

**第 26 回八幡カップ
全九州シニアバスケットボール交歓大会
第 12 回女子シニアバスケットボール交歓大会
第 6 回ゴールデンシニアバスケットボール交歓大会
トレーナー帯同**



期間:2024 年 7 月 13 日(土)～14 日(日)

開催地:沖縄県豊見城市

会場:豊見城市民体育館

帯同チーム:福岡ゴールデンシニア・ふくおか女子

帯同者:野中 岳・山本 拓海

(リハビリテーション部:チーフトレーナー・理学療法士)

【シニアバスケットボールのルール】

ゴールデンシニア出場資格: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】

昨年天草市で開催された八幡カップ全九州シニアバスケットボール交歓大会に今年も帯同させていただくこととなりました。今大会はシニア・スーパーシニア・ゴールデンシニア・女子シニアの全シニアカテゴリーが開催されます。



初日は朝一で福岡を出発し開催地の沖縄へ沖縄に到着するとすでに気温 30 度を超える晴天でした。ゴールデンシニアの試合は初日 1 試合目だったので、空港から即タクシーに乗り会場へ。到着すると試合は後半に入りリードして結果的に 59-47 で初戦を勝利

試合後にチームと合流し、次の試合に向けて一旦コンディショニング。
今回のゴールデンシニアの大会は出場チームが 5 チームにて 2 日間の
総当たりで順位を決める方式となっており、1 日 2 試合どの試合も手が
抜けない熱い試合が繰り広げられました。



1 試合目を終えて次の 2 試合目は地元沖縄との試合でした。
沖縄のチームは今大会からゴールデンシニア参戦のチームで
平均年齢も若く、地元のためか人数も多く在籍していました。
とはいえ、福岡もここまで九州大会では 10 年以上負け知らず
ゴールデンシニアは大会が開催されここまで 5 連覇中のチームです。

ウォーミングアップを終えていざ試合へ

開始序盤に相手にゴールを連取されましたが、途中追いつくと
それ以降は常に 1 ゴール差の接戦が続き前半を終えます。
エンジョイピリオドを勝利し後半が開始されると、序盤こそリード
していましたが中盤に逆転され徐々に点差が開き始めています。
最終第4Q も追いつくことはできず 26-39 で敗戦。



九州大会での敗戦は前身のスーパーシニアも含めて 10 数年ぶりのことでした。相手チームは試合後半にかけてチーム全体の体力・気力が溢れるチームに感じました。そして負ける時はなかなかゴールが遠い。本当にリングに嫌われます。



試合を終え、コンディショニングは体育館では行わず選手が宿泊されてあるホテルに移動して行いました。ホテルのベッドはいつも使用しているベッドやマットとは硬さも高さも違うので遠征先でコンディショニングを行う際には力加減などの調整も必須です。選手の方は 2 試合を戦ったあとで既往のある膝の痛み筋肉疲労の訴えがあり、明日も2試合予定しているので時間をかけてゆっくり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】

ホテルで早めに朝食を食べ、会場の豊見城市民体育館へ本日も朝から 30 度越えの晴天。体育館の中はエアコンは効いているものの涼しいという感覚はなく、水分補給は必須です。朝一の試合は女子シニアの決勝戦からスタート。昨日男子と同じく2試合戦っている選手たち。コンディショニングや簡単なテーピングを行い試合に臨みます。試合は地元沖縄のチームと対戦し 24-35 で敗戦準優勝でこの大会を終えました



女子シニアの試合が行われている片隅で男子選手のコンディショニングを開始。昨日コンディショニングを行なってはいるものの懇親会が立食であったことや2試合の疲労で柔軟性と可動域はいつもより低下していました。幸いゴールデンシニアの試合までは余裕があったので時間が許す限りマッサージとストレッチを行い、いざ試合前のウォーミングアップへ

本日 1 試合目は昨日 10 数年ぶりの敗戦もあってかチームのウォーミングアップが気合が入っていたように感じました。試合は序盤から点数を重ね、48-19 で勝利しました。

試合後は次の試合まで空き時間が 1 試合しかないためバタバタとコンディショニングを行いました。





本大会の最終試合は昨年決勝(昨年はトーナメント制)で
1 ゴール差の接戦を繰り広げたちーむとの試合です。
試合が始まると前半戦は昨年の決勝戦同様
ロースコアの接戦が続いていきました。さすがに2日間で
4試合目と選手たちに疲労が見えてきます。

しかしバスケ好きで負けず嫌いが集まったチーム
最後の試合で勝ったら準優勝が決まるという事もあり
気合いで乗り越えます。
後半戦序盤はこの2日間で1番走って1番声が出ていたように
感じました。結果は最終的に42-18で勝利し
今大会を準優勝で終えました。



ゴールデンシニアの大会が始まり初めての王者陥落。今のゴールデンシニアの世代の方々が
スーパーシニアの時代から含めて10数年ぶりに敗戦。優勝したのは唯一敗戦した地元沖縄のチーム
地元で若いチームとはいえ帯同しているチームが負けるのは悔しいですね。

今大会は男子ゴールデンシニア・女子シニアとともに九州大会準優勝でした。

【帯同を終えて】

ゴールデンシニアのチームに帯同させて頂くようになり4大会
チームの方々にも顔を覚えて頂き声もかけて頂けるようになりトレーナーとしては嬉しい限りです
今大会はゴールデンシニアだけでなく、女子シニア、そしてシニアのチームの方も携わさせていただきました。
いくつになってもバスケットボールが好きで続けること。そのために仕事帰りに練習やトレーニング、そして
時には治療も…
好きな事を続けられる方の姿勢にいつも感銘を受けます。
そんな方々が頼ってくれるトレーナーでいるのかを常に考えながら、満足する事はおそらく一生無いので
しょうが努力していきたいと思います

今回多くの経験を積ませていただきました。

クリニック業務に戻ってからしっかり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。