

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

2024年度 FID 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 バスケットボール連盟

2024年度 強化育成事業 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

- ・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7月13日（土）～7月15日（月・祝）

女子：2024年7月13日（土）～7月15日（月・祝）

3. 実施会場

株式会社デンソー安城製作所健保体育館 〒446-0001 愛知県安城市里町長根 2-1

4. 宿泊会場

安城荘電装会館 〒446-0072 愛知県安城市住吉町 6-4-1

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asket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asket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asketボール連盟
男子代表コーチ	大川 達也	北海道	(一社) 日本 FID バasket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asket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asket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asket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asketボール連盟
女子代表コーチ	猪崎 智子	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子代表コーチ	齊藤 桃子	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子代表コーチ	高橋 優花	東京都	(一社) 日本 FID バasket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asketボール連盟
代表チームトレーナー	山崎 美和子	静岡県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
看護師	原田 彩加	静岡県	(一社) 日本 FID バasket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asket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asket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asket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asketボール連盟
チームオペレーションスタッフ	藤井 正和	愛知県	(一社) 日本 FID バasket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	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	25	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
岡庭ベドカロス龍之介	23	東海北信越	愛知県	愛知製鋼株式会社	Green Whales
伊藤 輝	20	東海北信越	愛知県	株式会社ジエテクト	Green Whales
山本 哲平	17	近畿	大阪府	大阪府なにわ高等支援学校	NANIWARS
土井 優生	19	東海北信越	長野県	エスティカル株式会社	CHIKUMA NEW HOPES
滝沢 悠太	18	北海道東北	北海道	星槎国際高等学校	札特連

<女子選手> 5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	第一三共ハビネス株式会社	藤沢ウイング
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
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	ヘルスケアリング株式会社	SO 日本・大阪



■練習メニュー

【男子】

Date	Time	Contents	備考
7/13	13:30	Condition check	Dr面談あり
	14:30	Meeting	
	15:00	動画視聴	
	15:30	W-up	
	15:30	Fundamental Drill (Shooting Drill ①)	
	16:00	Fast Break Drill~Out Number Drill	
	16:20	2Men game	
	17:00	Down	
7/14	9:00	W-up	
	9:20	Fundamental Drill	
	9:40	Shooting Drill ②	
	10:00	Fast Break Drill	
	10:20	4 on 4 (Box Def)	
	10:50	Scrimmage	
	11:45	Down	
	14:30	W-up	
	14:50	Fundamental Drill & Rebound Drill	
	15:00	Defense Drill (M to M, Zone)	
	15:40	Shooting Drill ③	
	16:00	Scrimmage	
	16:50	Down	
7/15	9:00	W-up	
	9:20	Fundamental Drill & Rebound Drill	
	9:40	Defense Drill (M to M, Zone)	
	10:10	Shooting Drill④	
	10:30	Fast Break Drill	
	10:50	Scrimmage	
	11:40	Down	
	13:00	Team Meeting	



【女子】

Date	Time	Contents	備考
7/13	14:00	ミーティング	
	14:15	ストレッチ	
	14:20	ハンドリングドリル・ドリブルドリル	
	14:40	三角パス	
	14:50	ボールミートからのドライブ (⇒キックパス)	
	15:25	バックドアの合わせの動き	
	15:45	3人組シューティング	
	16:20	2対2	
	16:40	3対3 (3分マッチ)	
	16:55	24秒ダッシュ	
	17:00	ダウン	
7/14	9:00	ストレッチ	
	9:10	ハンドリングドリル・ドリブルドリル	
	9:35	2メンからの2対1 (ドリブルなし)	
	9:55	2メンからの1対1	
	10:15	三角パス	
	10:25	2対2パス回し (ボックスの角を使って)	
	10:40	3対3 (3回パス回しをしてから)	
	11:00	オフボールスクリーンの合わせ	
		オフボールスクリーンからの3対3	
	11:20	3対3 (3分マッチ)	
	11:40	オンライントレーニングレク	
		昼食	
	14:00	ボールミートからのドライブ (⇒合わせ)	
	14:20	3対3 (3分マッチ)	
	15:55	20秒ボールキープ (①ドリブル・②ピボット)	
16:10	3対3 (3分マッチ)		
16:30	ダウン		
7/15	9:00	ゴール下からの対面シュート	
		ハイポストからの合わせ	
	9:55	オフボールスクリーン確認	
	10:20	3対3 (3分マッチ)	
	11:30	ダウン	





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。

5年ぶりのデンソー安城製作所健保体育館をお借りしての合宿であった。例年以上の暑さであったが、体育館は比較的風通しが良く、また、大型の扇風機数台を設置するなど、集中して練習できる環境を整えていただき、感謝申し上げる。

それでも、2日目の午後は湿度が高く、床が滑りやすくなって、練習中に選手が転倒する場面が数回あった。床を拭いたり、急遽、練習内容を変更したりするなど、安全面に配慮しながら練習を行った。

適宜水分補給をさせていたが、脱水症状が見られた男子選手がおり、風通しの良い場所で休養させた。トレーナーの指示でOS-1を摂取させることで大事には至らなかった。この選手は、日頃よりリーダーとしての自覚を持ち、責任感が強く、人一倍頑張ってしまったようである。こまめな水分補給と、一人一人の健康状態の観察がより大切であると再認識した。

男女とも、第1次合宿でヘッドコーチより示された方針に基づき、練習が行われた。

女子は、少しずつ、3×3に適応し技能が向上している面も見られたが、自ら積極的に声を出せる選手がおらず、コーチ陣からも要求されていた。

男子は、宿舎での食事の準備について、コーチから指導を受ける場面があった。練習会場、宿舎、送迎など、全てを準備していただいていることへの感謝の気持ちを忘れていないだろうか？ やってもらって当たり前だと思っていないだろうか？

バスケットボールに集中して取り組める環境を作っていただいていることに感謝の気持ちを持ち、それを行動で示していかなければならない。きちんと挨拶する、事前の準備や後片付けを率先して行う。強い選手ほど謙虚な姿勢で、練習に臨む。これは合宿時だけでは身につかない。日常生活、職場、練習の場でも実践できて、本物の力となる。所属チームのコーチ陣や、保護者の方々と連携しながら、選手たちに教えていかなければならないことである。

初日、安城製作所の斎藤功所長様と、総務課長の成瀬正彦様が、出迎えてくださった。2011年東日本大震災の折り、藤井副会長を通じて、株式会社デンソー様より、大量の支援物資（段ボール箱100箱以上）や、車椅子10台を福島県に届けて下さった御礼を申し上げます。当時、福島県田村市にデンソーの工場があり、避難した人々を受け入れて下さっていた。斎藤様も現地を訪れて支援活動をなさったと伺い感謝申し上げます。デンソー様はじめ、世界中の多くの善意の方々のご支援のお陰で福島県も復興しており、この御恩は決して忘れてはならないし、次へ繋いでいかなければならない。

日本代表の活動も、多くの方々のご理解・ご支援・ご協力を頂き継続できている。この好機を最大限に生かし、向上心旺盛で覇気ある選手の育成に努め、少しでも、世界で良い成績を収めることができるよう、我々スタッフが丸となり取り組んで行こうと決意を新たに合宿となった。



日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

今合宿は株式会社デンソー安城製作所様の多大なるご理解とご支援を賜り、実施することが出来た。

個人的な付き合いからスタートした安城での合宿であるが、1999年から2019年まで毎年、体育館、宿舎、食事、輸送等をご提供いただき、代表チームの強化を行ってきた歴史がある。その間、故石丸典生様（元(株)デンソー会長、社長）を始め、歴代の安城製作所所長や総務部を中心とした多くの方々に変えていただき、非常に有意義な事業を展開することが出来たからこそ、今の代表チームが成り立っていると言っても決して過言ではない。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、一時期安城での強化合宿を中断していたが、沈静化した今、改めて我々の申し入れに快く受け入れをしていただき、チームを代表して心から感謝を申し上げます。元デンソー男子バスケットボール部のOBの方々にも会場までに足を運んでいただき、代表チームの様子を見守っていただいた。

このように長い年月が経過しても気にかけていただく関係性は非常に貴重であり、人と人が繋がることの重要性を改めて身染みしている次第である。

5月の大型連休を利用した第1次強化合宿に引き続き、今回実施するまでの間に本年10月に佐賀県で開催される全国パラスポーツ大会のブロック予選が全国各地で開催され、選手は各所属チームにて多くの実戦形式で練習を行っていたため、過度な練習不足が見受けられる選手は少なかった。然し、週1回の所属チームや各都道府県代表チームで活動している選手と所属チームの活動の他に、自主的にトレーニングに励んでいる選手とでは明確に差が生じてきていることも事実である。特に今年度代表チームに初招集された3名の選手はトレーニングに関する理解度が低く、各コーチやトレーナーから指導を受けた。

合宿での詳細は以下、コーチのコメントを参照いただきたいが、ここでは全体的なものについて触れてみたい。

前回の強化合宿の冒頭に全体ミーティングを行い、来年開催される世界選手権に向けて今後代表チームとして取り組む内容をチームで共有をした。（※詳細は第1次強化合宿報告書記載）

1. 目的と目標
2. 世界で勝つために確立すべくチームスタイル
3. 今後の取り組むべき課題（個人）
4. チームルール

今回は初日に、世界で勝つための日本男子チームが目指すトランジションバスケットボールのサンプル動画を全員で視聴し、イメージを改めて共有することから始めた。今まで取り組んできたディフェンスリバウンドからアウトレットパスを出し3レーンを作り、アウトナンバーで攻めるという定義を一度頭から外し、ボールを保持している者も含めて5人がいかに早くフロントコートに入るかというものにシフトチェンジした。勿論、3レーンを確保する重要性はあるが、それだけに拘りを持ち、折角のチャンスを潰すケースが多々生じるためである。ワンパスで繋げるものであればロングパスで対応すれば良く、ドリブラーがチャンスメイクをするのもよし、5人がいち早くフロントコートに入ることによってアドバンテージは十分に生まれる。そのアドバンテージをいかに効率的に攻め、正しい判断の上プレイが成立するかという問題はあるが、世界ではこのスタイルを40分間継続しないと勝機は見えてこない。渡辺、末永、根津、平塚、高山等の代表経験豊富な選手は良く状況を見極め、判断しながらプレイが行っていた。今後、意識を高くしながらレベルアップ出来るように継続させていきたい。これが世界で勝つための日本男子のトランジションバスケットボールのベースとなる。

また、ディフェンスでは初めてボックス・ワンを試みた。今回はテストケースとしてディフェンス力に定評のある根津と渡辺をワンのポジションに起用した。彼等は相手のポイントゲッターをある程度潰す役割として仕事をこなせると思うが、問題はボックスの下の2人である。岡庭、高山、中嶋、滝沢、平塚等はコミュニケーションが取れず、ローテーションもままならない。まだまだベースの構築が必要であるが、これも日本の武器の一つに加えたいと考えている。特にフランス、オーストラリアにはレベルの高いポイントゲッターが存在し、彼等に好き勝手にコートの中で攻められたくはなく、少しでもプレッシャーを与えたいと考えている。

最後にチームルールの話をしたい。日々の体調報告は選手に義務付けさせているが、報告を怠る選手が存在する。自分の身体は自分で守るということベースにしているが、報告がコーチ陣と共有できないのであれば、我々はその選手を起用することは出来ない。各選手の情報をコーチ、ドクター、トレーナー、看護師の中で共有し、プレイングタイムや練習の強度を決めている。該当する選手については口頭で再度説明をし、代表チームの一員としての自覚と責任を訴えた。また、コートの内外でも「やってもらって当たり前」的な行動が目についた。ベテラン選手が声をかけても反応は薄く、チームとしての士気は上がらない。自分に不都合なことが生じれば誰かが何とかしてくれるであろうというスタンス。他人に対する配慮、気配りが感じられず、他のコーチからもミーティングで話が上がった。宮崎ドクターとも話をしたが、日常的な習慣は簡単に直るものではないが、意識の問題としてどのように個人と向き合い、チーム全体として捉えるかとのことであった。バスケットボールはハビッツスポーツと言われるほど習慣が重要になってくる。コートの内外でも良い習慣を身につけさせるよう、保護者、所属チームのコーチ等との連携を強化して情報を共有していく。チームビルディングはまだまだ始まったばかりである。全日程を通して良いプレイも多くあり、各選手の今後の可能性も見えてきた。強化合宿は全てセレクション形式で行われているため、今回の評価をしながら、第3次強化合宿ではさらにレベルアップできるよう準備を進めていきたい。

最後に冒頭にも触れたが、我々は多くの方々のご支援の下、活動が成り立っている。スタッフ、選手一同、感謝の気持ちを忘れずに結果として恩返しができるよう、今後も精進していく所存である。

今回の合宿実施にご協力、ご支援を賜った多くの方々にチームを代表し改めて感謝を申し上げ、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 2 回目の活動となった今合宿は、一部途中合流の選手もいたが前回不参加であったメンバーも参加し 13 名全員の参加で実施することができた。

今回は(株)デンソー安城製作所様のご協力のもと、練習会場をデンソー安城製作所体育館、宿泊施設として安城荘電装会館をご提供いただき、2泊3日の合宿を実施することができた。

練習会場となった体育館はここ数年の間合宿を実施している清水 NTC とは違い空調設備がなく、高気温・高湿度の中での練習となり、心身ともにタフさが求められる環境での合宿となった。然し、国際大会において様々な環境や条件の中でアジャストしていく必要があることを考えると、練習自体の効率は下がるが『適応する力』を身につけるといった目的には最適な環境であると感じた。また、宿泊施設においては全員が同部屋となり、限られた合宿日数のなかで『コミュニケーション』が取れ『チーム力』を育める環境であること、食事面でも自分たちで配膳等をする必要があり『気配り・心配り』が求められる環境であり、まさにバスケットボールの中でコーチ陣から求められていることがオフコートにおいても求められる環境であった。

実際にバスケットボールの練習のなかでも『コミュニケーション』、『気配り・心配り』の不足からミスに繋がる場面が多く見られた。『バスケットボールは習慣のスポーツ』をキーワードに宮崎 Dr.をはじめコーチ陣からもバスケットボール以外の日頃の生活面からバスケットボールに繋がる習慣を身につける必要がある旨のコメントが今回の合宿では印象的であった。

『してもらって当たり前』、『やってくれることが当たり前』の習慣だけではバスケットの上達はない。ましてやチームスポーツである以上、ある程度の『自己犠牲』は必要であり、強豪国が相手となる国際大会においては必要不可欠なマインドであると考えます。

バスケットボール以前の話ではあるが、継続してこのようなポイントについても指導を実施していきたい。また、前回の合宿に参加した中嶋、今年度から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ていたため、スキルチェックを実施した。中嶋に関してはドリル自体のスキルは確実にアップしているので実践に繋がるよう引き続き指導を継続していく。滝沢に関しては体の準備や日頃のトレーニング等が明らかに足りておらず、継続して意識をあげていけるように声をかけていく必要があると感じた。

【課題】

○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 大川達也

【所見】

今年度の第 2 次強化合宿は、チームのメインスポンサーであるデンソー様に練習会場、宿泊施設を提供していただき実施した。高温多湿での練習が続き、体力の消耗、集中力が散漫になる場面もあったが、いかなる環境でも自分たちのバスケットを徹底すること、一人一人が自分の役割に責任を持って行動することの重要性を改めて確認できた合宿だったのではないかと感じている。

合宿初日、チームが目指すトランジションバスケットについて動画を視聴しながら再確認した。「全員で走って点数を取る」と考え方はシンプルだが、走るレーンを変化させる、点数の取り方をクリエイトするなど一人一人がコート内で考えてプレイすることが必要になってくる。チームディフェンスについて、1 次合宿の報告でコーチ陣からも課題として挙げられていた点である。ビッグマンを担当したが、自分のマークマンだけを守る、近くにいる選手に意識が寄りすぎるなど、ビッグマンのポジション移動や守り方に大きな課題を感じた。国内の大会では長身選手としてゴール下にいると脅威になる選手達だが、世界大会においてはそうではない。チームで協力・連携して守る意識がベースになるように所属チームに戻ってから意識して取り組んでもらいたい。

今年度最後の強化合宿は12月に予定されている。今回の合宿で得た個の課題、チームの課題をしっかりと把握し、一つでも課題が改善されていることを期待したい。

【課題】

★オフェンス

- ①チームルールの理解
 - ・ファストブレイク、アーリーオフェンスの意識
- ②ブレスピードをあげる
- ③シュート確率の向上
 - ・ペイントエリア付近
 - ・3P
- ④オフェンスをクリエイティブにする（得点チャンスをつくる）力
 - ・ノーマーク、ミスマッチ、クローズアウトを発生させるために必要なことは何かを瞬時に判断する力、状況を読み取る力
 - 1 on 1、オフボールスクリーン、オンボールスクリーンなど
- ⑤ビッグマンの走力と体力の向上
 - ・強いチームほど、ビッグマンも1試合走り続ける体力が備えられている。日本の目指すトランジションバスケットには必要不可欠な力であり、日頃の練習メニューからランメニューを追加して、次回合宿で成果が出ることを期待したい。

★ディフェンス

- ①「人を守る」から「ボールを中心に守る」という考え方でポジション移動する
 - ・マークマンや近くにいるオフェンスから離れる勇気をどれだけ持てるか
 - ※特にビッグマンのゾーンディフェンスのポジション移動は課題である。
- ②ダブルチーム等、ディフェンスが仕掛けるときのタイミング
 - ・合宿中、積極的にダブルチームを仕掛けて、相手のターンオーバーを誘う場面があった。一方でコーナー付近にボールが落ちた瞬間に何でもダブルチームに行き、ノーマークの選手にパスが通り、失点というケースも多くあった。
 - ・原因の一つは、オフェンスがディフェンスを捉えている状況でダブルチームを仕掛けていたことにある。
 - ボールマンプレッシャーがある状況だったり、オフェンスの死角から行ったりするなど、仕掛けるタイミングを実践の中で掴んでいく。



日本男子代表チーム
コーチ 工藤 義教

【所見】

今年度2回目のFID日本代表合宿が、愛知県安城市にあるデンソー安城製作所体育館を会場に行われた。全国から男子13名の選手が参加をした。合宿に先立ち、今合宿のテーマである『Early offense』について、小川ヘッドコーチから話があった。

昨年6月にフランスのVichyで行われたVirtus Global Gamesでは、日本代表はメダルに一步届かず、惜しくも4位となった。その結果と全ての試合のstatsから、日本は身長、体重といった体のサイズで世界と勝負をすることは不利であることが分かった。相手チームがzone defenseをセットしてしまえば、日本チームのset offenseは、insideの勝負ではシュートを決めることが難しく、reboundも取ることが難しかった。その結果、outsideのシュートやbreakによる得点に頼らざるを得ないが、主力選手の怪我による離脱や、残った選手のプレータイム増加による疲労度が大きく、確率良くシュートを決めることができなかった。しかし、その中で日本代表が光った部分は、世界でもトップクラスの持久力の高さである。1試合を通して最後まで走ることができる走力、持久力を強みとし、相手がdefenseをセットする前に、素早いoffenseで得点を奪うようなtransition basketを確立させるため、今回はEarly offenseをテーマに掲げて、練習を行なった。

映像資料から、①Early offenseを実行するための積極的なrebound争いからのoffenseへの素早い切り替え。または、相手の得点が入った後、end lineからの素早いrestart。②middle laneとside laneに広がり、5人全員でのrim run。③front courtに入ったoffenseは、outsideに留まらず、逆sideに切れて、defenseを引き付ける動きをする。④ボールより後にfront courtに入った選手も、paint areaの状況を見て、rim runすることでシュートチャンスが生まれることもあること。などを確認した。映像をみて、イメージを共有し、練習を開始した。

Early offense の印象としては、back court でボールをもらった handler が、選手の位置や動きを正確に判断し、side lane を走るチームメイトに素早くパスを繋ぐことができれば、Fast Break からの得点につながる可能性が高くなる。逆を言えば、handler が広い視野で、court 上の 9 人の位置や動きを正しく判断し、正確なパスを出すことができなければ、素早く front court に運ぶことができず、set offense になってしまう。日本代表の 1st team の handler である渡辺は、正しい状況判断によるパス出しができるため、1st team は、速攻による得点シーンが多く見られた。一方で控え選手の guard 陣は、ボールを持った後、広い視野での状況判断ができず、目の前にいる defense を drive で抜こうとする場面が多く見られた。Fast Break で時間をかけずにシュートまでいくイメージを guard 陣には持ってもらいたい。

forward、center の position の選手も、繰り返し court を up-down することが求められるが、すぐに苦しい表情を浮かべる選手がいた。所属するチームでは、その高さを武器に set offense で inside の power play が求められるかもしれないが、日本代表チームでは、世界と戦うために走力、持久力が求められる。代表選手に選出されている責任を果たすため、今後は普通のトレーニングに、走るメニューを追加するなど、走力、持久力を伸ばすための努力をしてもらいたい。

defense の練習では、shell defense、2-3zone、2-2-1press (1st team のみ) をした。主に、1 線、2 線、3 線の positioning を確認しながら行なったが、2-3zone の forward、center の動きに課題が見つかり、guard 陣とは分かれて練習を行なった。

①corner に shooter がいる状況でボールを持った時、low post を守る forward の選手が、corner の shooter に対して 1 線の positioning をとり、シュートチェックしながら、end line に追い込むように守る。center は、ボールサイドの low post に positioning して、もしそこに offense がいれば、strong side ではボールをもらわせないようにディナイする。

②low post の offense が、elbow に上がる時、low post の defense は、guard に声で引き継ぎ、元の position に戻る。

この 2 点を意識して練習に取り組んだ。動き方については、繰り返し練習をすることで理解度が高まっている様子がみられた。声での引き継ぎは、これから高めていく必要がある。

【課題】

1st team と控え選手では、offense、defense 両面でのプレイの理解度、質に違いが見られた。控え選手は、特にこれから述べる課題については、意識を高めて練習に取り組んでもらい、プレイの理解度、質を高めてほしい。

【offense の課題】

・guard 陣について

Early offense では、①court 上の選手の位置や動きを、広い視野で、正しく判断すること、②ハンドラーは、目の前の defense に注視するのではなく、front court のリングを見て、パスを有効に繋いで速攻をする意識を高めること、③前に繋ぐためのパスは、defense に steal されないように正確に出せるようになること。

set offense では、①outside に留まらず、cutting を積極的にいき、フリーでパスをもらえるような動きや、自分の defense やヘルプの defense を動かすような動きをすること。②handler が、defense の厳しい pressure により、パスのスピード、精度が下がり、簡単に steal される場面が見られた。defense の pressure に負けずに、ボールを keep できる handling skill を高めること。また、physical contact に負けない体づくりをすること。③steal から失点する場面を減らすため、特に top に戻すパスについては、defense の position を把握し、正しい状況判断で safety にパスを出すこと。

これらのことができるようになってほしい。

・forward、center 陣について

Early offense では、5 人全員で rim run することが求められる。先行した guard 陣の cutting の動きによって、paint area 内の defense が少なくなり、遅れて front court に入ってきた forward、center 陣が、out number になることもある。そのため、①offense ↔ defense の up down を繰り返しても、走ることができる走力、持久力をつけ、交代をしながらも一試合通して走ることができるようになること。②forward、center 陣が guard 陣よりも先に front court に入った場合は、すぐにリング下で seal をし、パスを要求して、簡単な得点に繋げること。

【defense の課題】

・guard 陣について

handler へ 1 線の pressure をかけることや、receiver へ 2 線の pressure をかけることで、相手の team offense を自由にさせず、inside にボールを入れるまでの時間をかけることができる。guard 陣の積極的な pressure が、相手チームに自由な offense をさせないことで、24 秒 over time への焦りから、tough shot など、確率の低いシュートを打たせることができると良い。そのためには、常に communication を取ることを意識し、自分の position を仲間に伝え、仲間のポジションを把握して、自分の position を調整することに努めなければならない。

・forward、center 陣について

外国のチームの強みである inside でボールをもらわせないように、paint area に offense を入れないように、bump することや、physical contact で負けないことが重要になる。また、常に baseline に追い込むように守る意識や、corner にいる shooter にパスが通った場面で、forward の選手がすぐに 1 線の pressure をかけていくこと。それに合わせて center は、空いた low post の area を警戒することなど、forward、center は、周りの動きに合わせて、危険な場所はどこかを考え、場面に合わせて適切な position に移ることが求められる。また、guard 陣と同様に communication を取ることが重要である。今合宿では、特に low post の offense が elbow に上がった時、low post を守る forward が guard 陣にうまく伝えられなかった。どういふ声かけをすれば、guard 陣に伝わるか、次回の合宿では話し合ってもらいたい。

【まとめ】

今回の合宿のテーマである Early offense は、日本代表チームの強みである走力、持久力を活かした、世界に勝つための戦術として可能性を感じた。バスケットボールという競技は、身長がより高い方が有利とされているが、その定説を女子日本代表は東京オリンピックで覆してくれた。back court から pressure をかけて、front court での offense の時間を短くすること。身長や体重など体型の違いはあれど、paint area 内に相手を入れないように bump し、相手を自由に offense させないこと。defense から offense の切り替えを早くし、チームの身長差があっても、関係なく得点できる、break での得点場面を作っていくこと。さらに、高確率で 3P シュートを決めていくこと。こういったことが日本 FID バスケットボール男子代表チームにおいても、世界で勝つための必要な要素なのではないかと考えている。次の合宿までに、各自が自らの課題に向き合い、所属チームの練習で繰り返し練習し、代表選手として求められる走力、持久力の向上により一層努力をしてくれることを期待している。

最後に、今合宿では日本 FID バスケットボール連盟のメインスポンサーである株式会社デンソー様に体育館並びに宿泊先としてデンソー安城荘電装会館をご提供いただき、代表チームのためにご支援、ご協力をいただいていることに、深く感謝を申し上げます。男子代表チームは、世界大会でのメダル奪取まで、あと一歩のところまで来ています。次の世界大会では、待望のメダルを獲得し、これまで支えてくださった御恩にお返しできるように頑張って参ります。今後とも、連盟の代表活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。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】

新しいメンバーを加え 2 回目の合宿、どのようにチームに溶け込めるか試される合宿となった。今回は愛知県のデンソーで行う久しぶりの合宿、宿泊も全員同部屋でコミュニケーションを取るには最適な環境であった。練習中はまだ控えめなプレイもあったが、徐々に自分のプレイもできつつある。周りの選手が声を出し、打ち込みやすい環境を作ろうと雰囲気を感じた。世界大会も見据え、日本の強み・弱みを考え、今回は新しいディフェンスシステムの「ボックス・ワン」の練習にも取り組んだ。今後も試行錯誤しながら前回の 4 位を上回るメダル圏内を目標に進んでいきたい。

【課題】

① 目標の明確化

各選手は自チームで練習を行っているため、チームのルールが若干違う。全日本として何を基準にチームを作るのかを明確化や単純なものを（理解しやすい）選ぶ必要がある。ルールが多かったり、複雑なものは理解に時間がかかるため、合宿だけでは難しい。それに障害の種類やIQ、経験値の差などコーチ陣が配慮することもある。

② 2次合宿の在り方

今回は愛知県の「熱中症警戒アラート」が発令していない時期の実施だったが、前後の週は発令されており、この時期の開催は会場を選ぶ必要がある。体育館だけではなく、この時期の愛知県は特に特に暑く時期や場所の検討は必要であると思われる。



日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松倫子

【女子総括】

株式会社デンソー安城製作所の体育館をお借りしての合宿は5年ぶりとなり、今回参加した5名のうち以前の合宿を知る者は1名のみであった。陰で支えてくださる方への感謝を改めて確認しあい合宿が始まった。

1次合宿では、チームを支えてきたキャプテンが引退したことで、緊張と戸惑いが見られた部分があったが、新チームとなって2回目ではあるが、選手一人ひとりが覚悟を決めたともいうように目つきが変わり、自分たちのチームだと自覚して取り組んでいる様子が見られた。1次合宿は、拳手制で日替わりキャプテンを決めて行った。合宿後のスタッフミーティングで岸選手をキャプテンにすることに決め、この合宿初日に発表すると、岸選手は、「今回も日替わりでキャプテンを決めるなら、自分が最初に手を挙げよう」と決めていた。次回の大会でも勝てるように頑張っていきましょう。」と挨拶し、チームの士気を高めた。

今回は、全4回の練習ということで、スタッフ間で練習内容を精査して行なった。ドリブルドリルやシューティングドリルはできるだけ組み合わせを行い、実践の時間を多く設けた。スクリメージでは、分解練習で取り上げたプレイやスペースの作り方を試すようにしたり、攻撃回数を増やすためのリバウンドやルーズボールに対して手を抜かないチームの雰囲気づくりに力を入れたりした。身体の使い方や足さばき、ボールの扱いなど個人的な課題は多く、実践において初歩的なミスが多いため、次回の合宿までの目標を設定し、トレーニングの仕方やそれぞれの課題を具体的に伝えるようにしたい。今年度は国際大会がないにせよ、来年度に予定されているワールドカップまでの合宿の回数は限られている。所属チームのスタッフと情報を共有し、基礎的な技術と体力の向上を目指していきたい。

最後になりますが、株式会社デンソーの関係者の方々、安城荘電装会館のスタッフのみなさま、充実した合宿をすることができましたこと大変ありがたく思っています。みなさまのご期待に応えられるよう、これからも選手・スタッフ一同努力していきたいと思えます。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】

今回は5名の選手が参加し、練習に取り組んだ。前回課題とされた声を出すこと、気づいたことをその場で伝えることについては、少しずつ意識が出来てきたもののまだ成果を出せたところまでは至らなかった。気づいているが自信がなくて言えない、言っているが声が小さくて伝わっていないという様子が見られるので、ちゃんと仲間に伝わるように伝えられると良い。しかしながらどの選手も前向きに、気持ちをしっかり向けて取り組めていることは評価できる。求められることも少しずつ多くなっていくが、一つずつ整理し、クリアしていってほしい。

【課題】

今回は昼の練習のみで前回の合宿時と違いボールに触る機会が少なかったためか、シュート力、特に2Pの確率が全体的に上がってこなかった。普段は5人制のボールに触ることが多いとは思いますが、3人制のボールでのシューティングも同じくらい取り組めると良い。どちらのボールでも調整し、確率高く外角からのシュートを決められるようにすることが求められる。

また、前回の合宿時同様でも課題として挙げたが動き出しのタイミングが遅く、ボールが止まってしまって1対1しかない状況でしかけるということが多く見られた。1対1の力がある選手もいるが、ディフェンスとのずれができていない状況では確実なシュートまでもっていくことが難しい。流れの中でうまくフリーでレイアップまでいける状態を作れたこともあったので、その形をもっと多く自分たちで作れるようにしていきたい。さらに自分でシュートまでいくのかキックアウトするのかの適切な判断もできると良い。

少ない時間でチーム作りをし、練習効果を高めていくためには土台が必要である。トラベリング、ピボット、パス、ハンドリングなど、基本的な力は普段の練習や自主トレーニングでしっかり取り組んでほしい。その上で合宿では練習の質を高めていくことを目指したい。

終わりに、合宿実施にあたって株式会社デンソーの皆様にも多大なるご協力、ご配慮をいただきました。素晴らしい環境で練習ができましたことに、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 猪崎 智子

【所見】

今回は主力の選手を1人欠いた、選手5名での合宿となった。猛暑の中ではあったが、体調不良や大きな故障者を出さずに終わった事は選手の日頃のコンディショニングはもちろん、スタッフの皆様のサポートのおかげです。ありがとうございました。

代表としての大きな大会は来年度になるが、集まって練習出来るのは数回である。掘り下げてやらなければならないように感じる点も多いが、個人的な課題は合宿に来るまでに取り組んでもらい、合宿ではなるべく実践に近い形の練習を多く行う。

試合の場面を想定したいいくつかのシュートドリル、新しくセットプレーを1つ行なった。ゲームの中の適切な状況で成功させる場面も見られた。トップチェックの時だけでなく、流れの中で対人でも実践出来るように次回の合宿ではより重点的に行いたい。

最後に株式会社デンソー様の多大なるご協力のもと、素晴らしい環境で練習に取り組むことが出来ました。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】

1名が不参加となった今回の合宿であったが、新体制でのキャプテンも発表され、改めて今後に向けてチームとしての方針を再確認しながらの合宿となった。

前回の合宿同様に、1日目、2日目に練習で取り組んだ2対2のプレイやスクリーンプレイなど、実践形式で挑戦する姿や、試合の流れの中で自然に発生する場面が見られた。それぞれが練習を実践につなげられるようになってきている反面、個々の課題を感じる場面が多く感じられた。

前回の合宿で、個々の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、習慣的な練習が必要な課題を感じたが、実践で生きてくるほど習慣として身につけているとは言えないような状況だと感じた。前回の合宿で言われたことを継続して言われている選手も多く、それぞれが必要なこと、基礎的なことを習慣化していくためにどのようなアプローチができるのかは自身の課題と感じた。上記に述べた通り、練習で取り組んだプレイを実践で挑戦しても、ピボットが踏めない、パスが出せない、リードパス、走るとき身体の向きなど、もっとも基盤の部分での課題が多く感じられた。夏の合宿ということもあり、暑さを感じる中での練習だったものの、基礎的な体力面については課題を感じる。普段取り組んでいる5対5とは違った筋力、体力、思考力を使っている練習になるため刺激量も多く、疲れやすいのは承知の上ではあるものの、疲労の影響により集中力が欠け、身体がついてこない場面も見受けられる。普段選手たちが取り組めるような、身体のケアについても考えていく必要があると感じた。

また、実践形式になったときには、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か、それぞれが普段それぞれのチームでプレイしている中で、それぞれの特徴をどれくらい捉えられているのか、互いの得意なプレイ、ウィークポイント、選手自身の考えている得意なプレイやウィークポイントが、どれくらい一致しているのだろうかという点が気になった。代表として活動をしていく上で、仲間として一緒に代表という立場でプレイしていく上で、とても大切な要素と感じた。

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、株式会社デンソ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

小川男子ヘッドコーチや一松女子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(株)デンソー安城製作所様のご協力のもと、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】

5月の1次合宿から2か月が経ち、7月13日から3日間の合宿が行われた。来年の国際大会に向けてこうして代表のメンバーが集まって練習できる時間は限られてきている中で、1回の練習をいかに実のなるものにしていくか、これは選手一人ひとりの取り組み方も勿論だが、私自身の選手へのアプローチの仕方も具体的にわかりやすく伝えるにはどうしたらいいのか、選手が理解して自分の中に落とし込んでプレイに移れるように考えないといけないと感じた。

練習内容は、3対3をする前にスクリーンプレイをいくつかのパターンを分けて行い、そこから実践に入っていた。選手たちも教わったことを積極的に取り入れようとする姿が何度も見られた。私も選手の中に混ざって何度かゲームすることがあったが、トップチェックから始まらない場合でもゲームの流れの中で使えるようになっている選手や合わせをできるようになっている選手が出てきているなと感じた。また積極的に「～なシチュエーションの時はどうしたらいいですか?」という声をかけてくる選手がいたり、今まであまりコミュニケーションをとってくる選手でなくても、まずは何か自分から動くこと「今のゲームの中で気になったことはありますか?」と声をかけてくる選手が出てきたりと変化はたくさん見られたと思う。

個々のIQやバスケのスキル等がバラバラなのでとても難しいことだとは思いますが、自分でできることを増やそうと行動することや、トライ&エラーを繰り返していける選手を増やしていくことがレベルアップにも繋がっていくと思う。

冒頭にも述べたように、国際大会まであと数回しか集まって練習することができないので、そのことを選手も自覚をもち、1回1回の練習に臨んでいきたいと思う。



日本代表チーム
ドクター 宮崎 伸一

【活動報告】

日時 2024年7月13日(土) 12時～7月15日(月、祝) 13時30分

場所 デンソー安城製作所健保体育館

【活動内容】

7月13日(土)

《選手面接》

- ・A 選手：男子。不眠、中途覚醒が続くため、本年5月末より精神科に通院を開始した。服薬により、改善傾向にあるという。当分の間通院服薬を続けること、処方内容は受診ごとに知らせるよう指示した。この選手は前回合宿中に38℃台の不明熱が出現し、途中で練習を中止して個室にて休養していた。そのことを本人は気にして今回の合宿への参加に不安を感じていたが、通院により睡眠が改善したこともあり、今回の合宿では不安の訴えはなかった。また、時に短時間の意識消失がみられていたが、半年前に出現して以降はみられないとのことなので、この症状に関しては経過観察とし、出現時に報告してもらうこととした。
- ・B 選手：男子。先月より睡眠潜時が延長(ベッドに入ってから実際に寝るまでに時間がかかる)している。本人によれば、疲れをとって早く起きるために22時頃に入床するが、実際に入眠するのは1時頃とのこと。眠れるかどうかの不

安が入眠潜時を延長していることを指摘し（精神生理性不眠）、入床時刻を1時間遅くして、23時に入床するよう指示した。

《選手対応》

- ・C 選手：男子。合宿初日より軽度の倦怠感と起床時の頭痛がみられる。合宿2日目には練習中に大腿部のこむら返りが出現する。十分な水分摂取と鎮痛剤服用を指示し、感染症の可能性を考え、予防のため寝室は個室を使用した。翌日には症状が消失したため、引き続き十分な水分摂取を指示して他の選手と同様の練習を行わせた。

7月14日（日）

《選手面接》

- ・D 選手：男子。Virtusの登録が進んでいないため、代表選手を辞退しようかと悩んでいる。あらためて登録条件を説明し、あきらめずに練習を続けるよう指示。
- ・E 選手：男子。家庭の問題で悩み、代表選手を辞退することも考えていると。本人の状況を聞いて内容を整理し、自身ができることと家族に任せることを明確化して、本人に伝えた。

《アンチ・ドーピング教育》

- ・代表全選手とスタッフを対象とした。医療機関から処方された薬、ドラッグストアから購入した医薬品・サプリメントについては必ずスタッフに報告すること、プロテインなどのサプリメントについては、摂取する理由を明確にして、安全性の高いものを使用するように指示した。

合宿全般にわたり、バスケットボールは習慣のスポーツであり、良い習慣は良い日常生活から始まることを繰り返し伝えた。今後とも、合宿の度に伝えていきたい。



日本代表チーム
トレーナー 山崎美和子

【所見】

本合宿では気温の上昇に伴い暑さが心配されたが、想像していた暑さではなく扇風機の使用で練習に臨むことができた。また2日目は湿度が高くなり床が滑りやすく転倒する場面も見受けられたが大きな怪我に繋がる事はなかった。

期間中、合宿前の体調不良などの影響により練習中に体調不良者が3名（男子2名、女子1名）負傷者は出なかった。体調不良者2名は冷所にて休息後、Dr.の確認のもと練習に参加しその後の体調不良の訴えはなかった。1名は2日目の午後の練習中にももの攣りの訴え、その後腹部、背部が攣り、脱水症状所見がみられたためDr.に報告、経口補水液の飲用にて安静指示。

【治療件数・内容】

添付しているシートに詳細を記載

【合宿を終えて】

1次合宿であった持ち込みの怪我や慢性症状は選手自体のセルフケアや通院により、本合宿では訴えはほぼなかった。シューズの問題で足趾の負傷があった選手もテーピングを貼るなどして自発的に再発防止に努めていた。これは選手自身の自己管理能力が高くなったと評価ができる。水分補給も声掛けをし、スポーツドリンクを摂取するようになっており、タブレットも用意してくださっていたので選手が選択し摂取をしていた。

2日目になると下肢の張りを訴える選手が増える傾向があった。これは日頃の運動量の少なさによるものと考えられる。世界で戦うためにはフィジカル面の強化は必須である。体の使い方の上手くないと怪我につながるリスク高まるため、自分の体を動かす感覚をトレーニングの中でも意識ができるようにケア対応時に伝えていく。また新加入の選手は何をしたらよいかわからない者もいるため、介入できる範囲でトレーニングのサポートを行っていく。

氏名	負傷・傷病	テーピング対応	ケア対応
渡辺 稜	午後の練習時脱水症状 全身の攣り OS-1の飲用にて回復 夕食も完食。		
塚本 今日香	午前練習中に胃痛の訴え 本人が持参していた胃薬を宮崎Dr.の指示のもと服用し休息。 午後の練習は参加、不調の訴えなし。		下腿部の張り
根津 友和		攣り防止： キネシオでの下腿サポートテープ	
高山 晃			下肢の張り
伊藤 輝			右前腕の張り ストレッチ指導
山本 哲平			腰の痛み セルフケア指導 トレーニング指導
平塚 天清			腰の痛み セルフケア指導
滝沢 悠太			トレーニング指導
土井 優生			トレーニング指導
加藤 紗矢			大腿部の張り
岸 カイラ			大腿部の張り
田中 優香			下腿内側部の痛み
宮本 梨々奈			大腿部前面の張り



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 株式会社ファントゥワーク様

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

野崎 龍華様 南原 勝一様 岩村 浩人様 鶴岡 将文様 鶴谷 伸之様 和田 洋幸様 大野 敦史様 草山 堅吾様
小林 千夏様 武ノ内 由紀子様 大村 亜理様 伊勢 徹様 辻元 由美様 笹森 勝義様 前田 陽介様 高橋 徹様
森本 和朗様 足立 哲哉様 蛭川 稔様 川口 正高様 川口 美樹様 中山 克良様 小森 健太郎様 中島 正雄様
関 信介様 角田 正博様 小玉 隆史様 富田 順也様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

