け、できるだけ選手が確認したり修正したりするようにした。この形式は以前から取り組んでもいるので、大事なことを短時間で話すことができるようになってきている。

日本の選手に比べて身長が高くパワーのある海外の選手と戦うために、味方のミスミスにしないという意識をもち、相手のミスを誘う隙のないプレイができるチームを目指していきたい。



#### 【課題】

コロナ禍の中、所属チームの練習がまだ思うようにできていない状況だが、2ポイントシュートをプレイの中でコンスタントに打つことができるような練習に取り組んでほしい。また、速さを生かしたプレイを継続して行なえる体力をつける必要がある。

試合や練習の機会が減ったこともあり、リバウンドやルーズボールなど、ボールへの執着に欠ける場面が目についた。所属チームの練習の中で、ルーズな状態のボールに対して足を動かすことが習慣になるよう取り組んでほしい。

単に正確なプレイをするために、パスの正確さやパスの受け方、ピボットなどの基礎的なことも引き続きの課題である。そのような意識や行動、シュート率などの向上には時間がかかるので、目標が見えてきたこともあり、この合宿で実感した足りないことを今まで以上に必要性を感じて取り組んでほしい。

多くの課題を挙げたが、選手一人ひとりの成長している面も多い。スタッフは練習の目的を明確に選手に伝え、練習の内容にも

選手が習得できるための工夫をしていく。



日本女子 A 代表チーム  
コーチ 花輪希美圭

### 【所見】

今回の合宿は、自分自身も含め以前のようなバスケットができる環境が戻ってきたことが感じられるものであった。前回見られたような選手の不安感もあまり見られず、久しぶりに参加した選手も違和感なく入っていくことができていた。また、今回は日々のトレーニングの成果が感じられる合宿でもあった。日頃こつこつとトレーニングに取り組んでいる選手は、身体の使い方、動きに変化が見られた。本人たちがどの程度実感しているかはわからないが、今までしっかり取り組んでいた選手は継続して頑張ってもらいたい。

練習については、今回もドリブルワーク等基礎的な練習と実践的な練習を行った。オフボールスクリーンもいくつか取り組んだが、どうしても実践になるとオンボールのスクリーンが多くなってしまふ。ボールをもっていない人同士がどう動くかということについては、もっと積み重ねが必要である。しかしながら、2日目から3日目を見て、やはり3日目はよりプレイがかみ合うようになり、良いプレイも多くみられるようになった。一緒にプレイするという時間が増えるだけでも質が上がっていくことが感じられた。

猪崎コーチからは5人制と3人制の接触に関する笛の違いの話もあった。5人制では吹かれてしまう笛も、3人制ではならないこともある。そのような3人制特有なことについても少しずつアジャストできるようにしていきたい。



### 【課題】

#### ○ボールに対するディフェンス

今回3×3の様子を見てみると、1対1でレイアップまでいって得点するという場面が多く見られた。1対1のオフェンス力が上がっていると考えれば良いのだが、それよりも簡単にやられているというディフェンスの弱さの印象が強かった。ボールに対するプレッシャーも弱く、オフェンスに自由にやらせてしまっている。前回のグローバル大会を思い出すと、ボールに対して激しく、しつこく守ることとし、それに対して相手がイライラして自滅するということが多かった。A代表メンバーは身長も小さく、普通にディフェンスしているだけでは相手に対して全く脅威にならない。ボールに対して常に手を出し、相手が嫌がるようなディフェンスを全員ができるようにしていきたい。これについては意識するだけでだいぶ変わると考えられるため、ディフェンスに意識を置かせた1対1～3対3に取り組めると良い。

#### ○判断力の向上

ゲームの中で、安易なパスを出してカットされるという場面も多かった。パスの精度の問題もあるが、ディフェンスがどうついているか、その後の展開まで考え、より良い選択ができるようになると良い。実戦形式の練習で判断ミスによる失敗が見られた場合は、流さず同じ状況を作り、どうすれば良かったかを振り返り、考えるようにしていきたい。また、ボールを保持する前にそれぞれ味方やディフェンスの位置を把握しておくことを習慣づけたい。



日本女子 A 代表チーム  
コーチ 猪崎智子

### 【所見】

前回の合宿に比べ、コロナウイルスの影響による行動規制が徐々に緩和されつつあるとは言え、未だ終息が見通せない中、全体ミーティングでの2022年オセアニア・アジア競技大会の開催予定の知らせは選手にとって良いモチベーションになると感じた。

1日目に実施された体力測定では、日頃選手主導で行われているオンライントレーニングや小村コーチの全体オンライントレーニングに積極的に参加している選手には向上が見られた。トレーニングの成果がどのようなバスケットスキルに生かされ、どのような場面で有利に働かせるか、選手に理解してもらえるドリルを提供して、継続したいと思える意識付けをしていきたい。

2、3日目は対人練習を主に実施。オンボール、オフボールのスクリーンを使った戦術を合宿前に選手にオンラインで展開しておいて、当日補足した。積極的にミニゲームで再現しようと試みて成功する場面も見られた。練習後に復習して欲しいと選手達からの声かけもあり、意識の向上も感じる事が出来た。

対面のゴール下、ミドルシュート、2ポイントのシューティングを実施したが、確率に加えて、パスの精度、ボールミート（トラベリン

グしてしまう)が課題。確率に関しては、コロナ禍での体育館規制、普段は5人制のボールを扱っている影響もあると思うが、合宿だけで3人制のボールにアジャストするのは難しいため、日頃から機会を増やすよう声掛けしたい。

最後に前回に引き続き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、開催に尽力して下さったスタッフの皆様に感謝申し上げます。

#### 【課題・対策】

- ①プレッシャーがかかった場面でのボールの保持、パス、シュートの向上  
→ハンドリングドリル、シューティングドリルを提供(次回の合宿までに課題を出す)。
- ②戦術(スクリーンプレイ等)  
→引き続き動画に解説をつけて配信。



日本男子・女子代表チーム  
トレーナー 萩原 優

#### 【所感】

今合宿に関しては測定及び実戦練習が主であったため、トレーナーとして感染症対策及び選手ケアに万全な体制で臨んだ。初日の測定であるが、日々トレーニングを実践している選手については結果が出ており、記録も向上している。但し、股関節の硬さへのアプローチは定期的にオンライントレーニングで行っているため、高い意識を持ちながら取り組まねば改善は見られない。また、女子に関しては垂直跳び、立ち幅跳びのようなパワー系について課題が残る。確かに個人で取り組むのはある程度限界は感じられ、日常的に簡易に取り組める縄跳び等の導入を促していきたい。

ケアに関しては女子選手を担当したが、各自実践出来るものは取り組んでおり、個人でできない部分を対応した。日々のトレーニング成果(柔軟性)を確かめて欲しい等、意欲的な発言もあり、女子に関しては身体に関する意識が随分と高くなってきていると感じた。

2日目の午前中に女子選手1名、接触した際に相手選手の肩が胸部に当たり痛みを訴えた。様子を見るも痛みが引かず、宮崎ドクターの指示の元、近隣の病院に受診をした。結果は打撲であり、午後の練習は別メニューで行ったが、最終日は通常通りチーム練習に参加できた。合宿終了後、自宅近隣の整形外科に受診し、レントゲン撮影を行ったが異常なしという診断であった。

第2次強化合宿以降、5ヶ月空いていたが、上記の通り個人で取り組めるものは高い意識を持って臨んでもらいたい。女子は3人制であるが、非常に激しい競技である。増して国際大会出場となれば大型選手とマッチアップしなければならず、コンタクトだけで体力が消耗してしまう。主力選手はそのような経験を過去の大会でしているだけに、自分は勿論のこと、チームメイトにも伝えていかなければならない。

#### 【課題】

トレーニングに関してただ量や回数を増やしていただくだけではなく、今の自分に何が必要なのか取捨選択が出来るようなアプローチが必要。その部分は我々もサポートをしていく所存である。





2021 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

有限会社新井湯様 Gio Code 株式会社様

株式会社誠行社様 株式会社笹森様 株式会社ダイケミ様

NPO 法人チームふくしま様 株式会社ほけんの 110 番様

株式会社三寶天壽企画様



まちなか biz みどり様 金光商事株式会社様

秋葉原補聴器株式会社様 まち食堂あづま様 株式会社コンピュータリブ様

よっちゃん亭様 東京プロバスケットボールクラブ株式会社様 株式会社スマイルワン様

株式会社 CIS 様

山口 麻衣様 中井 洋様 中村 一雄様 樺沢 浩様 須藤 昭宏様

須藤 昂矢様 関 得男様 中村 昭男様 山田 謙治様 山ノ井 啓介様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます