



かながわ

スポーツタイムズ

令和2年（2020年） Vol.78

バスケットボールWリーグ
富士通レッドウェーブ所属



篠崎 澪 選手

◇インタビュー

「3x3バスケットボールで東京 2020 オリンピックを目指す！！」

（バスケットボールWリーグ 富士通レッドウェーブ所属 篠崎 澪 選手）

◇スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

◇障がい者スポーツ団体等活動紹介

◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介

◇3x3バスケットボールの概要

（東京 2020 オリンピック競技大会に向けて）

「3x3バスケットボールで東京2020オリンピックを目指す！！」

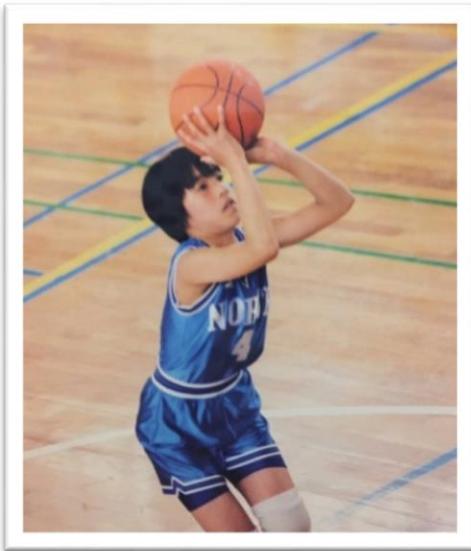
篠崎 滯（しのざき みお）

バスケットボールWリーグ 富士通レッドウェーブ所属

若葉台北小クラブでバスケットボールを始める
横浜市立旭中学校では全国中学校選手権大会ベスト8
県立金沢総合高校に進み全国高等学校総合体育大会ベスト4
松蔭大学に進学し全日本大学バスケットボール選手権大会優勝
（最優秀選手賞と得点王を受賞）
2015年アジア選手権に出場（優勝）
2019年FIBA3x3アジアカップに出場（3位）
現在、3x3バスケットボール日本代表のエースとして東京2020
オリンピック出場と活躍が期待されている。



〇バスケットボールとの出会い



バスケットボールを始めたのは、小学校1年生からです。姉2人が若葉台北小クラブ（現在は合併によりクラブ名前は変わっている）に所属していて、姉の試合を見て私もやりたいと思ったのが始まりです。週4回程度活動していました。4年生頃から試合に出ていたと思います。同学年の他の子よりも早くからプレイを始めたこともあり、たくさん試合に出してもらいました。姉妹3人がみなバスケットボールをしていたので、両親は必ず応援に来てくれました。今でも、両親は応援に来てくれます。Wリーグ（※1）の試合は全国各地で開催されるのですが、どこにでも応援に来てくれます。ありがたいと思っています。

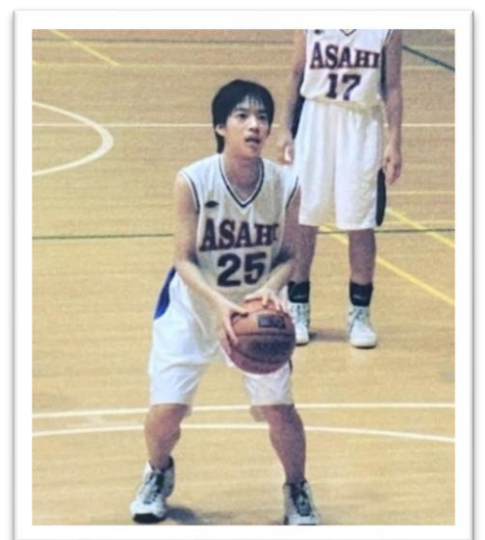
中学校は横浜市立旭中学校に進学しました。ミニバスの選抜メンバーが集まっていたので、“全国優勝を目指して頑張ろう”とみんなで言っていました。3つ上の学年には、篠山選手（川崎ブレイブサンダース所属、男子日本代表主将）がいました。大先輩です。当時旭中学校は、男女

揃って県トップレベルの力があつたので、いい環境だったと思います。

高校は、中学の顧問の勧めもあり、県立金沢総合高校に進学しました。“県内の公立高校で日本一を目指せるチームなのだから、行かない手はないだろう”と勧められました。金沢総合高校は他の部活動も盛んだったので、毎日体育館を使えるわけではありませんでした。そのような環境で、どうしたら効果的な練習ができるか常に考えながら取り組んでいました。金沢総合高校というチームの伝統ですね。良い経験をさせて頂きました。

大学も神奈川県内にある松蔭大学に進学しました。4年時にはインカレ（※2）で優勝することができました。大学では、自由にプレイさせてもらっていたと思います。チームのメンバーが私の動きに上手く合わせてくれました。卒業後、念願のWリーグでプレイできることになったのは、大学での経験があつたからこそです。

ミニバスから現在に至るまで、チームのメンバーや監督に恵まれていました。バスケットボールだけでなく人間的な面での指導もしっかりして頂き、私自身とても成長しました。



※1 バスケットボール女子日本リーグ

※2 全日本大学バスケットボール選手権大会

○3x3バスケットボールで 東京2020オリンピックを目指す！！

3x3バスケットボール（以下「3x3」と表記する）の代表活動を始めたのは、チーム（富士通レッドウェーブ）を通じて話があり、オリンピックに挑戦したいと思ったことがきっかけです。（3x3のルールについては、P9をご覧ください）



©JBA 「FIBA 3x3 アジアカップ 2019」 (2019/5/24-26 @中国・長沙)

ス側がリバウンドをとった後は、一度アークの外にボールを出さないと攻撃を開始できないので、相手がリバウンドを獲った直後からディフェンスでプレッシャーをかけて、攻撃時間が少なくなるように仕向けるところも重要なポイントになります。

3x3をプレイして感じるのは、5対5のバスケットボールとは全く別の競技だということです。試合時間や得点のシステムも違います。ノックアウトと言って、21点を先取すると試合終了というルールもあり、頭も使います。ファウルも5人制とは基準が違うので、格闘技のように当たりが激しいことも特徴です。生でプレイをみると迫力があります。

私自身は、ドリブルで切り込んでいくことが得意なので、ドライブ（※4）に注目して欲しいです。あとは、裏を突くプレイも好きなのでそういったところを見てもらえると嬉しいですね。観客との距離が近いのも3x3の特徴です。声援がダイレクトに届くので、プレイしていて楽しいです。気持ちが盛り上がりますね。ぜひ日本でプレイをしているところを、皆さんに見てもらいたいと思います。

来年の5月にオリンピックの最終予選が行われる予定です。定期的に代表合宿を行い、チームとしての力を高めて予選に臨むこととなります。代表候補のメンバーは、それぞれ母体チームがあるので、まずは秋のWリーグに向けて所属チームで頑張っているところです。

3x3の国際大会に出て感じたのは、海外のチームは身長が高い分その対策が難しいということです。コート上の3人の平均身長が190cm以上というチームもあり、身長が低い日本代表は平面で勝つしかない。いかに速く動いて攻め込むか、2ポイントシュート（アーク（※3）の外からのシュート）を高確率で決めることがカギになります。コートにいる3人全員がアウトサイドのシュートを決める力が必要です。ディフェンスでも、インサイドにボールを集められてしまうと簡単に得点をされてしまうので、インサイドにボールを入れられる前のディフェンスを特に頑張っています。3x3ではディフェン



©JBA 「FIBA 3x3 アジアカップ 2019」 (2019/5/24-26 @中国・長沙)

最終成績：3位（銅メダル獲得） 右から2番目が篠崎選手

※3 アーク：2ポイントライン。サイドラインから0.9mとなるようにベースラインに直角に描いた2本の平行な直線と、バスケットリングの中心点から真下にフロアまで下りた地点を中心とする半径6.75mの半円で描いたラインのこと。

※4 ドライブ：ドリブルでディフェンスを抜いてゴールに向かうこと

○挫折を超えて

バスケットボールをしてきた中で2回、挫折を感じたことがあります。1回目は高校3年時のウインターカップ（※5）の試合中のケガです。1回戦で、ロングパスをカットしようとして空中で相手選手と接触し着地に失敗して足首をケガしてしまいました。高校最後の大会で、そこに賭けていただけにショックでしたね。その後、大会中はコートに立つことはなくベンチで応援をしていました。

2回目は2016年のリオデジャネイロオリンピックに行けなかったことです。自分のバスケットボール人生で最大の挫折ですね。

2015年に初めて日本代表に呼んでもらい、スタメンではありませんでしたが、少しずつプレイタイムをもらえるようになり、アジアカップでは優勝することもできました。しかし、オリンピック直前の合宿には招集されず、オリンピックに出場することはできなかった。絶対に招集される位置にいたわけではないということは、自分でも自覚していたのですが、悔しかったですね。今でも思い出す事があります。ただ、気持ちが落ち込んだ時期はありましたが、プレイまで落ち込むことはなかったです。むしろ、悔しい気持ちがバネになって、“絶対にプレイで見返してやる”という強い気持ちが自然に湧いてきました。

オリンピックは、やはり出たいですね。選手として出場するチャンスはそうないですし、東京開催となると、これがラストチャンスなので。今まで応援してくれた人や支えてくれた人への恩返しのためにも、出場したいです。

※5 全国高等学校バスケットボール選手権大会



○バスケットボールの魅力

バスケットボールを始めた頃は、プレイすることが楽しくて仕方ないという感じでした。カテゴリーが上がるにつれて難しさを感じるようになりました。しかし、その分勝った時の喜びや達成感を味わうことができたので、ますますバスケットボールにのめり込んだのだと思います。チームメイトとの関わりの中で、みんなで力を合わせることや人を思いやる気持ちやなど、バスケットボールからたくさんの事を学ぶことができました。そこが、チーム競技の魅力ですし、バスケットボールは、見ている人に元気を与えられるスポーツだという事も感じました。

高校時代の恩師（星澤純一先生）によく言われていたことなのですが、「継続は力なり」は自分の中で大事にしている言葉です。基本的なプレイを繰り返し練習することはとても大切で、今でもそのことを心掛けて取り組むようにしています。年齢的に体もきつくなってくるので、バスケットボールを続けるためのケアにも気を配っています。積み重ねが今を作るということを強く肝に銘じて取り組んでいます。



○新しいシーズンに向けて



新型コロナウイルス感染症の影響からWリーグがシーズン途中で終了して約2か月間、公園でトレーニングやランニングをすることはありましたが、ほとんど外出せずに過ごしていました。現在は（※7月中旬の取材日）感染予防を十分に行いながら、以前のような練習ができていないものの、ここまで長い期間ボールを使った練習ができないという経験は今までなかったので、不安と戦いながら過ごしていました。

中学生や高校生の皆さんも、なかなか思いどおりに練習ができない厳しい状況にあると思います。しかし、そんな状況だからこそ、今できることをしっかり取り組まなければならないと思います。バスケットボールができるという

感謝の気持ちを忘れてはいけません。両親や、コーチ、支えてくれている人への感謝を忘れないで、バスケットボールを楽しんでほしいです。

9月18日（金）（予定）から、Wリーグの新しいシーズンが始まります。早くファンの皆さんに元気な姿をお見せしたいです。また、チームとしても富士通らしいプレイでファイナルに進出できるよう、一人ひとりが切磋琢磨して頑張っていきます。



～取材を終えて～

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今回初めてオンラインでの取材となりました。取材を通して篠崎さんの受け答えに迷いが無かったことから、これまで主体的にバスケットボールに関わってきたことに加え、リオデジャネイロオリンピック代表落選の経験もバネにして、今やるべきことに集中している姿を強く感じることができました。オリンピックの予選を勝ち上がり、オリンピック本番でコートを駆け回り活躍されることを期待しています。

なお、9月から始まる（予定）Wリーグのレギュラーシーズンでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から神奈川県や東京都など近隣の開催が増えるとのことです。皆さんも是非、篠崎選手のプレイを見に行ってもらいたいと思います。

富士通レッドウェーブの試合予定（Wリーグレギュラーシーズン東地区日程・第1週～第5週）

- ・ 9月18日（金）、9月19日（土） 対 ENEOSサンフラワーズ（大田区総合体育館）
 - ・ 9月26日（土）、9月27日（日） 対 新潟アルビレックスBBラビッツ（アリーナ立川立飛）
 - ・ 10月3日（土）、10月4日（日） 対 シャンソン化粧品Vマジック（川崎市とどろきアリーナ）
 - ・ 10月9日（金）～10月11日（日） 対 東京羽田ヴィッキーズ（会場調整中、2試合予定）
 - ・ 10月17日（土）、10月18日（日） 対 日立ハイテククーガーズ（トッケイセキュリティ平塚総合体育館）
- 詳細はWリーグ公式サイトで確認できます。

https://www.wjbl.org/static/topics/22nd_pdf/WLEAGUE_22nd_newschedule.pdf

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

【アイススケート】 やまだ みゆき さん

- ・公益財団法人日本スケート連盟指導員（神奈川県所属）
- ・神奈川県スケート連盟理事
- ・神奈川県スケート連盟普及部理事



私の所属している神奈川県スケート連盟普及部では、スケートの良さ、楽しさを知って頂くために、県内のアイススケートリンクを借り「県民スケート教室」を開催して、基礎スケーティングの指導に携わっています。

スケートは、一人でもグループでも参加でき共通の話題が提供できるので、幼児からご高齢の方まで幅広い世代の方々が参加され、スケートの良さ、楽しさを感じながら、体力の向上、機能維持など、生涯スポーツとなりうる事を体感していただいております。また、小中学校や特別支援学校、子ども会、スポーツクラブ等からの依頼にも対応しています。個人の場合、スポーツ



リーダーバンクを通じて紹介して頂く方法が気軽に申し込めるかも知れません。

生徒さんとの出会いの中で、生まれて初めてスケート靴を履き、氷上で手すりから離れられずに怖がっていた子が、帰り際には滑れるようになり、「楽しかった！」「またやりたい！」と笑顔で帰っていく姿が忘れられません。また、一般滑走では中々参加しにくい環境にある全盲の方や障がいのある方の滑走サポートをしていく中では、私自身が教わる事ばかりです。

スピードスケートやフィギュアスケートなどの入り口として気軽に参加でき、基礎スケーティングを身に付けてから、自分に合った方向へ進んでいく方も大勢います。県連主催の教室では、日本スケート連盟公認のバッジテストも開催しているので上達の指標となっております。



スポーツリーダーバンクとは・・・神奈川県内で活動ができ、(公財)日本スポーツ協会公認指導者、県や市町村が養成した指導者などの資格・要件をお持ちの方に登録いただくことによって、その種目の指導を受けたい方々に紹介させていただく制度です。登録を希望される方は、「登録・紹介事務取扱要領」等をご確認の上、「登録申請書」に必要事項をご記入いただき、資格を証明する書類のコピーとともに、郵送(持参可)又はファクシミリにてお送りください。県立スポーツセンターウェブサイトからも、「登録・紹介事務取扱要領」や「記入例」等をご覧になれます。

障がい者スポーツ団体等活動紹介

神奈川県ボッチャ協会、横浜ボッチャ協会【横浜市】

神奈川県内のボッチャは約20年前に横浜ラポールから広まり、徐々に活動する団体ができるようになりました。そのような活動をサポートするため、2003年に横浜ボッチャ協会が設立され、市町村、学校、養護施設、企業等でのボッチャ指導、大会開催などの普及活動を行ってきました。2016年のリオデジャネイロパラリンピックで日本のボッチャチームが銀メダルを獲得して一躍ボッチャ競技が注目されるようになると、ますますボッチャ協会への活動依頼が増えてきました。そのため、県主催の研修、審判育成事業、大会のサポート等、横浜ボッチャ協会だけでは活動に限界があったことから、県内ボッチャ活動にご尽力くださっている方々と共に2018年、神奈川県ボッチャ協会が設立されました。現在、7つの部門で組織的に活動しています。

総務部：会計、主催事業の企画・運営

普及部：体験会、イベント等の打合せ、講師・スタッフの派遣

広報部：HP更新、情報収集・発信、HP掲載内容規定

競技部：大会企画・運営

育成部：選手発掘・育成、強化指定選手のサポート・ルール勉強会

審判部：大会審判、審判講習会及び審判養成講習会の企画・運営、大会の周知及び協力者の集約

ケア部：選手の体調管理、指導、大会時のケア及び応急対応等



神奈川県ボッチャ協会、横浜ボッチャ協会では、選手発掘・育成を目的に活動するだけでなく、県内全体にボッチャ競技を広め、障がいのある人もない人も一緒に楽しめるボッチャ大会の開催を目指して活動を行っています。10月18日（日）には県の審判講習会が予定されています。また、ボランティアさんも募集していますので、興味のある方はご連絡ください。ご支援ご協力をお願いいたします。

神奈川県ボッチャ協会、横浜ボッチャ協会

〒230-0076

横浜市鶴見区馬場3-10-19

ファクシミリ 045-584-8687

電子メール mipucya@gmail.com

HP <https://kanagawa-boccia.jimdofree.com/>



総合型地域スポーツクラブ活動紹介

FIKA(フィーカ)総合型クラブ【秦野市】

FIKA 総合型クラブは前身の団体から含めて、県内秦野市にて9年の活動になります。当クラブの『フィーカ』とは、スウェーデンの言葉で「お茶をする」という意味があり、親しい友人や家族と楽しくお茶をするようにスポーツも楽しんでほしいという思いが込められています。当クラブでは「あそび」と「競技性」の両立を大切にしながら、各プログラムを構成しています。

主なプログラムとしては、まず幼少期に様々な運動体験を目的にした〈総合スポーツクラス〉、こちらのクラスでは特定の種目を定めずに、毎月テーマとなる運動・

スポーツを変えながら、カラダを動かすことが好きになることを目標としています。低学年のお子さんや運動があまり好きではないお子さんも笑顔で楽しんでくれています。



次に各種スポーツのベースになる身体感覚や運動能力を高めることを目的とした〈トレーニングクラス〉、こちらのクラスではどのような運動・スポーツも一定レベル以上でこなすことができるいわゆるスポーツ万能を目指しています。近年では低年齢期から特定の種目に特化することの弊害も言われる様になっているため、多様な運動体験の重要性についても普及・啓発活動を行っています。

そして子どもから大人まで多世代で楽しむことができる〈鬼ごっこ〉。こちらは（一社）鬼ごっこ協会の認定資格を取得し「スポーツ鬼ごっこ」を取り入れることで、地域のイベントにて子どもから大人まで多くの人に運動を楽しんでもらう機会や多世代が交流する機会の創出に活用しています。

最後に、当クラブではこのスポーツ鬼ごっこのチームを設立し、TOP リーグへ参戦する傍ら、チームメンバーは各地で普及活動を行うなどの地道な活動も大切にしていますので、鬼ごっこに魅力を感じていただける他地域の総合型クラブの皆様と活動をご一緒できれば幸いです。

HP <https://fikasports.jimdofree.com/>



3x3バスケットボールの概要(東京 2020 オリンピック競技大会に向けて)

2021年7月24日(土)~7月28日(水)、青海アーバンスポーツパークで開催!!



©JBA 「FIBA 3x3 アジアカップ 2019」 (2019/5/24-26 @中国・長沙)

東京 2020 オリンピックから新種目として採用された「3x3 (スリーエックススリー)」。ストリート発祥の「3on3 (スリーオンスリー)」と呼ばれて親しまれた3人制バスケットボールに世界統一のルールを設け正式競技として発展させたスポーツで、世界的に盛り上がりを見せています。女子日本代表は、2019年5月のFIBA アジア杯で銅メダルを獲得し、また10月のU23 ワールド杯では日本バスケット史上初となる世界一の快挙を遂げて勢いに乗っており、出場権を獲得できれば上位入賞も期待できる状況です。一方男子代表は開催国枠での出場権を既に獲得しており、地元開催でどのような結果を残せるか期待したいですね。

<FUJITSU JOURNAL より一部転載>

記事の URL (<https://blog.global.fujitsu.com/jp/2020-01-15/01/>)

【3x3バスケットボールの主なルール】

コート：横 15m、縦 11mの大きさで、フリースローライン (5.80m) やツーポイントライン (6.75m、=アーク)、バスケットリングの真下にある“ノーチャージセミサークル”など正規のバスケットボールと同じサイズのゾーンを含まなければならない。

(ゴールが1つ)

ボール：一般の女子が使用する6号球の大きさで、一般男子が使用する7号球の重さのボールを使用する。

チーム：4人以内のメンバーで構成される(コート上のプレーヤーが3人、交代要員が1人)。

得点：ツーポイントラインの内側(ラインを含む)からのショットは1点、ツーポイントラインの外側からのショットは2点、フリースローは1点。

競技時間：10分のピリオドを1回。ただし、どちらかのチームが21点以上獲得した場合は、その時点で終了。

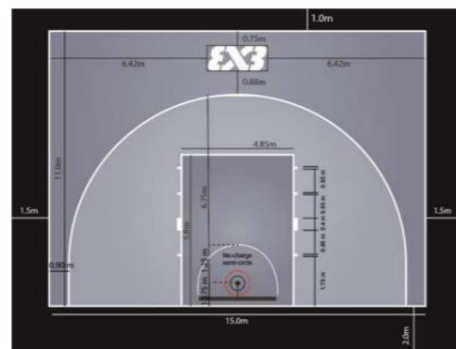
10分の競技時間終了時に同点の場合は延長戦を行う。延長戦では、2点を先取したチームの勝ち。

ショットクロック：シュートを打つまでの制限時間は12秒(5対5のバスケットボールは24秒)

フリースロー：ツーポイントラインの内側(ラインを含む)からのショットの動作中にファウルを受けた場合は1本のフリースローが与えられ、ツーポイントラインの外側からのショットの動作中にファウルを受けた場合は2本のフリースローが与えられる。

7、8、9個目のチームファウルの場合、常に2本のフリースローが与えられる。チームファウルが10個を越えた場合、その都度2本のフリースローとポゼッション(攻撃の権利)が与えられる。

3x3 バスケットボールのコート



©JBA 2020 3x3 バスケットボール競技規則より転載

「かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

神奈川県立スポーツセンター

TEL 0466-81-2570 (代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市善行 7-1-2

県立スポーツセンター

検索

スポーツセンターウェブサイト



スポーツセンターFacebook

