

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

強化指定選手発掘事業

フレッシュマンキャンプ 2024

< 報告書 >



一般社団法人日本 FID バスケットボール連盟

JAPAN
BASKETBALL

強化指定選手発掘事業 フレッシュマンキャンプ2024 報告

事業概要

1. 事業名 強化指定選手発掘事業 フレッシュマンキャンプ2024
2. 実施目的 次世代の日本代表選手を発掘するため、全国各ブロックから推薦を受けた選手が一堂にキャンプに参加し、強化とタイアップしながら実施する。
3. 実施期間 2024年9月27日（金）～2024年9月29日（日）
4. 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
5. 参加者一覧

役職	氏名	所属	都道府県
育成普及担当理事	吉田 通子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	福岡県
男子ヘッドコーチ	小川 直樹	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
男子コーチ	吉田 直樹	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
男子コーチ	工藤 義教	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	新潟県
男子コーチ	大川 達也	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	北海道
女子ヘッドコーチ	一松 倫子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
女子コーチ	猪崎 智子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
女子コーチ	花輪 希美圭	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	山梨県
女子コーチ	齊藤 桃子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
女子コーチ	高橋 優花	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	東京都
トレーナー	磯崎 広大	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	東京都
トレーナー	山崎 美和子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	静岡県
トレーナー	杉本 将	みなり接骨院	静岡県
看護師	原田 彩加	(一社) 静岡県バスケットボール協会	静岡県
ブロック担当 (中国四国)	小坂 祐三	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	山口県
ブロック担当 (近畿)	木下 直哉	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	大阪府
チームオペレーション	関 圭子	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	神奈川県
チームオペレーション	氣田 陽介	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟	東京都

【男子参加選手】

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属
中尾 蓮音	19	北海道東北	北海道	SAPPORO RISE
村田 星空	18	関東	千葉県	Sun Parks
齋藤 獅	18	関東	千葉県	Sun Parks

飯田 海	25	関東	神奈川県	AST
中村 千尋	20	関東	神奈川県	AST
神尾 龍飛	16	関東	神奈川県	横浜市立日野中央高等特別支援学校
東明 一咲	16	関東	神奈川県	横浜市立二ツ橋高等特別支援学校
曾澤 心	22	関東	茨城県	Smile Basketball Club
酒寄 晃平	19	関東	茨城県	Smile Basketball Club
中野 羽琉	17	東海北信越	新潟県	新潟ライジングサンズ
石谷 柑太	20	中国四国	鳥取県	SMILE POP
後藤 謙斗	20	中国四国	山口県	TAC 田布施アスレチッククラブ
徳邑 瑛治	18	九州	福岡県	福学クラブ
眞田 獅苑	17	九州	大分県	大分グリフォン
横山 悠太	17	九州	佐賀県	佐賀県 FID チーム
安藤 麗希	23	九州	宮崎県	ブルーホーク
長田 竜介	25	九州	長崎県	BLAZE SUN NAGASAKI

【女子選手】

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属
新田 きらら	22	中国四国	島根県	出雲 BSC
奥原 彩花	19	中国四国	山口県	TAC 田布施アスレチッククラブ
小杉 歩奈	20	中国四国	山口県	スマイル山口
坪川 美穂	23	関東	神奈川県	Team Amichi
橋本 夢希	23	東海北信越	岐阜県	岐阜 ID バスケットボールクラブ
齋藤 楓佳	17	東海北信越	長野県	CHIKUMA NEW HOPES
當山 楓菜	16	九州	沖縄県	沖縄県 FID バスケットボール連盟
宮本 梨々菜*	20	九州	沖縄県	沖縄県 FID バスケットボール連盟
吉田 このみ	18	九州	佐賀県	佐賀県 FID チーム

* 現強化選手



【男子トレーニングメニュー】

Date	Time	Contents
9/27 (金)	14:10	メディカルチェック
	14:50	測定①(身長、体重、指極、伸展上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲)
	15:20	全体ミーティング
	15:45	W-up
	16:05	測定②(マルチステージ)
	16:50	クールダウン
9/28 (土)	6:00	シューティング
	9:00	W-up
	9:30	シューティングドリル
	9:50	3メンブレイク～アウトナンバードリル
	10:20	スクリメージ
	11:50	クールダウン
	14:30	W-up
	14:45	マン・ツー・マンディフェンスポジションドリル(3人・4人)
	15:20	3メンブレイク～アウトナンバードリル
	15:30	スクリメージ
9/29 (日)	6:00	シューティング
	9:00	W-up
	9:30	シューティングドリル
	9:50	3メンブレイク～アウトナンバードリル
	10:20	スクリメージ
	11:30	クールダウン

【女子トレーニングメニュー】

DATE	TIME	SUBJECT
9/27 (金)	14:00	メディカルチェック
		測定①
	15:00	全体ミーティング
	15:10	ウォーミングアップ
	15:30	測定②(マルチ)
	16:10	個人アップ
	16:20	2人組パス
	16:20	シューティングゲーム
	16:50	コート作成
	17:00	終了
	18:00	夕食
19:30	講義	
9/28 (土)	6:00	シューティング(マイカンドリル、2人組シュート)
	7:00	朝食
	9:05	ストレッチ
	9:15	ドリル(ハンドリング、ドリブル、パス)
	9:40	シュートドリル(レイアップ、2P、バックカット、状況判断)
	10:20	2対2
	10:40	3対3(3分マッチ) ※3x3ルール説明含む
	11:40	2人組シューティング
	11:45	ダウン
	12:00	昼食
	14:30	ジョグ(5分間)
	14:35	ドリル(ドリブル、パス)
	14:45	パス&ランレイアップ
	14:55	3対3(3分マッチ)
16:30	対面シュート	
16:45	ダウン	
18:00	夕食	
19:30	ヨガ	
9/29 (日)	6:00	シューティング(マイカンドリル、2人組シュート)
	7:00	朝食
	9:00	ジョグ(5分間)
	9:10	シュートドリル(レイアップ、2P、バックカット)
	9:45	3対3(3分マッチ)
	11:40	ダウン

普及育成担当
理事 吉田通子

【全体総括】

はじめに、本年度の事業計画のひとつである「強化指定選手発掘事業 2024 フレッシュマンキャンプ」について、予定のとおり実施し、事故なく無事終了したことを報告する。

昨年度に引き続き、全国の各ブロックより推薦を受けた選手、男子17名（内、10代10名 平均19歳）及び女子9名（内、10代4名 平均19歳） 合計26名が今回のキャンプに参加した。

本事業の目的である「次世代の日本代表選手を発掘する」ために、3日間のキャンプにおいて、日本代表選手に必要な資質があるか否かをコーチ陣が多角的に評価した。

日本代表選手を育成するという事については、選手自身の資質だけではなく、その選手の関係者（コーチ・家族）においても様々な面で選手のサポートが必要なため、その点についても評価の対象となる。

一日目は、メディカルチェックで注意を要する選手が若干名いたものの、すべての練習プログラムにおいて脱落する者は出なかった。ただ、基礎体力のレベルは全体的に低いと感じた。

同日の夜に小川ヘッドコーチと一松ヘッドコーチによる「日本代表選手としての自覚と責任を持つ重要性」等について講義があり、ここでは、メモを取る選手も多く、真剣に話を聞く姿勢もみられた。

2日目、3日目と練習プログラムが進むにつれて、体力・スキル・コミュニケーション力などの個人差が出始めた。ほとんどの選手に感じられたことは、自分の体をコントロールできていないということであった。この点については、日頃のトレーニングが最重要であるため、各チームでも強化に取り組んでいただきたい。それから、常に状況を把握する力を養うために「よく見る・よく聞く・よく話す」という事は習慣にしてほしい。

また、短い期間ではあるが、キャンプ中に学ぶ内容は、バスケットボール競技の事だけではない。したがって、チームのコーチ・仲間・家族にも参加選手が学んだ内容を共有いただき、今後の選手育成に繋げたい。

最後に、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をはじめ、多くの方々にご支援とご協力を賜りありがとうございました。心から感謝を申し上げます。

日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

昨年に引き続き、次世代の日本代表選手発掘を目的とし、全国5ブロック及び所属チームから推薦を受けた17名の選手が参加をし、育成キャンプを実施した。昨年度キャンプに参加をした者の中から3名の若手男子選手が今年度代表チームに招集されて活動していることもあり、今キャンプは若き選手の代表入りへの登竜門としてのイメージ色が強くなってきた。我々としては若年層の選手を凝視できる唯一の機会として捉え、2泊3日という限られた時間ではあるが、極力、実戦形式を多く取り入れ、複数のコーチで選手の能力を多角的に見極めることに努めた。

今回参加した選手の平均年齢は19.4歳であり、最年少は16歳であった。キャンプ初日に身長、

体重を含む身体計測と20m マルチステージのフィジカル測定を実施した。夜には講義行い、「日本代表チームとは」というテーマで現在の男子代表チームの活動を紹介し、代表チームで活動する上で一員である責任や誇り、自覚ある行動について説いた。5月に実施した代表チームの第1次強化合宿でチームに説明をした資料と昨年度のグローバル大会の映像を見ながら進め、内容は以下の通りである。

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
 - 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（ポゼッション回数の向上）
 - ・フィールドゴールパーセンテージの向上（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・ツウ・マン（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. 映像視聴（vs ポーランド代表、vs フランス代表）
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）

ゲームの映像は日本が勝利したポーランド戦と惜敗したフランス戦をダイジェストにまとめたものである。日本の勝利に繋がるプレー、日本国内では対戦したことのない海外の大型選手を相手に果敢に攻めるプレー等、見ていた選手はイメージがしやすかったと思う。

日本代表チームは、通常選手が所属しているクラブチームや部活動のチームとは全く異なり、国からの強化費や多くの企業、団体、個人様から心温まるサポートを受けて活動が出来ている。従い、代表の一員として、常に謙虚な姿勢と感謝の気持ちを持ち続けなければならないとアドバイスをした。これは特別なことではなく、バスケットボール選手というよりも、一人間として当たり前の話であり、特に彼等が社会生活を送る上でも非常に重要な部分である。代表チームではチームや個人スキルの強化をすることは勿論のこと、バスケットボールを通じて人格形成にも力を入れている。また日々の体調報告、トレーニング報告は選手の義務化としていることも伝えた。代表活動は強化合宿、国際試合を合わせても年に20日程度しか共に活動出来ない中で、日々の報告を元に、コーチ、ドクター、トレーナーが情報共有をし、メニューの構成、練習の強度、選手のプレーンタイム等を決めている。自分の身体は自分で守るということをベース

に自己管理の徹底を促している。今回参加した選手たちには中々馴染みはないが、自己管理の話の中にアンチドーピングの話も加えた。国際大会では抜き打ちでドーピング検査が実施される。詳細は省いたが、代表の一員となればアンチドーピングについても必ず学ぶため、頭の隅に留めておくよう伝えた。

2日目以降の午前、午後の練習の中でスクリメージに多くの時間を費やし、実戦形式の中で個々の能力を見極めた。

【各選手のプレーを見ての感想】

オフェンス	ディフェンス (マン・ツー・マン)
<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを貰う前の予備動作が出来ていない ・ボールを保持してもリングを見ることが出来ない ・目の前の状況を視覚的に捉えることが出来ない ・判断が遅いため次のプレーまで時間が生じる ・自分の言葉で相手に伝えることが出来ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールとマークマンを視野に入れられない ・1対1を抜かれても平然としている ・勝手にヘルプディフェンスをする ・コンタクトを嫌がる ・ボールに対する執着心がない (ルーズボール)

これは単に一例に過ぎないが、競技レベルとは言い難い部分が多く見られた。本来、このようなファンダメンタル (基本、基礎) は各所属チームで習得してもらいたい。代表チームでは限られた活動時間の中で取り組むべき内容が多いため、ファンダメンタルにフォーカスする時間が少ない。この点は今回各コーチからも多々指導を受けているので、所属チームに戻り、習得する努力をしてもらいたい。

男子代表チームは長年、「速い展開のバスケットボール」を追求している。ようやく国際大会で形として表現出来つつある段階まで来ているが、更なる高いレベルを目指している。40分間コートを走り続け、相手にプレッシャーを掛け続け、外国人選手とのコンタクトに負けない強靭なフィジカルが必要である。そのような中、初日に行ったマルチステージの数値は評価をする上で一つの基準とする。また最後まで諦めないで戦う姿勢も重要である。戦うことに対して淡白ではゲームで起用することが出来ない。多くの時間を割いたスクリメージでもその辺りは選手の特徴としてパフォーマンスに表れ、評価の参考とした。

参加をした選手たちは今後、競技レベルとして成長する可能性はあると感じている。前途した通り、ファンダメンタルの習得の上にといい但し書きは付くが、その部分は選手本人だけでは難しいため、サポートをするコーチを含む関係者に努力をしていただくしか無い。また、成長する過程に於いては、トレーニング以前に、日々の生活習慣の確立や目的意識の明確化が必要である。今回選手たちの宿泊部屋は大部屋であったが、夜遅くまで携帯電話で話し込んでいる者、就寝しようとしている人に対し話しかける者等、修学旅行気分で参加している選手が存在した。このような問題は過去に事例は無く、スタッフの間でも驚愕している。キャンプ期間中のルール設定並びに相応しくない選手についての対応も今後は検討せざるを得ない。繰り返しになるが、日本代表チームではバスケットボールの競技力向上だけでなく、IDクラスのトップアスリートとして人格形成にも力を入れていることをご理解いただきたい。

最後に今事業も多くの方々のご支援、ご協力を賜り実施することが出来ました。また遠方より多くの所属先コーチの方々、保護者の方々が見学に来られました。チームを代表して心から感謝を申し上げます。

今回参加したメンバーの中から来年度代表チームに招集される選手が1人でも多く選出されることを願います、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】

昨年度に続いての活動となった2024フレッシュマンキャンプ、今年度は男子18名（うち1名は直前にケガにより不参加）、女子9名の参加となり男子については16歳～25歳までの若手選手が各地区から集まった。高校生であったり、このような集団生活での環境に慣れていないことが前もって予想されていたことから、施設側にもご協力をいただき、食事面については事前にアレルギーの確認等を実施し、受け入れ態勢についても整備を実施した。現にアレルギー対応が必要な選手が若干数いたが、レストランの協力をいただき別メニューを提供した。

今キャンプは2泊3日で実施したが、バスケットボールに打ち込めるような環境での経験がある選手は当然おらず、参加者にとっては非常に有意義な機会になったと考える。

フィジカルやバスケットボールの面においても慣れないトレーニングやドリルに懸命に取り組む姿が印象に残ったが、全体的に基礎的なトレーニング等は日頃取り組めていないように見えた。

バスケットボールの面においてもやはり基礎的な知識・スキルは未熟な選手が多く、継続してこのような活動を実施し裾野を広げていく事が必要であると感じた。

私自身はビッグマンを担当し、ゴール付近でのボールの扱い方、体の使い方をレクチャーし、今後自身のチームに戻っても継続して取り組んで欲しいということを伝えた。

このキャンプを通して全体に声をかけたことは「バスケットボールは習慣のスポーツ」、A代表でも毎度伝えている事だが、やはりキャンプの時だけ取り組んでも成長は見られない。日頃からの積み重ねが重要であることをこのキャンプを通して少しでも感じ、持ち帰ってくれていればこのキャンプの意義も大きくなっていく。また、中にはA代表に招集し現代表メンバーに対し危機感を持たせる意味でも参加を検討しても良い選手がいたため、次世代の発掘もテーマとなっていることから継続して本活動を行っていきたいと感じる。

日本男子代表チーム
コーチ 工藤義教

【所見】

全国各地、北は北海道、南は宮崎県まで男子17名の選手が参加をし、次世代の日本代表候補選手を発掘するためのフレッシュマンキャンプを実施した。

初日は、身体計測、体カテスト、シューティングを行ったが、参加した選手の中には、積極的にコミュニケーションを取ろうとする選手が見られ、初めて顔を合わせた選手同士でも、初日から選手同士が自然と話をしている姿が多く見られた。夕食後には、日本代表チームの方針や、チーム作りについての講義が行われた。日本代表チームが目指しているチーム作りについて。また、そういったチームを作っていくために、代表選手として身につけてほしいこと、代表選手として心構えなどについて、男女それぞれのヘッドコーチから説明があった。なかなか聞くことができない日本代表ヘッドコーチから聞く代表チームの方針を忘れないようにしようと、選手は、しっかりノートに記録していた。

二日目から練習がスタートした。各コーチからの話の際、私は、代表選手となりうる存在であるかを、各々のプレーはもちろん、昨日であったばかりの仲間であっても、同じチームになれば、積極的にコミュニケーションを取って、チームプレーができることもアピールしてほしいことを伝えた。練習を始めて分かったことは、バスケットボール選手として身につけなければならないファンダメンタルができていないことである。小川ヘッドコーチから、すぐに指導があった。所属するチームでは、身体能力やスキルの高さから、主力として活躍している彼らであっても、細かい部分で身につけていない部分が見られ、代表選手として求められている技術の高さを実感した選手が多かっただろう。全選手に共通してできていなかった点は、以下の三点である。

●ビジョン ・ポジション ・コミュニケーション

この三点については、合宿中、小川ヘッドコーチ、各コーチからも何度も話があった。自分の目で見、状況を判断すること（ビジョン）。それぞれの状況に応じて、どこにいれば良いかを考え、コート上の選手の動き方も見ながら、ポジションを取ること（ポジション）。ゲーム中、チームメイト同士で声を出し合って連絡を取り合い、チームで攻める、守ることができるようになること。それが当たり前になること（コミュニケーション）。これらについては、日頃から意識して取り組まなければ身につけることができない。練習中、大川コーチからも「無意識にできるようになるためには、約三ヶ月間、意識して取り組む必要がある」と話もあった。所属するチームに戻った時に、この三点については、「日本代表選手として身につけるべきこと」として、広めていって欲しいと願う。延いては、それが、知的障害者バスケットボール競技の競技力向上に繋がると考えているからである。

三日間という短い期間であったが、選手たちにとっては、代表候補選手同士、切磋琢磨しながら、高いレベルでの練習に取り組めたこと。提供される食事メニューから、どういった食事をすることが望ましいかを知り、普段の食生活を見直すきっかけになったこと。日本代表選手になることは簡単なことではなく、日々トレーニングをし続けて、バスケットボール選手として高みを目指さなければいけないことが分かるなど、有意義な合宿になったと考えている。今回、参加した選手は、フレッシュマンキャンプに参加したことがゴールではなく、これからの長い競技人生で、さらに競技力を伸ばすために大きなヒントを得て、スタート地点に立っている。この合宿で得たことを大切に、これからも練習に励み、将来、代表選手として選ばれ、国際大会で活躍できる選手になれるように、努力を続けてほしい。

最後に、今回も合宿地として練習施設、宿泊施設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には大変お世話になりました。バスケットボールに集中できる環境で、有意義な合宿が開催できたことに、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

日本男子代表チーム
コーチ 大川 達也

【所見】

今回の育成キャンプには、北は北海道、南は沖縄まで全国各地から男子17名、女子9名（現代表選手1名含む）計26名の選手が参加した。男子は190cm前後の選手が参加選手で一番走力があつたり、身長は高くないが攻守にわたって運動量でカバーする選手がいたり、練習した内容を吸収し、試合中にそのスキルを活用するなど今後の成長が楽しみな選手が存在した。

初日は、体カテストや身体測定を実施した。全体的にコミュニケーションが少なく、黙々と個人で取り組む姿が目立った。

2日目からは、実践形式の練習が中心となった。徐々に競い合いの中で、自分を積極的にアピールする選手もいれば、試合についていくのに必死な選手、また自分の納得するプレーができず悩む選手など、それぞれの状況が明確に分かれ、個々の特徴が見え始めた。

最終日は、全体の雰囲気が大きく改善し、選手同士で意見を交換し合う姿が見られるようになった。合宿として良い締めくくりを迎えることができたと感じる。

今回の育成キャンプ参加選手の課題と助言

1. ファンダメンタルの向上

全体的にシュート確率が低く、特にフィニッシュの場面では雑なプレーが目立っていた。多くの選手がシュートを勢いだけで決めにくい傾向があり、適切な判断や正確さに欠けていた。全体的にこの点を改善し、基礎的なスキルを磨く必要がある。

2. フィジカルの向上

バスケットボールにおいて、フィジカルの強さも重要な課題となる。体格だけでなく、当たり負けしない強さや体力、特に長時間の試合に耐える持久力が求められる。また、瞬発力や走力の強化も不可欠であり、これらのフィジカル面を含めた体づくりに取り組むことが個々の成長に繋がる。

3. 自分の基準のベースを上げること

ファンダメンタルの改善に関連して、選手一人ひとりの基準を高める必要がある（ドリブルやパスなど今よりも丁寧かつ強くつくという意識を持って取り組むなど）。所属チームや地区レベルでは通用していたプレーでも、代表クラスのレベルでは十分でないことが多い。実際にその違いに苦しんでいる代表選手も存在する。

今後、代表選手として活躍するためには、日々の練習から意識を高め、自分のプレー基準を上げていくことが求められる。日常のトレーニングや試合から、高いレベルを意識し、プレーの質を高め、心身ともに強い選手へと成長することを期待したい。

日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松倫子

【女子総括】

2024年度フレッシュマンキャンプ、女子は8人の選手が参加した。代表選手の合宿同様、清水ナショナルトレーニングセンターの関係者のみなさまには、温かく迎え入れていただき感謝申し上げます。

今回は、岐阜県、島根県、佐賀県からの推薦選手もあり、代表チームに興味をもってくださるスタッフ、選手が、少しずつでも増えていることが見て取れ、嬉しい収穫であった。

今回参加した選手は3人制のバスケットボール競技を観たことがあっても、実際にプレーしたことのある選手はおらず、この合宿では3人制のルール説明や分解練習を取り入れながら実践の時間を多く取り、選手の個性やコミュニケーションの取り方などを観察した。展開の速さに戸惑いながらも、少しずつ要領を

つかむ選手が増えていき、二日目の午後には、それぞれの選手が自分の特徴を生かしながら3×3を行なうようになっていた。ゲーム形式の練習では、代表チームのスタイルと同じように、チーム全体の目標や試してみるプレーについては周知し確認するが、実際に実践練習を始めたら、組み分けたチーム内で考えたり話し合ったりしながら確認したり修正したりするようにした。選手同士で解決したり、何かを試そうとしたりすることに慣れていない様子も見られたが、徐々に気付くことが増えて考える材料ができていったように思う。

今回の合宿には、聾学校に通う選手が1名参加した。練習内容やアドバイス、選手同士のコミュニケーションは読話によりほぼ理解ができ、わかりにくい際は、選手やスタッフに確認しながら行った。本人からの発信は、言葉によって行われた。選手同士が話すときに、口が見えるような位置に立って話したり、話し終えた後に理解できたかを確認したりする姿が見られ、互いに配慮しながら練習していた。

技術面では、個々の良さがあり、所属チームの戦力となっている様子が伺えた。今後、体の使い方やボールの扱い、動きの強弱など、3人制、5人制問わず必要な力を更に身に着けると、より良いプレーをすることができると考える。この合宿では、現役プレーヤーであるコーチと一緒にプレーすることで、代表チームが大事にしている、“決して派手なものではなく、いかに基本が大事か”ということを感じてもらえたと思う。ぜひこの経験を日々の練習に生かして、成長した姿を見せてほしいと思う。

最後に、参加選手の保護者の方や所属チームのスタッフの方には、代表の活動に関心を寄せていただき、遠方まで足を運んでくださり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】

今回の育成キャンプは初めて合宿に参加したのが8名、引率として来た現代表メンバー1名も入りながら計9名で行った。どの選手からもバスケットボールが好きということやもっと上手になりたいという気持ちを感じられ、良い雰囲気での練習を行うことができた。

今回参加したのは初めて3×3のボールに触れる、初めて体験するという選手がほとんどであったため、体験を通して3×3のルールを理解する、5人制との違いを実感する、自分の強みや課題を知ることをねらいとした。ルールについては皆大きな混乱はなく、実践しながら理解を深めることができていた。また、コーチチームと対戦する中で5人制の違いや得点につながる動きへの気づきがあり、それを伝えたり実践の中で試してみたりすることができていた。選手一人ひとりストロングポイントがあり、まだまだ上手くなる可能性を十分に感じられた。それぞれ地元のチームの練習で力をつけ、ぜひ代表入りを目指して欲しい。

【課題】

普段代表選手に求めていることは、特別なことではなく基礎・基本の力を高めることである。練習機会、時間ともに十分に確保できているチームは少ないという現状の中、練習時間の中で基礎・基本に時間をかけて取り組むことは難しいかもしれないが、個人で練習できることもたくさんあるので、自分で時間を見つけてハンドリング、ドリブル、パス、シュートの練習により一層取り組んでほしい。その際には「より強く、より速く」を意識できると良い。

また、5人制ではある程度ポジションで求められる動きやシュートがあるが、3×3ではどの選手もマルチな能力が求められる。今の女子代表が目指すチームとしては特に2P、粘り強いDFは必須となる。様々な場面を想定し、シュートバリエーションを増やしていけると良い。また、2Pを打たせないことを優先した3×3特有の間合いでのDFも普段の練習で意識して取り組んでほしい。

代表入りするとなれば、3×3のバスケットをすることになる。今回は本当に入口としての体験であったので、自分で動画を見てルールや3×3特有の動きなどの理解を深めていくことが望まれる。

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ご多大なるご協力、ご配慮をいただきました。早朝から夜遅くまで快適な環境で練習ができましたことに、心より御礼申し上げます。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】

自身は9月27日から実施されたフレッシュマンキャンプの2日目から合流した。1日目の身体測定、特にマルチステージの結果を見ると代表選手との体力の違いが顕著であった。モチベーションの違いもあるであろうが、代表を目指して頑張れる選手、その先の世界で勝つことを目標としている選手の発掘の場もある。この場に選手を送り出していただくということを踏まえて、3人制は5人制よりもさらにトランジションスキルや、速い展開の試合が継続できる体力、代表選手に必要な要素、求める能力を各ブロックの指導者の方々に伝えていく必要があると感じた。選手、指導者の方々双方のスタンダードな意識を改革する必要がある。それには、私たち代表コーチがよりよい準備をしていかななくてはならない。

2日目前半は、ボールハンドリングやシュート能力を観るメニューを中心にを行い、後半と3日目は3×3の実践を多く行なった。

新たに代表に招集する選手は、現代表選手とは別に基礎的なトレーニングメニュー、食事の指導等、身体作りを一から行う必要があると感じた。選手、スタッフ陣と相談して適宜対応していきたい。

この度も、清水ナショナルトレーニングセンターさんの素晴らしいバックアップ、たくさんのスポンサー様のご支援のもと、無事に合宿を終えられた事に感謝致します。

日本女子代表チーム
コーチ 齊藤桃子

【所見】

自身は仕事の都合上2日目からの参加となった。フレッシュマンキャンプということで、選手たちは初めての3人制のバスケットボールの経験となった。5人制とのルールやトランジションの速さの違い等に、戸惑いやぎこちなさもあがりながら、選手たちができることを頑張ろうと精一杯プレーしてくれたことには感謝の気持ちを伝えたい。

それぞれの選手たちが自分の得意不得意を話しながらいプレーをし、コート内外でのコミュニケーションをと

っている様子は、現代表選手たちにも、もっと求めていきたい部分だと感じた。

実際に選手たちが3人制の実践をしていく姿を見ながら短時間の間でも成長を感じる選手、うまく適応できなくて悩んでいる選手、不完全燃焼で合宿を終えてしまったのではないかと感じる選手もいた。まだ3人制に対応しきれていないながらも、個々に良いプレーが出たり、実践前練習で取り組んだ内容を実践に活かそうとする選手が出てきたりと、今後が楽しみな選手たちであった。

来年、再来年の大会や今後を見据えたときに、即戦力になっていきそうと感じる選手もいたが、それだけでなく、若い選手たちが、合宿で経験したことを通して自分のバスケットボールや自チームのバスケットボールに良い刺激となるようなものを感じて、覚えて、持ち返し、しっかりと取り組んでいくことで、今後の選手たちの成長や、いまよりもっとバスケットボールを楽しみと感ぜられることにつながっていくことを願う。

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】

今回は初日が参加できず、9/27、28の2日間での参加となりましたが、今までの代表合宿とは違う顔ぶれの中、色々な選手のプレーをみる事ができた。強く感じたことは基本的にバスケットが好きで“うまくなりたい”と向上心をもって積極的に質問をしてくる選手や、練習を止めてコミュニケーションをとろうとする選手が多くいるなと感じた。バスケットが上手・下手ではなく、こういう気持ちをもった選手が多くいる環境で、普段一緒にプレーしない人たちとこの合宿の場で一緒にプレーできたことは選手たちにとってとても良い刺激になったと思う。

練習メニューは代表合宿で行っている内容と、選手ほとんどが3×3をするのが初めてだったのでルールを確認しながら実戦メインの練習を行った。初めてのことで戸惑っている選手もいたが、何回か実戦を行っていく中で、“切り替えを早くすること”や“カッティングが使えるよう”など、コーチのプレーしている姿やスピード感を見て適応して、意識的にプレーをしているのが2日目と3日目で大きな違いがあった。選手たちが自分たちで気づいて、行動に移して理解している選手は周りの選手に声をかけて伝える・発信する場面が多かったのではないと思う。

この合宿が終わって自チームに戻ると3×3にふれる機会がないと思う。まずはバスケットの基本的な技術や体づくりの面は必要になってくる。仕事があったり学業で忙しくなったりバスケットに割く時間をどれだけ作れるかは人によって違うので、少しでも継続的に取り組む時間がつくれることを願うばかりである。

今回のフレッシュマンキャンプから新たに代表合宿に召集される選手がいると思うが、代表メンバーと一緒に合宿を通して技術面や3×3に慣れていけるように引き続きサポートしていきたい。

日本代表チーム
トレーナー 磯崎広大

【所見】

対応した選手は対人による外傷等はなく、練習強度に対しての筋疲労に対するケアが中心であった（詳細は別途資料参照）。ケアの仕方や普段のトレーニング食事に関しても知識が不十分な選手が多い印象を受けた。

【課題】

上記にもあるが、今回対応した選手の多くが練習強度に追いつけず筋疲労性の疼痛の訴えであった。マルチステージも多くの選手が100回弱であり、普段の練習の基礎体力の向上は必須と感じた。海外選手との試合を想定した際にフィジカルや高さで勝負をすることが難しいなか平面のスピードや体力面は必須の能力と言える。それぞれのチームに戻ると自分が1番の環境の中、モチベーションの維持を目的に、現在の代表メンバーのマルチの回数やベンチプレスなど目標となる数値を提示することも、代表入りを目指す選手や各コーチの一つの目安になると感じた。

今回の合宿では選手からトレーニングのやり方やケアのやり方を聞いてきた選手も多かった。そういった選手に対していかにライブに正しい方法を伝えていけるかが我々トレーナーにとっても課題だと感じた。

来年度のフレッシュマンキャンプの際にはセルフケアや体幹トレーニング、食事についての資料などを共有し選手の底上げにつながるよう関わってきたい。

日本代表チーム
トレーナー 山崎美和子

【所見】

本合宿は事前に選手の情報共有があり、合宿当日のメディカルチェックにてさらに詳細を選手からヒアリングをおこなった。その中で負傷により練習にフル参加できない女子選手が1名おり、可能な範囲での参加を指示した。情報共有時、心配されていた選手については大きな問題なく練習に参加可能と判断し、練習の要所要所での声掛けをおこなった。体調不良での離脱者は出なかったが、男子選手が2日目の午前練習終了間際に空腹により気分が悪くなるが、昼食摂取後体調回復し、午後の練習は問題なく参加できていた。

【負傷・ケア件数・内容】

以下に詳細を記載

【合宿を終えて】

普段の練習頻度、練習強度は選手によってまちまちだが、代表合宿同様2日目になると練習強度が

上がり、疲労度が高くなりケアに入る選手が多くなる傾向にあった。元々痛みを抱えている選手も少なくなく、合宿1週間前に負傷をしている選手も数名みられた。怪我についての認識は甘く、トレーナーサイドでテーピングの指示や状況の説明をしっかりとすべきだと反省材料となった。

今回招集された選手の中にはケアの意識が高い選手もあり、自らケアの仕方を聞いてくる選手や、こちらからのストレッチ指導を聞き入れる姿勢がみられた。セルケアや、痛みがある時の対応の認識として個人差がみられるため、対応マニュアルを作成し選手に示していくことを検討していきたい。

氏名	負傷・傷病	テーピング対応	ケア対応
選手A			左アキレス腱の疼痛：下腿三頭筋のMAとST指導
選手B			左もも裏の張り：殿腰部、ハムのMA、ST指導
選手C			左膝の痛み：脂肪体モビ バテラモビ 大腿四頭筋のMA
選手D			大腿前面のハリ：大腿前面のMA、ST指導
選手E		PMより左足関節 内反制限のテーピング	左足関節捻挫の腫れ：関節モビライゼーション、バンテージ固定
選手F		右足関節 内反制限のテーピング	下腿後面のハリ：筋膜の癒着も考えクリームMAとST指導
選手G			下半身 (下腿後面、大腿後面のハリ)：同部位のMA、ST指導
選手H			両下腿部：下腿部のMA・ST指導、テーピング対応
選手I			左前腕部の張り・痛み：前腕部のMA・ST指導
選手J			右肩甲骨周囲の張り・痛み：肩甲骨のモビライゼーション
選手A		右内転筋肉離れ 自着テープにて圧迫固定	
選手B		右大腿部前面の痛みの 訴え 自着テープにて圧迫固定	右大腿の張り・痛み：大腿部のMA・出力誘導、ST指導
選手C			左膝外側～下腿の張り：大腿外側・下腿外側のMA、ST指導

【参考数値】

20m マルチステージ

○男子 最高 120 最低 62

○女子 最高 76 最低 21

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 有限会社ベルセブン様

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 柳橋 慎太郎様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

