

第2回デフバスケットボール女子日本代表候補強化合宿報告書

1. 概要

- (1) 日時 : 2025年3月8日(土) 12:00～ 開始 9日(日)～17:00 解散
- (2) 会場 : 全トヨタ労働連合組合会研修センター つどいの丘
- (3) 参加スタッフ : 坂本知加良HC、緒方沙織AC、伊藤丈泰SC、山田倫子M、
會田孝行TL、中嶋愛TR
- (4) 参加候補選手 : 羽田まりな・橋本樹里・加藤志野・加藤志希・和田七海・豊里凜
丸山香織・若松優津・原重天花・川島真琴・榎本愛美・岡田紗也
以上、参加スタッフ6名、参加選手12名
- (5) 参加理事 : 谷田寛和、濱田佳祐、中上ほなみ
以上、3名

2. 合宿内容

【1日目】 3月8日(土) 12:00～22:00

《スケジュール》

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 12:00～ | つどいの丘アリーナ入口集合、入館 |
| 12:15～12:45 | 着替え、ウォーミングアップ、ミーティング、動画撮影 |
| 12:45～14:45 | フィジカルトレーニング指導(外部講師 安藤様) |
| 14:45～15:30 | オフェンス練習①(伊藤SC指導) |
| 15:30～16:30 | ディフェンス練習①(坂本HC指導) |
| 16:30～17:45 | 試合形式「5対5」 |
| 17:45～18:00 | クールダウン、着替え |
| 18:00～19:00 | 各部屋チェックイン後、夕食 |
| 19:00～21:00 | ミーティング 於 研修室 |
| 21:00～22:00 | 入浴、洗濯、就寝 |

《詳細》

- キャプテン若松選手・副キャプテン橋本選手に加え副キャプテン丸山選手を任命。
- 今回は事前に選手へアンケートを実施し、フィジカルトレーニングで実施したい項目を外部指導者である安藤トレーナーを招聘し、指導をしていただいた。今回はストレングスエクササイズ、コアトレーニング、バランスエクササイズ、プライオメトリクスを実施した。
- 坂本HCからはディフェンスの原則のインストールと習慣化を行うために、今回はトラップディフェンスのトリガー&リンクの説明があった。
- 伊藤SCからはチームオフェンスの戦術と戦略の指導があった。エンドラインからのスローインとサイドラインからのスローイン時のサインプレーをインストールした。

練習の様子



【2日目】 3月9日(日) 7:00～17:00

《スケジュール》

- | | |
|-------------|------------------------------|
| 7:00～ 8:30 | 起床、朝食、自室で身支度 |
| 8:30～ 9:00 | 練習準備 於 集いの丘アリーナ |
| 9:00～10:00 | 試合前ウォーミングアップ |
| 10:00～12:00 | 練習試合 対 BEARS |
| 12:30～13:30 | 昼食 休憩 |
| 13:30～16:00 | 課題解決練習(選手主導)「ハーフコートセットオフェンス」 |
| 16:00～17:00 | クールダウン、体育館内片付け、着替え、退館、現地解散 |

《試合内容》

- 練習で行った内容を意識しながら試す試合となった。トリガー&リンクのトラップディフェンスから相手のターンオーバーを誘発し、速攻を出せるように行った。