＜長野県代表バスケットボール＞

「燃ゆるかごしま国体」チーム帯同報告

- 成年男子･少年男子 -

長野県バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会

「燃ゆる感動かごしま国体」出場！

令和5年10月12～16日に開催された

「燃ゆる感動かごしま国体」に

成年男子と少年男子が出場しました！

昭和47年の第27回国民体育大会以来、

51年ぶりに鹿児島で開催されました。

成年男子 試合結果

成年男子は10月12日に**1回戦で香川県と対戦**しました。

試合は途中20点差まで差をつけられてしまいましたが、

そこから粘りを見せ、

終盤には逆転する場面もありました。

しかし、最後は**長野77 – 80香川**で

惜しくも初戦敗退となり、

ベスト16で終えました。

少年男子 試合結果

少年男子は1回戦がシードであり、
10月13日に**2回戦秋田**と対戦しました。

秋田戦は長野が強度の高いディフェンスでしかけたことで
序盤から秋田を圧倒し、
長野85 – 56秋田で勝利し、**ベスト8**を決めました。

10月14日にはベスト4をかけ、**静岡と対戦**し、
長野62 – 84静岡と敗れてしまいましたが、
5位入賞を果たすことができました。

成年男子 サポートトレーナー

6月：強化練習スタート

群馬・山梨遠征帯同

8月：北信越国体

10月：かごしま国体

【降旗 一樹】

資格：理学療法士

軽井沢病院 勤務

国体成年男子バスケットボール トレーナー

【高橋 健太】

資格：理学療法士

軽井沢はなれ山クリニック 勤務

国体成年男子バスケットボール トレーナー

佐久長聖高校男子バスケットボール部 トレーナー

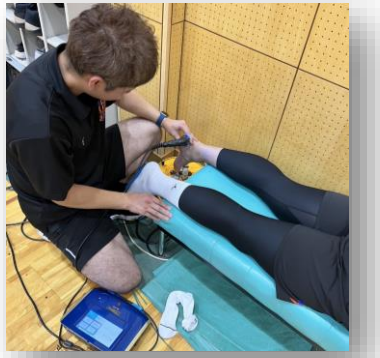
トレーナー活動内容（成年男子）

6月：強化練習スタート

群馬・山梨遠征帯同

8月：北信越国体

10月：かごしま国体



・成年男子は6月から強化練習期間がスタートしました。

・私たちは主に選手への**テーピング、ケア、ウォーミングアップやクールダウン、ケガの応急処置や練習中のサポート**などを行ってきました。

・県内での練習の他に**群馬、山梨遠征にもサポート**してまいりました。

・その他練習日以外にも、選手とメッセージをやり取りし、コンディションのチェックを実施していました。

トレーナー活動内容（成年男子）

【降旗】

・今年の成年男子チームは、社会人と大学生で構成されており、毎週末に練習が行われました。
・チーム練習、県外遠征、北信越大会、本国体に帯同し、選手が最高のパフォーマンスが発揮できるよう、体のメンテナンスを行いました。
・成年はバスケ経験が長いため、捻挫を経験していることが多く、足首に不安を抱えている選手が多くいます。そのため、足部に対するテーピングやケアをすることが多いです。
・また、肉離れや疲労による膝周囲の痛み、腰痛などのケアやテーピングを行いました。
・クールダウンは、練習の中に時間を設けていただけるので、その中で疲れている選手が集中してできる範囲で、特に必要なものをピックアップして実施しました。
・その他、個別でケアをしたり、自宅での運動を指導しました。また、練習中のモップがけなど選手が怪我をしないように環境整備にも努めました。

【高橋】

・選手のケアや応急処置以外にもウォーミングアップを今年も担当しました。
・ウォーミングアップでは主にストレッチ、コンタクト、ランメニューを考案して選手へ提供していました。
・選手は社会人がほとんどで1名学生がおりましたが、リーグ戦の合間を縫って参加してくれていました。そのため、社会人は身体が硬くなりやすい、学生は試合と移動で疲労が蓄積しているということで、怪我予防に注意してストレッチを行っていました。
・コンタクトプレーをアップに取り入れた目的として、社会人は学生と違って毎日体を当てているわけではなく、怪我予防には積極的に行うべきと判断しました。コンタクトはバスケで必ず起こる動作なのでバンプで体に刺激を入れること、着地で捻挫が起こりにくくさせるためにコンタクトジャンプを入れていました。
・また、社会人ですと普段から走ってる量が減ってることもあるので、体力を戻す、切り返しができやすくするために、ランメニューを取り入れていました。
・とにかく良い練習に入るために体を動かして筋肉の温度を上げて、柔軟性を高める、筋力を発揮しやすい体づくりをすることを目的に実施していました。

少年男子 サポートトレーナー

8月：強化練習スタート

山梨・愛知・安曇野遠征 帯同

8月：北信越国体

新潟遠征 帯同

10月：かごしま国体

【依田 好平】

資格：理学療法士

佐久平整形外科クリニック 勤務

国体少年男子バスケットボール トレーナー

信州ブレイブウォリアーズ リハビリコーディネーター

【兼子 昌幸】

※強化期間～北信越大会までのサポート

資格：理学療法士

上田整形外科内科 勤務

国体少年男子バスケットボール トレーナー

信州ブレイブウォリアーズ リハビリコーディネーター

トレーナー活動内容 (少年男子)

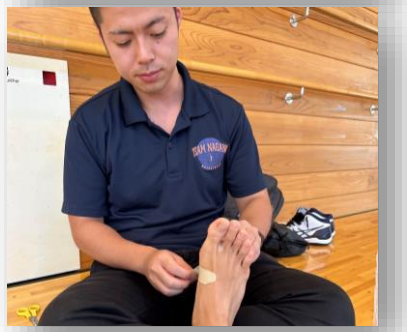
8月：強化練習スタート

山梨・愛知・安曇野遠征 帯同

8月：北信越国体

新潟遠征 帯同

10月：かごしま国体



・少年男子へのサポートは8月から開始しました。

・私たちは主に選手への**テーピング、ケア、ケガの応急処置や練習中のサポート**などを行ってきました。

・東海大諏訪高校ででの練習を中心に行い、県外練習では安曇野、山梨、愛知、新潟遠征にも帯同しました。

トレーナー活動内容 (少年男子)

【依田】

・今年度の帯同では主に選手のケアや応急処置、身体の使い方などの指導を行っていました。
・外傷による突き指、相手選手との接触による筋損傷や慢性的な膝の痛みなどを有している選手がいたため、朝のうちにテーピングを巻き、練習や試合に臨むようにしていました。
・また、選手のケアを行う中でプレーの特性上、左右の筋肉の使い方がアンバランスであったり、足の機能が低下していることでパフォーマンスの低下や痛みを有している選手を多く、選手には日頃から行うストレッチの他にトレーニングもいくつか指導を実施しました。
・宿舎での選手の対応は、練習や試合後の疲労改善を目的にストレッチやマッサージケアを中心に実施していました。
・その際に選手が得意なプレー・苦手なプレーなどを聴いていくことで、身体のどこに負担が大きくなりやすいかなど予測して、セルフケアおよびトレーニング指導を行うようにしていました。
・試合当日は蓄積した疲労で脚の筋肉が攣ってしまう選手も多く、試合の合間にもストレッチやマッサージケアを実施し、選手が早急にプレー復帰できるよう動いていました。

【兼子】

・今年の夏は猛暑が多く、強化練習期間中には軽度の熱中症になる選手もいました。
・熱中症対策は我々医科学委員会の中でも力を入れている分野で、今回の現場では迅速に適切な処置ができたことが良かったと感じています。
・また練習の中では足部の擦過傷や相手選手との接触で筋損傷を生じた選手もいたため、患部保護を目的にテーピング処置を実施しました。
・特に北信越大会では1日2試合と選手は身体を酷使する中で結果を出さなければならなかったため、宿舎および事前練習～試合前での選手のケアにも注力していました。

本年度におけるトレーナー活動の総括

・本年度は北信越大会を勝ち抜き、本国体に出場することができました。
北信越大会では試合中に怪我をしてしまった選手がいて残念でしたが、
「それぞれが役割を果たし、チーム一丸」となり、最後まで全員で戦い抜くことができました。
監督はじめ、スタッフ、選手、家族、職場、支援してくださったすべての方々に感謝致します。

（成年男子トレーナー / 降旗・高橋）

・少年男子は本国体にてベスト8の成績を残すことができました。
選手は本国体という大舞台でプレッシャーを感じつつも、全力を出し切ってプレーをしていました。
その中でも、選手が試合のパフォーマンスに影響を及ぼすような大きな怪我もなく終えられたことが何よりであります。
今後も選手の競技力向上をサポートできるよう尽力してまいります。
最後に、本年度の国体活動に関わっていただいたすべての方々にこの場を借りて深謝申し上げます。

（少年男子トレーナー / 依田・兼子）