

2024年度 FID 日本男子・女子代表チーム

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

2024年度 強化育成事業 FID 日本男子・女子代表チーム

第3次強化合宿 報告

■事業概要

1. 実施目的

- ①来年開催される世界選手権に向けた代表チームの強化
- ②今年度の強化方針を全員で理解しながら取り組み、課題をクリアする
- ③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確認
- ④来年度の代表候補選手並びに世界選手権派遣メンバー最終選考会を実施

2. 実施期間

男子：2024年12月20日（金）～12月22日（日）

女子：2024年12月20日（金）～12月22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21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	工藤 義教	新潟県	(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	谷口 英謙	愛知県	(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	斎藤 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	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
招聘コーチ	Simon Robinson	Australia	
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
代表トレーナー	杉本 将	静岡県	みなり接骨院
看護師	原田 彩加	静岡県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
チームオペレーション	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	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	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	関 圭子	神奈川県	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟
ブロック委員	木下 直哉	大阪府	(一社) 日本 FID バスケットボール連盟

<選手23名 男子：15名、女子7名>

氏名	年齢	ブロック	都道府県	所属先	所属チーム
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	26	関東	東京都	(株)パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	27	関東	東京都	(株)Next Company	TAMA OTP
末永 健翔	24	九州	福岡県	(株)健寿	HEROES
平塚 天清	25	九州	宮崎県	(社福)エデンの園	ブルーホーク
種村 羽流	24	北海道東北	北海道	(株)ホクビー	OKS フェニックス
坂倉 直登	25	北海道東北	北海道	共通商事(株)	OKS フェニックス
中嶋 高志	25	九州	福岡県		福学クラブ
岡窪ハロカルロス龍之介	24	東海北信越	愛知県	愛知製鋼(株)	Green Whales
伊藤 輝	20	東海北信越	愛知県	(株)ジェイテクト	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	20	東海北信越	長野県	エスディカル(株)	CHIKUMA NEW HOPES
滝沢 悠太	18	北海道東北	北海道	星槎国際高等学校	SAPPORO RISE
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	AST
眞田 獅苑	18	九州	大分県	大分県立さくらの杜高等支援学校	大分グリフォン
岸 カイラ	25	関東	神奈川県	第一三共ハピネス(株)	藤沢ウイング
徳山 未来	21	東海北信越	愛知県		豊田クラブ
宮本梨々奈	20	九州	沖縄県	(株)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)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	高松学園伊弉西高等学校	CHIKUMA NEW HOPES
坪川 美穂	24	関東	神奈川県	イオンテール(株)	Team Amici
奥原 彩花	19	中国四国	山口県	東洋パックス(株)	TAC 田布施AC



■練習メニュー

<男子>

DATE	TIME	SUBJECT
12/20 (金)	14:00	体組成測定
	15:00	Team Meeting
	15:10	W-up
	15:30	Shooting drill①
	15:50	4 on 4
	16:20	5 on 5 (ルール確認)
	16:50	ダウン
		夕食
	19:00	コンプライアンス研修
	19:30	Shooting drill②
	20:50	終了
12/21 (土)	6:00	Shooting drill③
		朝食
	9:00	W-up
	9:10	Shooting drill④
	10:00	Scrimmage 10M×6
	11:40	ダウン
		昼食
	14:00	W-up
	14:15	3Men 5Ball
	14:30	Shooting drill⑤
	15:00	4 on 4
	15:40	Scrimmage 8M×6
	16:50	ダウン
	夕食	
19:30	Simon Clinic (Contact drill) & Online Training (Test)	
20:50	ダウン	
12/22 (日)	6:00	Shooting drill⑥
		朝食
	9:00	W-up
	9:15	3Men 5Ball
	9:25	Shooting drill⑦
	9:35	Scrimmage 8M×6
	11:40	ダウン
	11:50	Team Meeting



<女子>

DATE	TIME	SUBJECT
12/20 (金)	14:30	インボディ測定
	15:10	フリーアップ
	15:15	三角パス
	15:50	1対1 (状況判断トレーニング)
	16:10	バンプ&パワーシュートの練習
	16:25	2対1 (状況判断トレーニング)
	16:50	ダウン
		夕食
	19:00	コンプライアンス研修
	19:30	2人組シューティング
	20:15	動画トレーニング確認
	20:45	終了
12/21 (土)	6:00	シューティング (マイカンドリル・2人組)
		朝食
	9:05	フリーアップ
	9:10	ドリブルワークからのシュート
	9:40	三角パス
	9:45	タップ
	9:50	ボールミートからのドライブ (⇒合わせ)
	10:10	ボールミートからのドライブ (⇒合わせ) ※逆サイド DF付
	10:20	3対3 (3点マッチ)
	10:50	オフボールスクリーンの合わせ
	11:05	リバウンドからの1対1
	11:10	3対3 (3点マッチ、5点マッチ、5分マッチ)
	11:50	ダウン
		昼食
	14:05	フリーアップ
	14:10	ハンドリングドリル、ボールキープ
	14:30	2Pラインドリブル→1対1
	14:45	3人組シューティング
	15:05	オフボールスクリーンの合わせ
	15:15	3対3 (5点マッチ、5分マッチ)
	16:50	ダウン
		夕食
19:30	シューティング / オンライントレーニング確認	
20:40	終了	
12/22 (日)	6:00	シューティング (マイカンドリル・2人組)
		朝食
	9:00	フリーアップ (5分)
	9:05	2分間シュート (3人組・4人組)
	9:20	シュートドリル (バックドア、キックパスからの2P)
	9:35	オフボールスクリーンの合わせ
	9:50	3対3 (3点マッチ・5分マッチ・5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。

12月のこの時期に温暖な気候の静岡で合宿ができる有難さを痛感した。更に、同施設内で練習～食事～宿泊できるので、練習に集中できることと身体のケア等もしやすく、最良の環境の中で合宿できたことに感謝をしたい。

練習初日、小川ヘッドコーチより選手たちに、今回の合宿は、2025 Virtus 世界選手権に向けての最終選手選考になることが告げられ、より引き締まったスタートとなった。

今回、オーストラリアから Robinson Simon コーチを招聘し、男女別に指導を頂いた。選手たちは、技術向上への意欲がさらに増したようである。

また、選手全員の InBody（体成分）検査を実施し、山崎トレーナーから一人一人に適切なアドバイスがされた。アスリートとしての生活の質の向上につながることを期待したい。

男女とも初参加の選手も含め、活気ある練習が展開された。男女とも、経験者たちが率先して声を出す場面が見られ、代表選手としての自覚が高まってきているのを感じた。

初日の夜は、コンプライアンス研修を実施した。鈴江弁護士から『SNS の利用について』①スポーツの意義、② SNS のメリット・デメリット、③具体的な投稿例など、具体的なお話をして頂いた。選手はもちろん我々も日々頃から使い慣れているからこそ、十分気を付けて適切に使用することが大切であると再認識させられた。

また、合宿期間中に小川専務理事から、2019年に作成した組織運営に関する中長期基本計画を精査し、計画の継続並びに改善の見直しを図るために、組織運営に関する『短中期指し面』（2025-2030）の提案があり、施策、各委員会の活動状況、成果と課題について情報交換をした。今後の国際大会では、既に女子で採用されている3×3競技が男子でも同様に競技採用が予定されていることや、日本国内の組織拡大に向けて、重要課題を共有した。

コーチのみなさんには、少しでも向上心を持ってバスケットボールに取り組んでほしいと日々選手たちとコンタクトを取っていただいていることに感謝いたします。所属チームのコーチ陣や、保護者の方々と連携しながら、引き続きご指導をお願いいたします。

選手のみなさんは、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きましょう。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けません。日常生活、職場、練習の場でも実践できて、本物の力となります。

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ます。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、我々スタッフが一丸となり取り組んで行こうと決意を新たに合宿となりました。ご理解ご支援ご協力いただいている方々に感謝いたします。





日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川直樹

【男子総括】

年末を迎える12月20日（金）から2泊3日のスケジュールで第3次強化合宿を実施した。今回は今年度の最終セクションとして位置付けし、来年度の日本代表候補選手並びに6月にカザフスタンで開催される世界選手権への派遣メンバーの選考を兼ねた。選手には事前にそのような内容を伝えており、万全たるコンディションで参加するように促した。

練習を開始する前に伊藤超短波株式会社様、株式会社ファイル様のご協力を賜り、選手の体組成の測定を実施した。In Body を利用し、専用フォーマットにて測定値が入力され、数分の間にプリントアウトされる。実際に自分の身体のストロングポイント、ウィークポイントが数値で現れ、選手もイメージし易かったと感じた。単にトレーニングに励むという選手も少なくなく、有効的かつ意味のあるトレーニングを実践して貰いたい。数値だけでの問題ではなく、改善策を含め今後代表ドクターやトレーナーとも協議しながら選手にフィードバックしていきたい。これはトレーニングだけでなく、栄養（食事）の部分も多く関連してくることから、選手本人だけでなく、保護者、関係者にも共有する必要がある。



本年9月に実施したフレッシュマンキャンプから2名の若い逸材を代表チームに初招集し、計15名の選手が参加をした。5ヶ月ぶりの代表活動に参加した選手は程よい緊張感を保ちながら取り組めており、代表活動以外に自助努力で続けてきたトレーニングの成果がパフォーマンスに良い影響を与える選手が多かったのが印象的である。逆にトレーニングができていない選手はパフォーマンスの質が低く、ここに来て一気に差が開けた。

合宿2日目の午前中には地元清水市の社会人選手が相手を引き受けていただき、10分×6本のスクリーンを実施。人の組み合わせによりチームを編成し、その都度テーマを与えて試みた。選手個々の機動力、サイズ、ディフェンスの強度等、世界選手権を想定しながら取り組んだ。課題は多いながらも、ある程度の見込みが付き、今後、選手の評価査定に入る。

プライベートで来日中であった元オーストラリア男子代表チームヘッドコーチのRobinson Simon氏を今合宿に招聘し、世界で戦う技術としてコンタクトプレイについて指導を賜った。フィジカルの強さ弱さの問題はあるにせよ、コンタクトを恐れず、そこにスキルを利用するという趣旨であった。指導を受ける中で、相手の力を利用し、自分の目で見て判断しながらプレー（相手との駆け引き）するということを強調されていた。これは日本国内では中々体験できないが、国際大会では常である。



前回のグローバル大会でもオーストラリア、フランス、ポルトガル、ポーランド等、体格の良い選手が揃っており、当たり前じゃないフィジカルを兼ね備えている。特に現代バスケットボールのオフェンスの基本である2メンゲームもコンタクトをしながらプレーをすることから、フィジカル同様、スキルの部分も今後落とし込みをしていきたい。Simonコーチも日本人は諸外国の選手と比較してフィジカルが劣る分、高いスキルを身に付ければ対等に戦える可能性は十分にあると助言している。数種類のドリルを教えてもらったので、今後十分に生かしていきたい。キャプテンの渡辺は翌日のスクリーンで早速スキルを利用しSimonコーチからも高い評価を得ていた。

初日の夜にテーマを「SNSの利用について」としたコンプライアンス研修を弁護士の鈴江先生に会場までお越し願ひ、実施した。SNSの利用に関するメリット・デメリットを紹介していただき、留意点についても具体的に説明をしていただいた。安易に情報入手が出来る現代社会に於いて、利用の仕方を間違えると犯罪や事件に巻き込まれるケースもあるという事例に、新たに招集された選手たちは真剣に聞きながらノートに記していた。身近なテーマであることから、選手の関心も非常に高かったといえる。今後も選手の身近な話題に触れながら、実施をしていきたい。

我々が加盟しているVirtusでは現在2032年のブリスベンパラリンピックにてIDバスケットボールの3人制の競技（男女）を正式種目として採用されるよう、現在勢力的に活動をしている。2000年のシドニーパラリンピックにて健常者が出場した選手資格査証事件から長い年月が経過するが、ようやく動き始めた感がある。日

本国内でも更に代表活動を積極的に行い、日本からアジア、世界へと情報発信をしていきたい。

今年度、大きな事故もなく無事に強化事業を終えることが出来た。ご支援を賜った多くの皆様方に恩返しするために来年も精力的に活動し、世界選手権では念願のメダル獲得に向けて精進していく所存である。代表チームに関わっていただいた方々に心から感謝を申し上げ、今事業の総括としたい。



日本男子代表チーム
コーチ 吉田直樹

【所見】

今年度3回目の活動となった今合宿はフレッシュマンキャンプでピックアップされたメンバー2名が参加し、全15名で実施することができた。

今年6月にカザフスタンでの世界選手権を控えるなか、今年度最後の活動となる今合宿にて新たな若い戦力が加わることにより選手個々の意識向上、チーム内競争の更なる活性化を図ることができ、その様な意味でもこれまでにはない環境下で合宿を行うことができた。

初日の半日は数名が仕事の都合などで不参加となったが、シューティングメニューが中心ではあったが、チーム全員で世界選手権にベクトルを合わせ、合宿をスタートさせた。

個人スキルについても合宿の恒例となる、夜（19:30～）・朝（6:00～）練習などを通して個人レベルのチェックや日々のトレーニングに取り組むべき課題をそれぞれ確認しインプットする作業はもちろん、海外では早朝からの試合開始等、日本では経験することのない環境下でのスケジュールが想定されることもあり、今年度の代表活動を通じて国際大会において様々な環境や条件に対してアジャストする力や経験値もアップしていると感じる。



朝・夜のポジション別トレーニングではインサイドを担当したが、今年度を通して一定の成果が表れている選手も見え、継続して行っていきたい。

2日目、午前中から地元社会人チームの方々にご協力をいただき、試合形式中心の練習を実施。主力チームの連携を高めることはもちろんだが、国際大会においてはサブメンバーの力・自信が非常に重要である。控えメンバーに対し自覚や自信を持ってプレーすることを声掛けしながら指導した。チームスポーツにおいて自身の役割を認識しながら取り組むことは非常に大切であり、今後も継続して特にサブメンバーに対しては必要な声掛けをしていくことが必要と感じた。

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、今回、フレッシュマンキャンプからの追加併召集として新しいメンバーが2名（ガード、インサイド）入り、今年度の最後の活動にして今まで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来年度以降についても引き続き声をかけていきたい。



日本男子代表チーム
コーチ 工藤義教

【所見】

今年度最後の活動となったA代表チームの第3次合宿には、現A代表選手13名と今年度のフレッシュマンキャンプで実力を認められ第3次合宿に召集された2名を含めた、計15名が参加した。

今年、カザフスタンで開催される世界選手権に派遣する代表選手を選考するための最終合宿ということもあり、選手たちは、代表チームで目指しているチームオフェンス、チームディフェンスを確立できるよう、練習に取り組んだ。

一日目は、午後のみ練習であったが、3メン、45度のプレーヤーのスクリーンを使ったオフェンスと動きの確認、

4 on 4, 5 on 5を行った。

二日目は、地元静岡の社会人チームの選手に来ていただき、練習試合を行った。試合内容は、代表選手が実力を発揮し、社会人チームを圧倒する展開となった。選手を入れ替えながら試合をする中で見えてきた課題は、スターティングファイブは、安定したチームオフェンス、ディフェンスができるものの、途中、控えメンバーが入るとその形が崩れてしまうことである。控え選手が入っても、遜色なくチームで連動したプレーができるように、バックアップメンバーにも力をつけていてもらいたい。

二日目の夜には、前オーストラリア FID バasketボール代表のコーチをされていた Robinson Simon 氏を招聘し、コーチングをしてもらう時間を設定した。Simon 氏からは、①目で見て、正しく、素早く判断すること。②ディフェンスのフィジカルコンタクトがあるなかで、どうシュートに向かうかを教えていただいた。小川代表ヘッドコーチからも常々話をされている『目で見て、判断することの大切さ』について、選手は改めて考えさせられ、その後、その意識をもって練習に励む様子が見られた。



三日目は、スクリーメージ中心の練習となった。代表選手の選考という競争の中で、選手たちは自分をアピールしようと必死に取り組んだ。

1 2月から代表合宿に参加した選手もいるが、どの選手も良いものを持っている。次年度も召集された選手が、世界選手権に参加できる権利を得られるが、今後も所属チームで研鑽を積み、また次の合宿で成長した姿を見せてほしいと思う。

【課題】

○チーム内のコート上でのコミュニケーションの向上

- ・5人がチームで攻める、守ることを意識して、声を出し合うこと。
- ・年齢に関係なく、ポイントガードになった選手は、フロアリーダーとして、チームをコントロールするように指示を出すこと。
- ・相手選手の動きを声に出してチームに伝えること。
- ・お互い励ましあい、喜び合い、支えあうようなチームの士気を高める声を掛け合うこと



○ディフェンスの相手ボールマンへのプレッシャーの強化

- ・オールコートプレスの場面では、1線のディフェンスは、ボールマンにプレッシャーをかけ、パスミス誘発させる。
- ・2線のディフェンスが、スティールを狙う。
- ・プレッシャーの強化と、その後のディフェンスの連動=日本の得点力向上につながる。

○シューターの育成

- ・インサイドで全く勝負ができない相手との対戦や、残り少ない時間で逆転を狙いたい場面で、信頼できる3Pシューターを育成したい。(ガードに限らず、シュートが入るのであれば、ビッグマンでも構わない。)

【まとめ】

世界選手権では、多くの国々の選手は、日本代表選手よりも大きく、身長差、体格差に勝る選手と戦うことになる。1対1では、不利に働く要素ではあるが、日本代表チームの強みである、①試合が終わるまで走り切ることができる体力と、②チームオフェンスやディフェンスの連動性を武器に戦ってほしい。

最後に、今回も清水ナショナルトレーニングセンターを会場に合宿を行うことができました。流行性の感染症拡大が報道される中ではありましたが、宿泊施設を貸し切り、練習環境(体育館)、食事面(レストラン)でも、参観された関係者、保護者を除いて、連盟スタッフと選手



が他者と交わることなく、朝昼晩とバスケットボールに集中できる環境で合宿が行えたことが何よりありがたかったです。この場を借りて、施設のスタッフの皆様にご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】

フレッシュマンキャンプから新たに2名の選手が追加で召集され、男子15名の体制で行われた。本合宿は今年度最後の強化合宿であり、次年度の代表選手選考と世界選手権出場選手選考を兼ねた重要な場となった。そのため、内容は実戦力向上を目的とした実戦形式のメニューを中心に構成された。

合宿全体を通じて、選手たちの連携や個々の技術向上が見られ、新たに加わった2名も戦力として期待できる成果が確認された。一方で、「ボールを丁寧に扱う技術」と「試合の時間や点差を考えたゲームコントロール」が課題として挙げられる。特にプレッシャーの掛かる場面でのミスや判断の遅れが目立ち、改善の余地があると感じた。また、本合宿にはオーストラリア代表前監督のサイモン氏が来日され、選手たちに「コンタクトの大切さ」について指導が行われた。サイモン氏は、簡単に逃げてシュートを打ったりパスを出したりするのではなく、相手とのコンタクトを恐れずにプレーすることの重要性を強調していた。この指導は、選手たちがボールを大切に扱い、課題となっている技術的な向上を図るうえで直結する内容だったと感じる。今後はこれらの課題を克服するため、実戦形式の中で、場面を想定した練習を繰り返し行うこと、プレッシャー下での練習に取り組む必要があると感じた。さらに、選手たちの自主トレーニングの質と負荷についても見直しの必要性を感じた。報告内容上はしっかりと取り組んでいるように見えるが、実際に合宿での様子を見るとトレーニングの成果が表れていない選手が多く見受けられた。ただ取り組むだけではなく、自分に必要なトレーニング内容をトレーナーやスタッフとともに確認し、適切なメニューを作成することで、より質の高い自主トレーニングが実現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】

3次合宿は、今年度のまとめの合宿というより来年少予定されている世界選手権の準備のための内容とした。9月に行われたフレッシュマンキャンプからの招集選手2名が加わり、新戦力と共に大会に向けて良い準備をすることができた。

新加入の選手は、3人制競技の経験がほぼない状態ではあるが、コーチからのアドバイスを理解し表現することができ、選手同士がよくコミュニケーションを取りながら実戦練習をこなすことができていた。

現代表チームの選手は、個々の技術的な能力は高く、経験の少ない3人制バスケットボールも合宿のたびにチーム要領を得ていき、チーム力が向上している。しかし、バスケットボールの経験や競うという経験の少なさから、自信のないことがプレーに出てしまったり、消極的になったりする場面が少なくない。21点先取制という競技において、攻守に限らず対峙したときに相手に勝ろうとする気持ちの強さが必要なことや、そのために必要な技術や戦術を経験しながら実戦を積み重ねていくということがこのチームの課題である。具体的には、年度当初からリバウンドやルーズボールなどのニュートラルボールの獲得に重点を置き、攻撃回数を増やすことを目指してきた。さらに、合宿前のスタッフミーティングにおいて、今回の合宿ではディフェンスの意識を高めるような練習内容を取り入れたり助言をしたりすることとした。ディフェンスの意識が高まったことでオフェンスに工夫や強さが必要となり分解練習の中でも競争意識が出てきた面がある。合宿の短い期間で身に着けることは難しいので、所属チームの練習でも同じような意識で取り組むことを選手に伝え、スタッフの方々にも、このことは5人制でも必要なこととしてとらえていただき助言等してもらうよう共有していきたい。



今年度も、代表チームにサポートをいただいたスポンサー各社、清水ナショナルトレーニングセンターの方々、保護者や所属チームのみなさんなど、たくさんの方に支えていただき活動することができましたこと、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】

今回は今年度代表の5名の選手に加え、フレッシュマンキャンプ参加メンバーから2名が参加し、計7名で練習に取り組んだ。来年大きな大会が控えているということで、特に既存のメンバーは明確な目標をもって熱量高く練習に臨んでいる様子が見られた。また、今回から参加の2名についても、物怖じすることなく練習に取り組み、それぞれの良さをコートで発揮することができていた。合宿時に毎回のように指摘されている課題、声を出すことやリバウンド、試合を意識した練習については意識が高まり、少しずつ定着できてきていると感じられた。しかし求められているレベルはさらに高い。ミスは必ず出てしまうスポーツではあるが、一つのミスで負けてしまうことがあるということを理解し、シュート一つ、パス一つをもっと大事に、精度を高めてほしい。



【課題】

今回のチームのテーマは「ディフェンスとリバウンド」であった。ディフェンスについてはボールマンへのプレッシャーが弱いことが課題となっていたが、今回は意識して取り組んでいる様子が見られた。粘り強いディフェンスは海外の選手が嫌がるどころであり、日本の武器になる。課題としては、その粘り強いディフェンスを試合中終始続けることである。それにはまず基本的な持久力が必要である。体づくりのトレーニングはもちろん続けていくが、それに加えて

走ることも取り組んでほしい。その中で、教えていただいた呼吸を整える方法も日ごろから実践していけると良い。

また、せっかくドライブでシュートまでもっていかけても最後のシュートを外してしまうもったいない場面が今回もいくつかあった。きれいにレイアップにはもっていけないことが多く、少し体勢が崩れた中でシュートを決めるためにはやはりマイカンドリルでの積み重ねが大事である。2Pの精度を上げていくことも含め、シュート練習の時間を多く作れるように工夫してもらいたい。

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も多大なるご協力、ご配慮をいただきました。いつも温かく声をかけて下さること、冬の厳しい寒さを感じず早朝から夜遅くまで素晴らしい環境で快適に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】

選手 1 名が不参加であったが、先日行われたフレッシュマンキャンプから 2 名が召集され、計 7 名での実施となった。

来年開催の世界大会へ向け、3x3 のミニゲームを多く実施した。

また、2 日目の夜にはオンライントレーニングの確認をする時間を作って頂いた。

ミニゲームの前に、1 つのプレーからディフェンスに応じたいくつかの選択肢についてシューティングを兼ねて確認し、ゲームに入った。コールして行うセットプレーではないが、ディフェンスに応じて正しく判断して成功する場面も多く見られ、上手く行かなかった場面はゲームの合間に話し合いより良くしようとする姿勢が見られた。次回は選手の組み合わせを仮定したセットプレーを用意して実施したい。

課題としていた 2 ポイントシュートも打てる場面では迷いなく打てるようになってきた。確率は選手によってしまうが、全員が打てる強みは前述したセットプレーに組み込みたい。

フレッシュマンキャンプからコールアップされた 2 名も競技への順応が早く、即戦力が期待される。

フィジカルとスピードをさらに磨いて、日本のスタイルで戦える身体づくりをしていけば外角のシュートも安定してくる。以前は進捗に差があったが、合宿で話をした後、積極的に取り組む選手が増えた。これを継続して、次回合宿ではより多くの時間を実戦に近い練習に使えるよう、引き続き個々に応じた対応をして、成果を引き出したい。

日頃より選手の活動をサポートして下さっているスポンサーの皆様、いつも素晴らしい環境、食事で迎えて下さる清水ナショナルトレーニングセンターの皆様へ、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】

1 名が不参加となった今回の合宿であったが、今年度のフレッシュマンキャンプを経て、代表選手の候補者として新たに 2 名が加わった合宿となった。自身は仕事の都合により 2 日目からの参加となったが、一人ひとりの練習へ取り組む姿勢が以前よりもさらに積極的であるように感じた。合宿全体を通して、選手間で互いに刺激しあう姿が見られた。

今回の合宿では、来年の海外での試合に向けて、主に実戦やそれに向けた分解練習に取り組んだ。

今回新たに参加した 2 名の選手たちも、気後れせず参加している姿が見られ、技術面、体力面踏まえて、即戦力となる選手たちだと感じた。

前回の合宿で言われたことを継続して言われぬように意識している選手が多く、同じような指摘をする場面は

減り、それぞれが必要なこと、基礎的なことを自身のチームや個人での練習で取り組んできたように感じた。

実戦形式になったときには、選手たちが互いの得意不得意を確認し、どんなプレーを選択していくのか、よく考えて話している姿が見られた。また、練習で取り組んだ分解練習が試合で成功する場面や、成功せずとも挑戦する場面、挑戦し、そこからプレーが展開していく場面が見られた。



前回の合宿以降、それぞれの選手たちに生活面での変化や環境的な変化、様々な事由により不安定な時期があった中で、選手間でコミュニケーションをとり、しっかり雰囲気づくりができていた合宿となったと感じられた。

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い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。



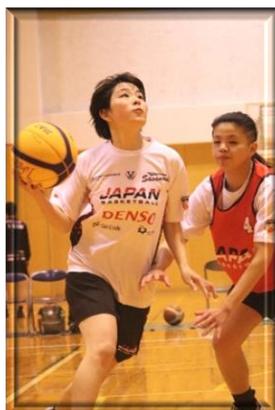
日本女子代表チーム
コーチ 高橋 優花

【所見】

今回の合宿は私用で1日のみの参加になりました。9月に行われたフレッシュマンキャンプから坪川と奥原の2名が召集され7名の選手が集まった。私が参加させて頂いた12月21日(土)は合宿2日目ということもあり、実戦メインで行われた。3x3にまだあまり触れことのない選手でもあるのでルールを説明しながら5点マッチや時間でゲームを繰り返した。実戦を行う前には、トップチェックになった際のスクリーンプレーを確認してから実戦に入ったので積極的に取り入れようとする姿が見られた。

今回の合宿、1日通して強く感じたことは得点と時間のスポーツであることをプレーしながら気にかけてできるかということである。3x3はご存じの通りオフェンスとディフェンスの切り替えが早く、体も勿論、頭で考えることも止めずにプレーすることになる。その状況の中で得点と時間を気かけずに一生懸命にやるだけでは勝つことはできない。きつい状況でも、時間と得点をもっと気にしながらプレーしないとならないと思う。国際大会でベンチに何人入れるのか、FIBAのルールに則って行っていれば1人は必ずベンチにいることになるので練習から、周りで見ている人の声かけも、もっと大事にしてほしい。また、きつい状況に正しい判断をすることができるようになるには基礎的な体力があることは最低限必要なことであると思う。一緒にプレーしていても息が上がっている選手が多く見受けられた。きつい時こそ頑張り続ける選手になるためにも、日ごろの個人個人での取り組みは私たちコーチには見えない部分であるが少しずつでも積み重ねてほしいと思う。

次回の合宿まで間は空いてしまうが、この期間もそれぞれ今回の合宿で出した課題に対して少しでも成長して5月の国際大会前最後の合宿に臨んでほしい。





日本代表チーム
トレーナー 山崎美和子

【所見】

本合宿は事前にスケジュールがハードになるということが伝えられており、実際に合宿はゲーム形式中心で行われた。

初日のコンディションチェックのヒアリング時ではもともと痛めている箇所がある選手も数名いたが、テーピング対応やケア対応にて練習は参加可能であった。

男子選手 1 名は膝のオペ後フル参加が難しくリハビリ対応となった。女子選手 1 名が練習中に体調が悪くなった場面があったが、休息と体育館内の換気をした後は回復し練習参加可能であった。

合宿中にプレーから離脱するような怪我や体調不良者が出ることなく全日程を終了することができた。

【治療件数・内容】

期日	氏名	ケア対応	テーピング対応
12月20日	高山 晃	下肢の張り：ストレッチ・マッサージ	
	東明 一咲	左前腕の痛み：前腕マッサージ・肩甲帯のモビライゼーション 右足首：モビライゼーション	
	未永 健翔	右肩の力が入れづらさ：徒手訓練 右膝裏の痛み：右下肢のマッサージ・徒手訓練	
	田中 優香	右臀部の痛み：マッサージ・ストレッチ セルフストレッチの指導	
	宮本 梨々奈	両ふくらはぎの張り：マッサージ・ストレッチ	
	徳山 未来		右足関節：内反制限のテーピング
12月21日	高山 晃	下肢の張り：ストレッチ・マッサージ	
	東明 一咲	左前腕の痛み・肩甲帯・下肢： マッサージ・ストレッチ・ストレッチ指導	右足関節：捻挫予防テーピング 右足底：マメの対応
	未永 健翔	右膝裏の痛み：腿腔の MA、鍼灸治療	右膝裏：キネシオのサポートテープ
	根津 友和	下腿の張り：ストレッチ・マッサージ・セルフストレッチ指導	右2指 MP 関節： キネシオで底背屈制限のテープ 両下腿：攣り予防のテーピング
	平塚 天清	下肢の張り（特にももの前）： ストレッチ・マッサージ・セルフストレッチ指導	
	田中 優香	右臀部の痛み：マッサージ・ストレッチ セルフストレッチの指導	
	徳山 未来	右足関節：足関節のモビライゼーション 下腿のマッサージ・ストレッチ・セルフストレッチ指導	右足関節：内反制限のテーピング
	塚本 今日香	両下腿の痛み：マッサージ・ストレッチ・セルフストレッチ指導	
12月22日	根津 友和		右2指 MP 関節： キネシオで底背屈制限のテープ 両下腿：攣り予防のテーピング
	東明 一咲		右足関節：捻挫予防テーピング 右足底：マメの対応
	未永 健翔	右膝裏の痛み：鍼灸治療	
	高山 晃	下肢の張り：W-up 目的のストレッチ	
	徳山 未来		右足関節：内反制限のテーピング 右足拇趾：マメの対応

【合宿を終えて】

ゲーム形式中心の合宿であったが疲労が高くなる2日目のケア対応も特段多くなく、日頃のケアやトレーニングの成果が出ていると感じた。

今回行った Inbody 測定により視覚的に自分の体の状態を知ってもらうことで、自分に対しての課題を認識してもらうきっかけになって欲しいと願う。またコーチ陣とも選手個々の課題を共有することができる機会となった。

全体的に世界大会で戦うには体重や筋力が足りない選手がいるため、食事やトレーニング内容についても介入できる部分はしていく必要性を感じた。

感染症が流行っている中で、施設側が加湿器を用意してくださっていたが、部屋で選手が使用していたかの確認等が出来ていなかった。今後、季節ごとに合わせた感染症・体調管理の対策・指示を課題として次回に生かしていく。



日本代表チーム
トレーナー 磯崎 広大

【所見】

今回の合宿では目立った外傷はなく、合宿の練習強度についていけない選手も少なかった。しかし、ケア不足によって筋肉のタイトネスが上がり下肢の疼痛を訴えるものがいた。

【課題等】

メンバーのパフォーマンスや筋力レベルは徐々に上がってきており、前回の合宿で見られたような練習強度についていけない選手などは見られなかった。しかしパフォーマンスが高い分、日々のトレーニングや運動強度が高く筋肉のタイトネスが強くなりやすい傾向にある。練習後の選手を見ても練習内容に見合ったセルフケアをできている選手がまだまだ少ないため、選手が受動的にマッサージやケアを受けるだけでなく、自身でケアができるよう指導していく。

また今回初めて、体組成の測定を行った。今後定期的に行なっていければトレーニングに対する結果を数値的に管理することができ、選手のモチベーション維持はもちろん、食事の重要性も感じてくれるよう、トレーナー、スタッフがデータを有効に活用していきたい。

今回の合宿中に選手だけではなく、トレーナーとコーチの方とのトレーニングやケアについての会話も多く見られた。代表に呼ばれた選手だけではなく各チームに戻った際にもコーチの方がメニューとしてエクササイズなどを取り入れてくださると、チーム全体としてもプラスになり、FID 全体のレベルアップにもつながる。トレーナー、選手だけではなく監督、コーチ陣も巻き込みながらエクササイズ指導などに取り組んでいきたい。



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

株志会社アイズ・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 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

