第1回デフバスケットボール女子日本代表強化合宿報告書

報告日時：2023年4月17日

強化委員長 兼 女子チームリーダー

須田 将広

日にち	2023年4月15日(土)～16日(日)	
場所	舞洲障がい者スポーツセンター アリーナ	
参加者	候補選手　：12人 スタッフ　：坂本HC、緒方AC、伊藤SC 補助スタッフ：中嶌トレーナー、野口トレーナー、根本ドクター、内田カメラマン、原重理事、須田	
1日目の報告 （4/15）	12:00	受付開始
	13:00～13:20	挨拶、ウォーミングアップ
	13:20～13:40	サインバスケについて（専門用語確認）
	13:40～16:00	PnR　2on2、3on3、4on4練習
	16:00～17:00	トランジッション5on5
	17:00～17:30	休憩
	17:30～19:00	ロバストシューティング
	19:00～21:00	食事、お風呂、ケア
	21:00～22:00	MTG
2日目の報告 （4/16）	9:30～9:45	ウォーミングアップ
	9:45～10:15	ドリブルコーディネーション(複数組み合わせ)
	10:15～11:10	5アウト
	11:10～12:00	フォーメーション練習
	12:00～13:30	昼休憩、体組成計測
	13:30～14:45	フォーメーション練習
	14:45～15:30	トランジッションon5
	15:30～16:30	5on5
	16:30～17:00	クールダウン、片付け
		解散
全体を通しての感想	前回の合宿に続き今回も合宿中の音声禁止、手話によるコミュニケーションを行うことを宣言し、合宿スタート。坂本監督から、サインバスケへのきっかけの一つとなるバスケ専門用語をホワイトボードに書いて、それぞれ選手たちと表現方法を考えた。	

全体を通しての感想	 バスケ専門語を手話での表現方法をみんなで考察して共有した 最初にピックアンドロールのDFの練習を行った。聞こえない選手同士では声による意思疎通を図れないため、スクリーンをかけられたときのDFの対処方法についてチーム内で認識合わせを行った。DFの仕方で相手にフリーの状態を作らせないような工夫が必要となる。 ピックアンドロールの***DF***の練習風景 次にサイズが大きい海外選手に対して5アウトのオフェンスの考えを共有し、パス＆ラ

ンでゴールにカットインしていく流れを作る練習を実施した。全員が足を動かしスペースにカットインすることでボールが止まることなくシュートに持っていくことができるようになる。

5アウトの練習風景

２日目にはフォーメーション練習を行い、ここで確実に点が欲しいという場面で2点を狙うか、3点を狙うか、またはどの選手に打たせるかをチームで共有した。5on5では5分のゲーム後に試合の動画を見てチームごとに振り返りを行い、課題や次のゲームでどうするかについて話し合うというのを繰り返し行った。音声なしでもお互いにコミュニケーションを取れるようになってきていると感じた。

林副強化委員長から激励を頂きました　ロバストシュートの自主練習風景

全体を通して、怪我や身体を痛めた選手が多かったので怪我をしない体づくりが今後の課題となる。Bリーグトレーナーによるトレーニングレクチャーの機会を考えているので早急に計画を進める。また根本ドクターによる体組成の計測も実施したので選手

	自身が自分の身体と向き合ういい機会になったと思う。 お礼動画撮影の風景
サントリー様	プラチナスポンサーのサントリー様より飲料水の提供を頂きました。 サントリー様に頂いた飲料水と共にみんなで撮影しました
次回の予定	6月17日～18日　大阪市舞洲障がい者スポーツセンター　メインアリーナ 宿泊先：アミティ舞洲