

報告書

No. 1

名 称	ナショナル・トレーニング・システム(NTS)		北信越	ブロックトレーニング				
実施期間 1	令和元年 8 月 24 日 ~ 8 月 25 日							
開催場所 1	氷見市ふれあいスポーツセンター							
実施期間 2	令和元年 月 日 ~ 月 日							
開催場所 2								
参 加 者	スタッフ	33	名	デモンストレーター	0	名		
	U16選手	50	名	U13選手	45	名		
	推薦指導者(U16)	8	名	推薦指導者(U13)	8	名	合計	144
目 的								
NTS		北信越		ブロックトレーニング		に於ける発掘・育成活動について		
活 動 内 容								
日 時	時 間	内 容						
U-13								
8月23日	19:00	U12技術指導委員・インストラクター集合、打合せ						
8月24日	9:00	選手・推薦指導者、集合・受付開始						
	9:30	開会式						
	9:45	アップ(トレーナーによるアップ・BASIC 7)						
	10:15	OFTトレーニング(1部)						
	11:15	体力測定						
	12:00	昼食・栄養指導						
	13:15	アップ(トレーナーによるBASIC 7 PLUS)						
	14:00	OFTトレーニング(2部)						
	15:00	DFTトレーニング						
	16:50	トレーナーによるクールダウン						
	17:00	トレーニング終了・スタッフ打ち合わせ・ホテルへ移動						
	19:00	夕食・栄養指導						
	20:00	プログラムミーティング・チームミーティング						
8月26日	9:15	アップ(トレーナーによるアップ・BASIC 7・BASIC 7 PLUS)復習						
	9:45	チーム別トレーニング・復習						
	10:45	ゲーム						
	12:00	トレーナーによるクールダウン						
	12:15	閉会式						
	12:30	センタートレーニング選手選考						
U-16								
8月23日	13:00	技術指導委員・インストラクター集合、準備、打合せ						
8月24日	9:00	選手・補助指導者受付						
	9:30	開会式						
	9:45	アップ・トレーニング講習(BASIC7)						
	11:00	体力測定・トレーニング(トレーニングと並行して指導者講習会)						
	12:00	昼食						
	13:15	トレーニング						
	16:50	トレーナーによるクールダウン						
	17:00	トレーニング終了・スタッフ打ち合わせ・ホテルへ移動						
	19:00	夕食・栄養指導						
	20:00	プログラムミーティング・チームミーティング						
8月25日	9:15	トレーニング開始						
	12:00	トレーニング終了・トレーナーによるクールダウン						
	12:20	閉会式						
	13:00	選考会						

成 果	
U-13	
オフェンス	
<p>パストレーニングでは、状況に応じたパスを行うために、パスの距離やプレーにあったパス(手首パス・肘パス・引き上げパス・肩甲回旋パス)の指導を行った。選手にはしっかりと適用場面を意識させてトレーニングを行わせた。状況判断トレーニング(セット2:1・2:2・速攻2:2)では、常に数的有利な状況を把握、発見を意識させてプレーを行わせた。</p> <p>実際のプレーごとに選手の考えを問うことで、それぞれがどのような思考でプレーしているかを確認し、つまずきのある選手に対しては、ヒントを与えて発想を促すように指導を行った。</p>	
ディフェンス	
<p>コンタクト動作について、上半身(腕)だけを使った動きにならないように下腹部を意識しながら突き上げるどうさについて、実際にお手本を見せ具体的に説明をおこなった。</p> <p>コンタクト動作練習の発展トレーニングについて、コンタクトだけの動きではなく、コンタクト動作の前後時の動き(持ち上げ5歩、ジグザグ押上げ)について選手にどのような場面でのプレーなのかを実際の動きの中で考えさせながらトレーニングに取り組ませた。</p> <p>1:2、2:2、は常にPVに有利な位置を取らせないようにしながらBPのDFをするように指導し、隣のDFはカバーするかしないかの状況判断について選手に判断を促した。</p>	
U-16	
オフェンス	
<p>パス回しの練習からオフザボールの動きを意識させながらのトレーニング、シュートや3対4の数的有利でのトレーニングの時でも、オフザボールの動きを意識を継続させ続けることをトレーニングの中で求めた。各自が意識することができ、各カテゴリーの実情に合った良いトレーニングを行うことができた。</p>	
ディフェンス	
<p>アグレッシブな牽制からの1対1の守り方からコーンタッチを含んだ4対4までを行った。女子では牽制からの利き腕をつぶすタイミングや間合いに拘りをもって指導した。男子では牽制からの利き腕をつぶすこと、コンタクトを入れる指導した。コミュニケーションを取ることの重要性についても徹底して指導されていたり、トレーナーの先生にクールダウンの指導を入れるなど、良いトレーニングになったと感じた。</p>	
全体	
<p>北信越ブロックでは昨年同様デモンストレーター無しでトレーニングを行った。</p> <p>インストラクター・技術指導員は前日にしっかりとミーティングを行ったため、充実した内容のあるトレーニングとなった。また、補助指導員にも積極的に指導に参加してもらい、また役割を振りながら行ったため、指導者の育成という面ではNTSの趣旨を伝えられたのではないかと思います。</p>	
今後の課題	
U-13	
<p>今年度は、昨年と比べインストラクターの人数が増え、より高いレベルのNTSブロックトレーニングを行うことができたが、もう少し積極的に推薦指導者のトレーニング参加が必要だと感じた。</p> <p>前日ミーティングでは、都合上参加できないインストラクターがいた為、メニューなどの事前打ち合わせが全インストラクターに伝達することができなかった。北信越ブロック全体の指導者の育成を図るためにも、各県からの協力が必要である。NTSを充実したものにするには、前日打ち合わせより各県からインストラクター推薦指導者の全員の参加が必要だと感じた。今後は、北信越5県のインストラクター・推薦指導者の前日打ち合わせミーティングを行い、より良いトレーニングにさせたい。</p>	
U-16	
<p>今年度も、各県技術指導者・インストラクター・推薦指導者の頑張りにより成功裡に終えることができたが、昨年同様その数はまだまだ、足りないと感じた。さらにNTSを充実したものにするには各県からさらにインストラクターや推薦指導者の参加が必要だと感じた。今年度から小学生も日程が2日間になったため、限られたスペースでのトレーニングになった。時間に余裕がなくメニューをこなすことが大変であった。</p>	
全体	
<p>今回も昨年同様にインストラクターと推薦指導者の方が頑張ってくれたので成功を収めることができた。しかし、その数も不足していると感じた。各県からインストラクターもしくは推薦指導者で参加していただくと一人一人の負担も軽減され、更には北信越ブロック全体の指導者の育成にも繋がると感じた。また、推薦指導者にも積極的にトレーニングに参加してもらったために、前日の打ち合わせミーティングに参加する必要性を感じた。</p>	
責 任 者	矢田 晃章 印