

## 第12回横浜カップ・全国ゴールデンシニアバスケットボール福岡大会 トレーナー帯同報告

日時：2023年2月18日～19日

会場：久留米アリーナ

帯同チーム：福岡ゴールデンシニア

帯同者：野中岳・安部祥司・山本拓海・後藤稜平



### 【ゴールデンシニアとは？】

シニアバスケットボールには、シニア・スーパーシニア・ゴールデンシニアというクラスがあります。今大会のゴールデンシニアの出場資格は、男性は60歳以上であること。つまり、チーム内全ての人が還暦以上。60歳になって初めて出場資格が得られる新人となり、チームによっては80代の選手も登録されておりました。

### 【大会ルール】

試合時間は1Qが8分で行われます。第2Qはエンジョイタイムとなり、仔の時間帯は得点がリセットされ、得点を多く取ったチームに1点が第1Qの点数に追加された後、第3Qに進みます。

### 【出場チーム】

全国から32チームが集まり、今大会は16チームの2パートに分けられ、それぞれのパートでトーナメントを行い優勝チームを決めます。



## 《1日目》

会場入してまずは、選手のコンディショニングです。マッサージで全身をほぐし、ストレッチも合わせて行なっていきます。今大会は、地元開催ということで会場へのアクセスなど余計な移動へのストレスは少なかったが、気温が比較的低かったのが懸念事項でした。加えてコロナ禍の影響を受け、ハーフタイムのコート内練習が出来ず、試合前の20分間のみが唯一の練習時間でした。



初日の1試合目の対戦相手は、和歌山県のJJ和歌山。試合の入り方としては悪くなく、リードを築いていましたが、後半になるにつれてミスや疲労が目立ち始め、最終第4Qでは1点差にまで詰め寄られるという、今大会で1番の緊張感がありましたが、なんとか42-39で勝利しました。試合内容が良くなかったこともあり、試合後の喜びは少なく、それぞれの選手が気持ちの切り替えを言い聞かせていたように見受けられました。



試合後のコンディショニングでは、疲労部、疼痛部のチェック、マッサージとストレッチで疲労回復をはかり、テーピングの巻き直しの希望もあったので、

テーピングもおこないました。

2 試合目の対戦相手は、神奈川県横浜ビー・シーガルズ。1 試合目の後の気持ちの切り替えが効いたのか、終始良い流れで試合はリードを保ち、58-33 で勝利し翌日の準決勝へ駒を進めました。試合後の雰囲気は 1 試合目とは比べられない程良い状態になっており、和やかにクールダウンが行えました。コンディショニングでは、まず今日の疲労を少しでも軽減させるべく、身体ぜんたいのマッサージからストレッチを行いました。



## 《2 日目》

2 日目も会場入りしてまずは、マッサージやストレッチなどのコンディショニングを行いました。昨日 2 試合分の疲労と朝一ということもあり、身体はこわばりと痛みの訴えがありました。疲労や痛みの部位を中心に時間をかけてコンディショニングを整えて、最後にテーピングを巻き、準決勝に向けてウォーミングアップを開始していきます。



準決勝の相手は東京都の **Tigre Azzuro**。このチームとは、過去何度か対戦してあるそうですが1度も勝ったことがなく、近年では2年前の全国大会の決勝で対戦し敗戦していました。そのため選手の方々もリベンジに向けて、ウォーミングアップから力が入ります。試合が始まると、昨日の良い流れをしっかりと保った状態で得点を重ねていき、結果として **50-28** で勝利し2年前のリベンジを成し遂げ決勝へ駒を進めました。



試合を終えると3時間後に控えた決勝にむけてコンディショニングを行います。高校生でも2日で4試合はハードスケジュール、ましてや全国大会というプレッシャーのかかる環境で選手の疲労も随分と溜まっていました。残るは勝っても負けても決勝の1試合。仕事も家庭もあるなか、この日の為にコンディションを整えてきた、60を過ぎてここまでやってきた。練習の後は階段が辛い、膝には水が溜まる、痛い、だけど“バスケットボールが好きだ”という言葉にこちらも胸が熱くなり、絶対に優勝したいという思いからストレッチやマッサージにも力が入ります。



迎えた決勝の相手は、岡山県のゴールドセリアックス。対戦した記憶はあまり無いものの、昔からあるチームでバスケットボールをよくしているチームと話されてありました。この試合も福岡の流れで試合は進み、序盤より得点を重ねる展開でした。選手たちは4試合目とは思えないようなランニングやジャンプを繰り返し、観ている観客の方はただただ驚きの連続でした。試合は終始福岡ペースで進み、61-25で見事地元開催で福岡ゴールデンシニアとしては初優勝を飾りました。試合後は4試合戦って疲労困憊なはずですが、喜びの方が強く終始笑顔と安堵の表情でした。“おかげで勝てたよ！”という言葉にこちらもほっとしました。



〔選手コメント〕

今回は、夏の九州大会で肋骨を骨折した影響もあり、本格的に動き始めたのは年明けてから。チーム練習に参加したのは2月の1度だけでした。半年というブランクは正直不安な気持ちが多く、実際初日の1試合目はふわふわした状態

でした。試合が進むにつれて感覚を取り戻しながらプレーできました。膝は持ち堪えました。感謝です。

〔感想〕

幸いにも大きな怪我なども発生せず無事に大会を終え、全国大会優勝の場面に立ち会う事ができました。いつまでも経ってもバスケットボールが大好き。そんな方々と過ごした今大会でした。60歳を過ぎても大好きな事に夢中になれる。その為にはコンディショニングを整える事が重要です。当クリニックには、バスケットボール以外にも様々な競技を続けてある方が老若男女問わず多くいらっしゃいます。今回の大会期間中には運営や審判の方にも当クリニックの患者さんがいらっしゃいました。その方々も“まだプレーできています”とのコメントをいただきました。これからも生涯スポーツ・競技スポーツに携われるように日々スキルを磨いていこうと思います。貴重な帯同の機会を頂き、ありがとうございました。

