

2017 年度 22 歳以下女子日本代表 活動報告

活動方針

『ASPAC での勝利だけでなく、選手生命を長く世界で戦える選手として育成する』

1. 世界大会で勝てるチームとは？

- ・ 一発勝負のゲームで内容よりも勝つことが出来るチーム
- ・ 基本の基本に重きをおく
- ・ 上手さよりなにより、最後に 1 点差でも良いので勝てるチーム
- ・ 攻撃（シュート）機会を増やし、高い確率でシュートを決める・得点するチーム
- ・ ドローを『自取り』で高い確率でマイボールにし、ミスによるターンオーバーの確率が低い 1on1 でシュート機会を数多く作り出し、精度の高いシュートで得点する。

2. 2017U22 チームコンセプト

『不撓不屈、疾風迅雷』

ケタ外れた集中力、絶対に勝利を諦めない不撓不屈の精神力を持ち、どこからでもゴールに向かってトップスピードで攻撃を仕掛け、正確なミスをしないシュート、連携の取れたラクロスで相手を翻弄する【疾風迅雷】。そして世界に負けないフィジカルの強さを持つ日本代表チーム【不撓不屈のフィジカル】

『大きくて強い選手が、とんでもないスピードで正確無比のショットを繰り出す魅力的なラクロスを展開する』

3. 強化方針

1) 「基本的な個人技術の精度（当たり前なことを当たり前でできる技術）の向上」

外国人に対しては『高さ』『パワー』を警戒してしまう。それ故、本来すべきプレーの質が疎かになる。ノンプレッシャーでのパスやキャッチ、グラウンドボール、決定的チャンスでのシュートなど、サイズやパワーなどが関係無いところでの技術の差や、決定的な場面でのシュートミスなど、ゴーリーを含めて、1on1 での対面の対決に負けるとチームとして試合にも負ける。シュートも含めて徹底的にミスの少ないラクロスを展開する。代表練習会でもほとんどの時間を個人技術の練習に割り、『個人技術の精度を上げることなくして、戦術が高まることはない』と意識付けを行う。

2) サイズ、パワーのある外国人に負けない強靱なフィジカル

相手より速く動き、より遠くへ、速くパスを投げる。速いシュートを打つ。全てベースとなる筋力が必要。また、大きな外国人選手に対峙して受け身のディフェンスにならないように、プレッシャー負け・当たり負けしないだけの最低限のフィジカルが必要である。そのために、高田 TR の指導のもと、月に一度のペースでチーム全員が専門的・体系的なフィジカルトレーニングの講習を受け、指導されたトレーニングメニューを各自毎日行うようにする。

3) 頭脳

状況に応じた対応、応用力を身につけることが課題

「外国人の強いボディコンタクト、チェック、高さなどのプレッシャーから逃れるために、トップスピードでのプレーが求められ、スピードというストレスがかかった状態でコンマ数秒の間でベストの判断をする。視覚・脳・体を連携させる。

4) 目的目標達成意識

「日本代表チームは負けてはならない。必ず勝つ。」という強い志を持ち、そのための準備を継続して行うことの出来るメンタル（目的・目標設定、達成能力）

4. オフェンス強化方針

男子ラクロスで高い技術、経験、知識を持つコーチを招集し、男子のプレー・スピードを女子選手に経験させることにより、個人技術の基本レベルを上げる。（選手個人が標準装備で持っている技術を向上させ、局面での選択肢を増やす）

1) 1on1 で対面に負けない。

シンプル且つボールを失うリスクが最も低い 1on1 オフェンスで得点を重ねる。ロング 1on1、クリースから、裏からなど、どこからでも得点できる 1on1、いい場所・タイミングで打てるショットまでを逆算した 1on1 が出来る。

2) ショット

多彩なショットバリエーション。自己満足のスピードだけを追い求めたパワーショットではなく、G を欺くショット。

3) 連動

1on1 を警戒した DF システム（ゾーンや速いスライド DF）に対応するカットイン、ピックアッププレーで 1on1 のオプションを増やす。セットプレーの蓄積。

5. ディフェンス強化方針

何が何でも日本のゴールを守り抜くという強いメンタリティと、1on1 で抜かれない強いフィジカル

1) 1on1 局面の徹底

基本的にマンツーマン DF を行う。相手より常に速く判断し動き出すことを意識し、相手にプレッシャーをかけ、仕事をさせない。

2) ボールを積極的に奪いに行く

- ・ 1on1 で抜かれずにプレッシャーをかけることで、相手の選択肢を奪い、周囲のディフェンスに判断する余裕ができるため、数的優位を作り出しプレッシャーをかけつつダブルで奪う（パスミスを誘う）ディフェンス。
- ・ プレッシャーがかかったパサーにあえてパスを出させてインターセプトで奪う技術
- ・ 危険なエリアの把握・認識を体で覚え、1on1DF することで、危険なエリア外で、不利な体勢でシュートをあえて打たせゴールリーにセーブさせボールを奪う。

3) スピードを活かしたライドからのフルフィールドディフェンス

相手にボールを奪われた瞬間から 12 人が DF を行い、高い位置からのスピードを活かした

ライドを行い、フルフィールドでのディフェンスを行う。

6. 結果

-オフェンス-

1on1：スピードを活かし仕掛けることができ、効果的な崩しとして機能していた。

ショット：時間とスペースの余裕がある場面では、ゴーリーとの駆け引きができるようになった。全てのシュート局面で、G と駆け引きができるためのスペース、時間の余裕を得ることを目的とした効果的な 1on1 を行うことが必要。また、ミドルシュートを打つことの出来る筋力をつけること、フォームを教えることで、ミドルシューターを育成することができた。

連動：パス精度、スピードに課題。攻撃の起点は 1on1 で、崩しからの連動（ピック、カット）などの 2man play をさらに効果的に行うことができれば、さらなる得点力アップに繋がる。セットプレーでカットのタイミングや、オフェンスのオプション共有を図ったが、さらにオプション数を増やし、パスのスピード・精度を上げることでミスが減らすことが重要。精度の高いフィーダーを育成することが課題。（右利き、左利き 1 名ずつ、1on1 を仕掛けながらフィールドを投げられるフィーダー

-ディフェンス-

1on1：フィジカル負けすることはなく、高さで相手を圧倒することができた。

ダブル DF のタイミングやスイッチのタイミングなど、確認すべき点を国内のクラブチームとの試合で修正することができた。

ASPAC のオーストラリア戦では、ダブルで奪うタイミングを掴み、効果的にゴール裏のアタッカーにプレッシャーをかけることでミスを誘い、オーストラリアオフェンスを機能不全にすることができ、逆転へと結びつけることができた。

フィジカル：今大会においては、フィジカル負けすることはなく、常に優位な状況で DF を行うことができた。

7. 課題

-オフェンス-

1. パススキル

（パスの種類を増やす、ディフェンスを欺く方法）

2. 狭いエリアでの数的優位

（パスが予測されやすいのでディフェンスが対応出来てしまう）

3. オフェンスコントロール

（流れのなかでチャンスを見つける視野取りと判断力）

-ディフェンス-

1. 日本全体のラクロスの DF の個人技術力の強化

ワールドカップに於いて強豪国はオフェンス力より DF 力が目についた。日本は DF の技

術指導が少ない。日本がメダル獲得するため DF の個人技術の指導が必要。

2. フィジカルトレーニング

高さ、フィジカルの高い選手を早い段階から育成する事が必要

3. 海外の強豪チームとゲームをすることで国際経験を積む

チーム DF でタイミングや戦術を共有し、スライドが連動した DF をすることが必要

4. DF 戦術を増やす

マンツーマンマンツーマンだけでなく、ゾーン DF、backerZONE など、戦術も増やすことが必要。ボールの奪い方として、フィールドへのインターセプトによるターンオーバーも積極的に狙う。

以上