

第13回横浜カップ
全国ゴールデンシニアバスケットボール富士吉田大会
トレーナー帯同



期間:2024年3月29日(金)~31日(日)

開催地:山梨県富士吉田市

会場:鐘山スポーツセンターアリーナ

帯同チーム:福岡ゴールデンシニア

帯同者:野中 岳

(リハビリテーション部:チーフトレーナー)

【ゴールデンシニアバスケットボールのルール】

出場資格:今年で60歳以上であること

試合時間:ゲームはハーフタイムを5分はさむ4クォーター制

*第2クォーターはエンジョイピリオドとし、得点に関わらず勝ったチームに第1クォーターに1点を追加する

【トレーナー帯同 1 日目 移動日】

昨年地元久留米で開催された横浜カップ全国ゴールデンシニアバスケットボール大会に今年も帯同させていただくこととなりました。

ゴールデンシニアは出場資格が60歳以上であり、70代や最高齢は80代の方も出場されるバスケットボールの大会です。

60歳以上といってもコート内を走り回り、ジャンプも行う、とても還暦を迎えたとは思えないプレーの連続に毎回驚かされます。



移動日の金曜日。今回の会場までの移動手段は電車と新幹線を利用して向かいました。

初めての訪れる山梨県。

旅路の途中のホームにはまだ雪が残っているところも・・・

会場までの道のりは予定変更など

紆余曲折ありましたが無事山梨の宿舎に到着しました。

最寄駅からは夕暮れの富士山がしっかりと見れました。

別ルートから山梨に入ったチームの方々とは合流し夕飯へ

夕飯後は宿舎に戻り移動の疲れと初戦に向けたコンディショニングを行いました。

【トレーナー帯同 2 日目 大会初日】

本日よりいよいよ大会スタート。

朝から天気は快晴。

宿舎の目の前には富士山。

やはり富士山は大きい、さすが日本一ですね。



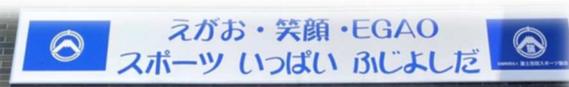
宿舎を出発し会場の鐘山スポーツセンターへ。

こちらは東京オリンピック時にフランス代表が練習で使用されたとのことでした。

会場はメインコートとサブコートがあり

メインコートはバスケットコートが2面取れる

綺麗な施設でした。



帯同する福岡ゴールデンシニアチームは
一回戦をシードで二回戦よりスタート
今回の大会は 15 チームによるトーナメントを 2 パート
総勢 30 チームで全国優勝(優勝は 2 チーム)を目指します。
会場に到着し二回戦にあたるチームの試合を観戦し、
その後は観客席のすみでストレッチを中心に
コンディショニングを行いました。



コンディショニングを終えるとウォーミングアップが
始まり徐々に試合モードへ
試合は 44-1 で勝利し明日の準決勝へ進出しました。
選手の方々に特に大きな怪我もなく初日を
終わることができ、ホッとしました。

試合や練習が終わった後は皆さんどこかしらが痛いとは言われますが、
走る・跳ぶ・3P シュートが入る。
とても 60 歳以上とは思えないプレーの連続に驚きの連続です。
バスケットを続けるためにトレーニングも続けられており、
継続が大事だと皆さん言われてありました。



宿舎に戻り食事を終えてからコンディショニング。
選手は今までより動けたと話されてありましたが、動けたぶん膝の方へ
負担もかかっているようで、移動日の昨日とは違う部位の痛みと張り感の訴えがあり、
コンディショニングを時間が許される限りおこない、夜のコンディショニングを終えました。

【トレーナー帯同 23日目 大会最終日】
本日も朝から天気は快晴。
宿舎の前の富士山もいい景色でした。
大会最終日の今日は準決勝からスタート。
宿舎を出発し今日も会場は鐘山スポーツセンターへ。



会場に到着するとさっそくコンディショニングをスタート。
1 日目の移動、昨日の試合出場と疲労が蓄積していました。
昨夜もコンディショニングを行いましたが、早朝はまだまだ可動域が悪いので、まずはマッサージでほぐし、ストレッチをかけ、徐々に可動域と柔軟性を出していきました。



コンディショニングを終え、試合前のウォーミングアップなど
試合前の最終調整をおこない準決勝へ。
試合は第3Qを終えた時点で22-20とリードするものの、
1ゴール差の接戦が続き、試合序盤から
どちらが勝ってもおかしくない試合展開が続いていました。
徐々にシュートがリングに嫌われるなど嫌な流れに、
そして少しずつ流れが相手の方へ傾き始め
最終的には28-30の1ゴール差で負けてしまいました。

あのシュートが入っていれば、
あそこでファール取られていれば、
あのリバウンドを取っていれば、、、
もちろん「たられば」は沢山あります。
しかし、結果は結果として受けとめないといけません。



福岡史上初の全国連覇を目標に山梨まで帯同した
今大会は全国3位(3位決定戦は無し・A.Bパート間での試合も無し)で終わりました。

【帯同を終えて】

昨年の全国大会優勝から九州大会優勝時にも
帯同させていただいたので、
帯同連勝記録は途絶えてしまいましたが、
今回も帯同させてもらい顔も覚えてもらっていて、
声も沢山かけていただきました。



食事の時やウォーミングアップの時など選手の方々から
膝を中心に身体の事で相談されてこられる事もありました。
走る・止まる・跳ぶなどとも60歳以上とは思えないプレーですが、
身体が思うように動かない事が増えていくのも事実。



いかに長くパフォーマンスをなるべく高く
バスケットボールを続ける事が出来るか？
そのために日頃からトレーニングを行ったり、
食事を気をつけたりとアスリートの志を改めて感じました。



**やりたい事をやり続ける為にはやりたくない、
きついことにも耐える、そしてそれを継続する。
これは仕事にでも、何にでもいえることですね。
全国大会など帯同すると特に感じさせられます。**



**今回の経験をクリニック業務に戻ってからフィードバックしていきたいと思います。
今回も帯同の機会を与えて頂きありがとうございました。**

