

第 25 回八幡カップ 全九州シニアバスケットボール交歓大会  
兼第 15 回スーパーシニア・第 11 回女子シニア・第 5 回ゴールデンシニア  
トレーナー帯同報告

日時：2023 年 7 月 15 日(土)～17 日 (月)

会場：大矢野総合体育館

上天草市松島総合センター アロマ

帯同チーム：福岡ゴールデンシニア・スーパーシニア

女子シニア

帯同者：野中岳・山本拓海

【シニアバスケットボールとは？】

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それぞれクラスに分かれます。

出場資格として、シニアは 40 歳以上、スーパーシニアは  
50 歳以上、ゴールデンシニアは 60 歳以上であることとそ  
れぞれ出場年齢が決まっています。



【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、この時間帯は  
得点がリセットされ、得点が多かったチームに第 1Q の点数に 1 ポイント追加された状態  
で第 3Q に進みます。1 試合は第 4Q まで行います。



【出場チーム】

ゴールデンシニアは、5 チームで予選  
をチームそれぞれ 2 試合ずつ行い、  
予選の結果にて決勝、3 位決定戦を行  
います。

スーパーシニアは、8 チーム出場し、  
トーナメント形式で行います。  
女子シニアは 6 チーム出場し、3 チーム  
のグループに分け、各ブロックで順  
位を決めます。

### <1日目>

会場入りしてまずは、選手のコンディショニングを行いました。マッサージで主に下肢全体をほぐし、ストレッチも合わせて行っています。試合前にテーピングも行っています。

今回は猛暑の中試合が行われるため、熱中症などが懸念されましたが、体育館内は冷房が効いていたため選手にとっては、バスケットがしやすい環境だったと思います。



まず予選第1試合は、長崎県の長崎チャンポンズゴールデンです。試合の入り方は、悪いわけではありませんでしたが、得点がなかなか入らず、第2Q終了時点で長崎にリードを許す形となりました。しかし第3Qから徐々に調子を上げ、チームは逆転し、第1試合は結果42-29と逆転勝ちを収め、初戦勝利することができました。試合は、筋肉の張り具合や疲労感があるため、再度コンディショニングを行わせて頂きました。

予選第2試合は、佐賀県のKYUSYU FIVEです。第1試合の後半から調子が上がった影響か、得点率が上がり、第1Qは24-6と大きくリードします。その後も順調に得点を重ねていき、第2試合は47-25で勝利し、16日に行われる決勝に見事進出しました。



### <2日目>

2日目は、別会場にて試合がありました。会場入りするとスーパーシニアの試合が先にあるため、スーパーシニアの選手がウォーミングアップをされていました。スーパーシニアは2日目からの開催だったため、ゴールデンシニアと合わせてのマッサージやストレッチなどのサポートをさせて頂きました。スーパーシニアの試合も順調に勝ち進み17日の決勝へ進出しました。



その後、ゴールデンシニアの決勝戦がありました。

試合前に、マッサージ、ストレッチ、テーピングをし、最終調整を行い試合に臨みました。決勝戦の相手は、熊本県のオージズ熊本です。第2Qまで

順調に試合を進めていましたが、第3Q以降相手に得点を重ねられ21-21まで差を縮められました。第4Qは、逆転されリードされている状態でした。試合残り4秒で得点、見事に逆転し、最後は守りきり結果30-29で大混戦の中見事勝利し、優勝することができました。

その後は、女子シニアの交流戦があり、長崎県のG-MAXと対戦しました。交流戦は本大会の成績には影響しない試合でしたが、試合途中相手選手が、足部を怪我するアクシデントがあり、急遽応急処置をさせて頂きました。福岡チームの選手には怪我なく試合を終えることができましたが、スポーツをする上で怪我のリスクが大きいと実感しました。



### <3日目>

会場は1日目の会場へ戻り、スーパーシニアの決勝戦が行われました。試合は会場入り後、あまり時間がないう状況だったため短時間のマッサージ、ストレッチ、テーピングを行っています。



決勝戦は、長崎県の長崎スーパーオールドスターズです。先週沖縄で開催された大会の決勝と同じ相手です。しかし、長崎は前回とメンバーを総入れ替えしているとのことで、今回はベストメンバーで臨むとのことでしたので、厳しい戦いになるのではと予想されました。試合は予想通り、第2Qまでは長崎がリード、なかなか得点が入らない状況が続きましたが、少しずつ点を重ねていき第4Qで最後逆転し、27-25で見事勝利し、ゴールデンシニアに続きスーパーシニアも優勝することができました。最後は選手同士で喜びと分かちあり、次の全国大会に向け気合を入れられていました。



3日目最後は、2日目の会場へ移動し、女子シニアの2試合目前に合流しました。試合前、1人ふくらはぎの張りを訴えたため、状態確認しマッサージとテーピングを行いました。試合は、熊本県のWILLと対戦しました。試合は27-50と敗戦しましたが、昨日のような大きな怪我がチーム内では起きず、無事試合を終えることができました。



#### <感想>

前回2月の横浜カップの全国大会に続き、サポートさせて頂きました。スーパーシニア・ゴールデンシニア共に大きな怪我なく無事終えることができました。しかし、その他のチームでは肉離れや捻挫など松葉杖が必要であったり、大会途中で病院受診されるなどの怪我が起きていました。今回帯同したチームは50歳、60歳と年齢層が高いチームですが、若年者と比べると怪我のリスクは非常に高くなってくると思います。試合前の入念なマッサージやストレッチなどコンディショニングケアが必要であると、改めて感じることができました。日本各所にシニアで活躍されるスポーツ選手は、たくさんいるかと思えます。これから長期に渡ってプレーして頂くためにコンディショニングが必要であることを知って頂きたいと思いました。

今回、サポートさせて頂き、サポートがあったからプレーができたと感謝の言葉を頂きました。その度にサポートして良かったと実感します。また今後もスポーツ帯同に携わられて頂けるように頑張っていきたいと思いました。今回は貴重な経験、機会を頂き、ありがとうございました。