

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

1. 概要

- (1) 日時 : 2025年6月21日(土) 11:00～ 開始 22日(日)～17:00 解散
(2) 会場 : 日本経済大学 福岡キャンパス
(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、中畠愛TR、根本玲Dr
(4) 参加選手 : 羽田まりな・橋本樹里・加藤志野・加藤志希・和田七海・豊里凜
原重天花・榎本愛美・岡田紗也・小鷹実春・藤田彩音
以上、参加スタッフ7名、参加選手11名
(5) 参加理事 : 佐知樹一郎
以上、1名

2. 合宿内容

【1日目】 6月21日(土) 11:00～22:00

《スケジュール》

- 11:00～ 体育館入口集合、入館
13:30～ 女子日本代表選手内定者フィードバック面談
13:30～14:00 体幹トレーニング、ウォーミングアップ
14:00～14:30 ディフェンスファンダメンタル(坂本HC指導)
14:30～15:00 PnRを想定した練習(坂本HC指導)
15:00～15:30 4メンブレイク(伊藤SC指導)
15:30～16:00 シェルディフェンスにおけるインサイドDF(坂本HC指導)
16:00～16:15 フォーメーション確認(選手主導のボトムアップ練習)
16:15～16:45 5対5 試合形式練習
16:45～17:15 見学者との交流、着替え・クールダウン・退館
17:15～18:00 宿泊先へ移動・洗濯
18:00～21:00 夕食・入浴・ミーティング
21:00～22:00 就寝準備

《詳細》

- 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、シェルディフェンスの説明と、インサイドDFの説明があった。ホーム&ネイル、ロードアップ、Wチームなど、チームディフェンスルールの共通理解をした。
- 伊藤SCからはチームオフENSEの戦術指導があった。4メンブレイクを実施し、ガードのドリブルプッシュからのアシストパス、ウイングのランニング、ビッグマンのリムランの役割分担で速攻の完成度を高めた。

練習の様子①



練習の様子②

