

開始前にご確認下さい

- 開会は20時を予定しておりますので、しばしお待ちください。
- 表示名を 区分記号+氏名(所属略称) としてください
→表記例 C阿久津直子(青学)
<区分記号>は下記の略称を使ってください。
C:コーチ・指導者
P:選手
S:マネージャー、トレーナーなどのスタッフ
U:審判員
上記に該当しない方は区分記号は不要です。「強化部」など、所属がわかるよう記載ください。
- マイクはミュートをお願いします。
- 本報告会はレコーディングを行い、後日配信を予定しています。 予めご了承下さい。

2024年ラクロス女子20歳以下日本代表 活動報告会

2024年ラクロス女子U20日本代表



【第1部】 U20日本代表活動報告（40分）

1. 活動目標
2. チーム体制
3. 強化方針・活動内容
4. 大会概要・結果・チーム取組
5. 日本を取り巻く世界環境変化
6. 未来に向けて

【第2部】 皆様から頂いたご質問に対してQ&A(20分)

目標

3位入賞 日本女子ラクロス史上初のメダル獲得

実現 したい事

- ①日本ラクロスの発展・成長・会員への価値提供
今後の日本をリード出来る次世代選手の育成・強化
- ②世界における日本ラクロスのプレゼンスの向上

コーチスタッフ体制について



GM



ゼネラルマネージャー
阿久津直子

HC



ヘッドコーチ
宮沢 明日香

全体
DF

AC



アシスタントコーチ
岩崎 功一郎

スキル



アシスタントコーチ
小川 絵里子

OF



アシスタントコーチ
高野 ひかり

ドロー
フルフィ



アシスタントコーチ
岩田 麻衣子

ゴーリー

TR



トレーナー
佐々木 貴也



トレーナー
宮崎 淳

MG



マネージャーリーダー
竹内 涼花

広報



広報リード
岡田 桃佳

サポートスタッフ
(MG・広報・分析)



その他10名を超える有志スタッフ
に支えられて活動致しました

スタッフ体制について（サポートスタッフ）



HC



ヘッドコーチ
宮沢 明日香

GM



ゼネラルマネージャー
阿久津直子

分析



リーダー
市川ひかり

19U19女子,23年フル男子
ASメンバー

MG



マネージャーリーダー
竹内 涼花

広報



広報リード
岡田 桃佳



森 雅弘



宮西 知弘

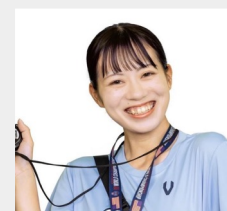
サブリーダー



水毛結衣

22年フル代表
マネージャーリーダー

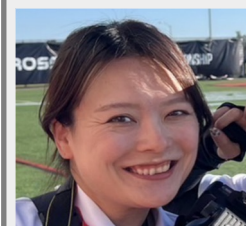
サブリーダー



東結愛

22年フル代表
サポートスタッフ

サブリーダー



湯沼里彩子

22年男子U21広報
23年男子フル広報兼GM補佐



森陽菜



神野成美



尾島杏佳



村田真奈



高木美帆

サブリーダー



久松佳穂

22年フル代表
広報担当

※他リモートスタッフ数名

- ・ **トライアウト：1月**
- ・ **練習会：2024年2月～8月 月に1週末 計8回**
※2月は例外的に香港代表来日に伴い、スクリメを実施させて頂き2回
- ・ **オンラインMTG：2週末に1回（1回2時間） ※7月は毎週 計10回**
- ・ **大会期間：2024年8月15日～24日（出国は11日 帰国は25日）**

Figure 1 displays eight monthly calendars (1-8) showing dates for '練習会' (Practice Meeting) and 'MTG' (Meeting). The legend indicates that red boxes represent '練習会' and blue boxes represent 'MTG'.

Calendar	Month	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	1	2	3	4	5	6	7
2	5	6	7	8	9	10	11
3	4	5	6	7	8	9	10
4	8	9	10	11	12	13	14
5	15	16	17	18	19	20	21
6	12	13	14	15	16	17	18
7	11	12	13	14	15	16	17
8	15	16	17	18	19	20	21
1	22	23	24	25	26	27	28
2	19	20	21	22	23	24	25
3	18	19	20	21	22	23	24
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				
6	26	27	28	29			
7	25	26	27	28	29	30	31
8	29	30					



自分を変える
日本のラグロスを変える
世界のラグロスを変える

1人ひとりが自らを変革し、
日本のラグロスを変え、
世界のラグロスを変えられる

そんな存在に進化すること

同時に限られた期間で爆発的な進化を実現すること

を目指して活動致しました。

Global standard

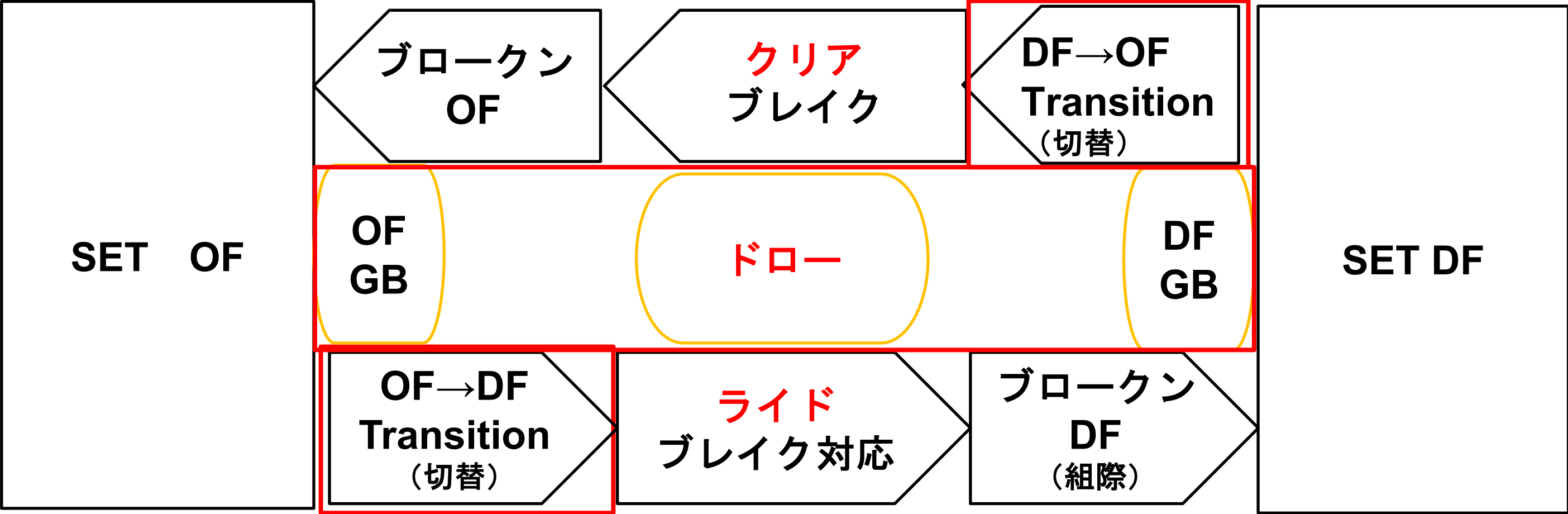
～世界で勝つための個の強化～

Japanese style

～日本の強みを活かして勝つ～

Japanese
style

- ・ 世界一のトランジション チームで賢く走り勝つ
- ・ ドロー・ニュートラル局面を制する
- ・ アグレッシブで多彩な攻守



Global
Standard

チーム戦術の土台となる基礎・基盤
個人技術・戦術・フィジカル

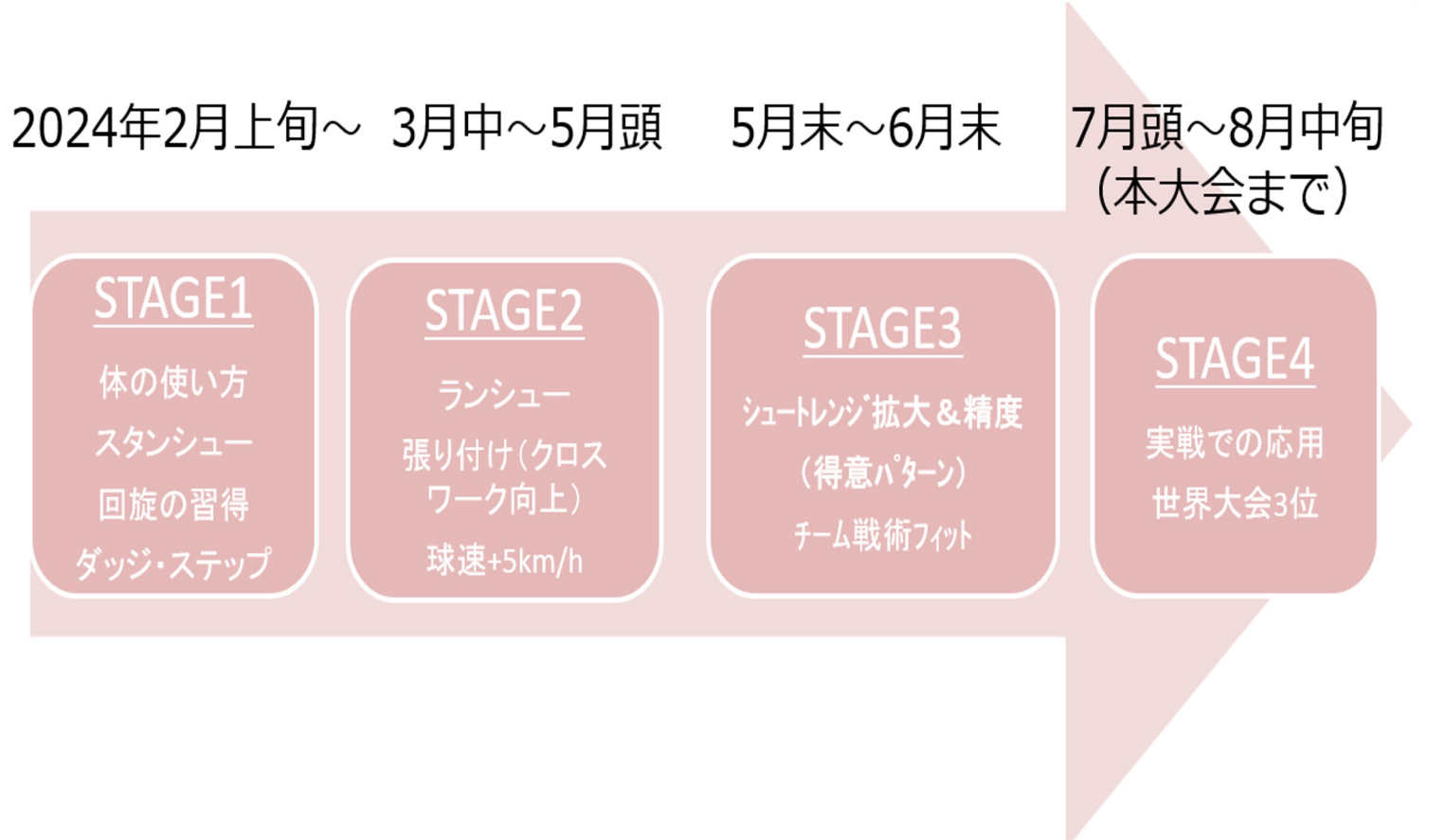
グローバルスタンダード オフェンススキル強化方針

1. オフェンススキル強化方針

世界大会3位でメダル獲得するために、テクニカル面はUSA・CANADAをターゲットに取り組み、AUS・ENGを圧倒する。

2. シュート取り組み内容

- ①クロスワーク要素：シュートクレードル（張り付け）
- ②体の使い方：下半身の回旋と体重移動（TRたかやと連動）



シュートスキル 具体的な取組内容

「シュートスキルの具体的取り組み内容抜粋」 ※個別に動画提出でFBを実施

- ①シュートの体の使い方：下半身の回旋を習得（全身を使って最大出力を発揮）
- ②トップポジションでの張り付け：ボールをクロスに張り付ける感覚を掴む

1.張付け動作



2.下半身回旋



3.張付け応用



4.下半身回旋応用



結果（7月測定） **+4.88km/h** 参考：U20平均値 右96.1km/h 左86.4km/h

攻撃力で試合を制す

Japanese Style

個性の融合 × じゃんけん

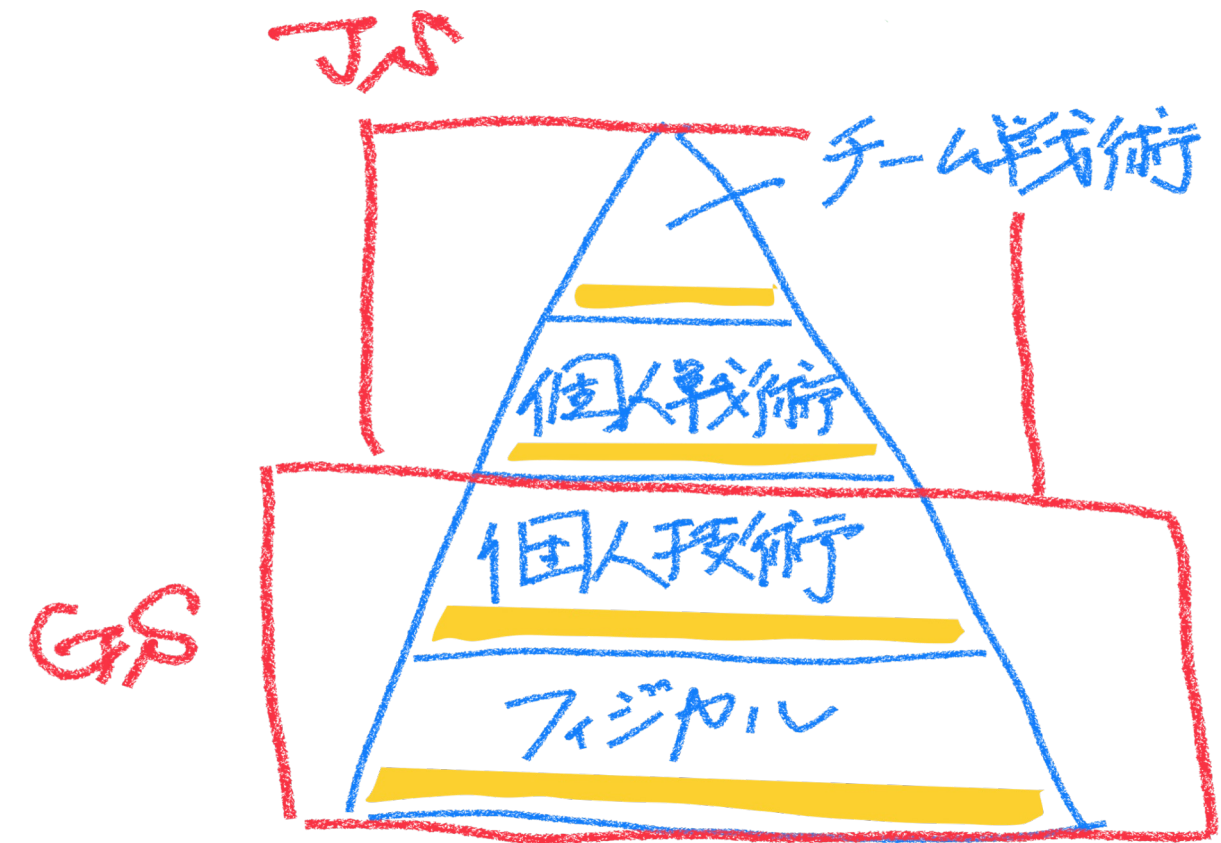
- ・ 強みの発揮、コミュニケーション
- ・ **DF主語**の攻撃判断、パターン
- ・ 攻撃的ポゼッション

Global Standard

土台の強化

- ・ **1on1**、シュート
- ・ トリプルスレッド、パス
- ・ 身体の使い方（回旋）

個人戦術の強化を徹底



1人1人が判断しプレーできる集団

- ・ 自他分析（強み、役割の把握）
- ・ **DF分析からの打ち手研究**
→ パターンやセットプレーの活用

" 試合に勝てるかはドロ一次第 "

OFが強みだったからこそ、ポゼッション数が重要
国内活動や大会期間中も**重点的にドロに注力**

▶ 体制

ドロ専門選手2名+コーチ1名

▶ 国内活動

クラブのドロワー招集、ドロ専門選手のドロ練習量
実践型のドロ練、オンラインMTGなど

▶ 大会中／試合中

対戦相手の全ドロワーを徹底的にスカウティング
試合中もリアルタイムに全ドロの分析と改善



基本戦術

相手がいない場所にドローをあげて
相手が触れない場所でボールをとる

?

理由

ENGもIREも身長が高く、空中勝負は負ける可能性が高い
直キャ自キャではなく、地上戦に持ち込むため

ドロワー

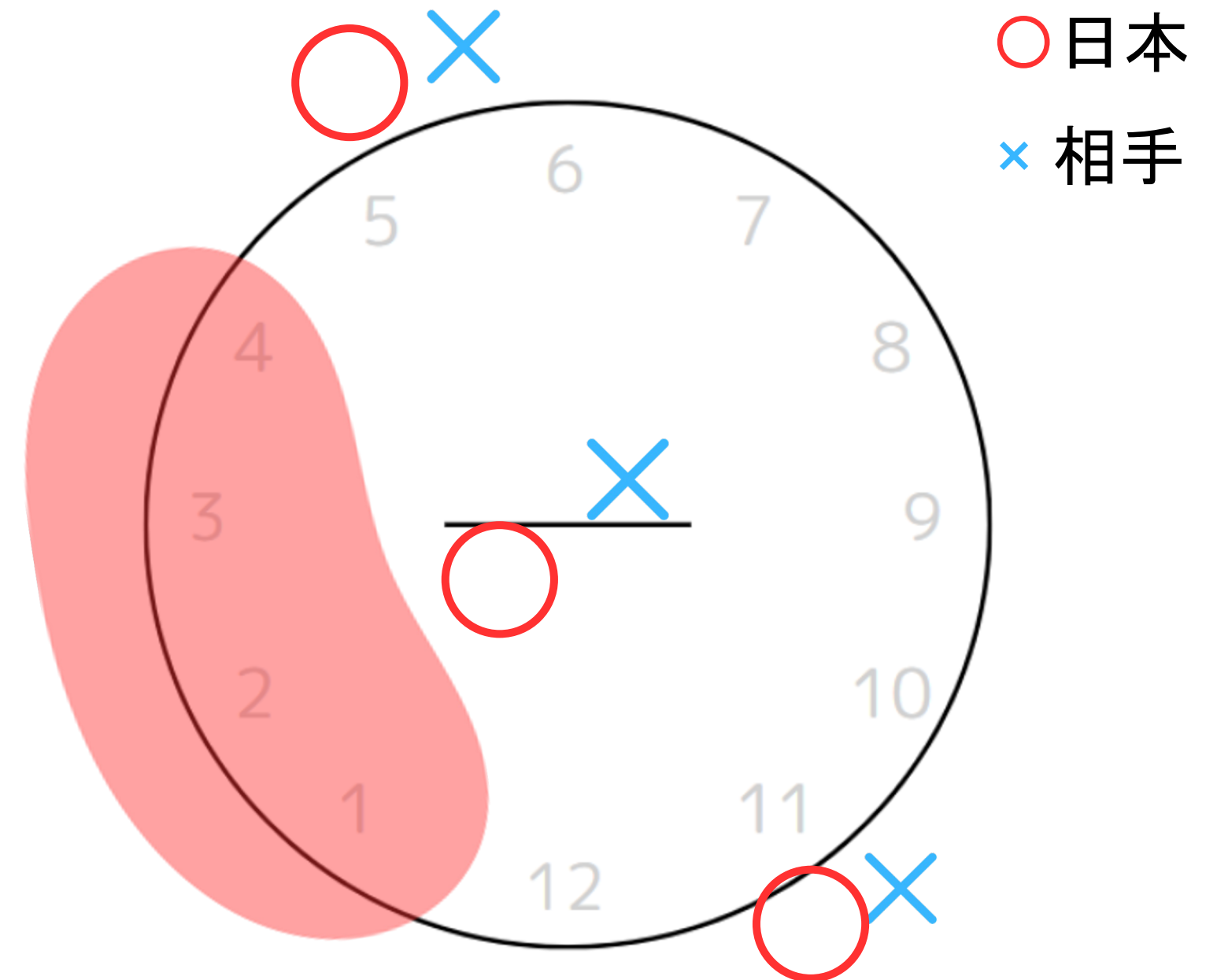


空いてる場所にあげる

ドロー周り



ドロワーがあげたい場所から敵をどける
自分がドロワーが上げたい場所に立たない



★この配置だったら

1~4に飛ばせば相手は触れない！

強化したポイント

ドロワー

- **コントロールできる位置を増やす**
1人**最低3か所**あげられるように
- **ドローの戦略的思考**
配置のコントロール、相手との駆け引き
- **相手優位のドローへの抗い方**
上げ方のバリエーション、自キャ対策

ドロー周り

- **GBや空中ボールの処理スキル**
ボールに合わせず**トップスピードで処理**する
- **高さ対策**
相手に獲らせない身体の寄せ方、クロスの扱い
- **戦略的思考の育成**
ドロワーに従うだけでなく自ら考え配置等を工夫

攻撃の起点を創出する

Japanese Style

世界一のチームDF 超連動

- ・ BM基準の先手のポジショニング
- ・ 6枚＋G 連動 人＋エリアを守る
- ・ COM&運動量・ハードワーク

Global Standard

世界トップLVにデュエルで勝つ

- ・ 1on1、チェック、GB
- ・ 体：フットワーク、パワーポジショ
ン

世界基準での強化

- 個人 フィジカル・技術・戦術
 - ・ 当たり負けない身体づくり
 - ・ フットワーク・パワーポジション
 - ・ 1on1・ポジショニング
 - ・ カット・NBのDF

ポイント抜粋

- フットワーク
加速・ストップ（ブレーキング）
サイド・クロスステップ

- 1on1
BM→ゴールまでのスペースを奪い続ける
ポジショニング・当たり負けしない強さ

世界一の超連動DF「しつこく・粘り強く・ハードワーク」

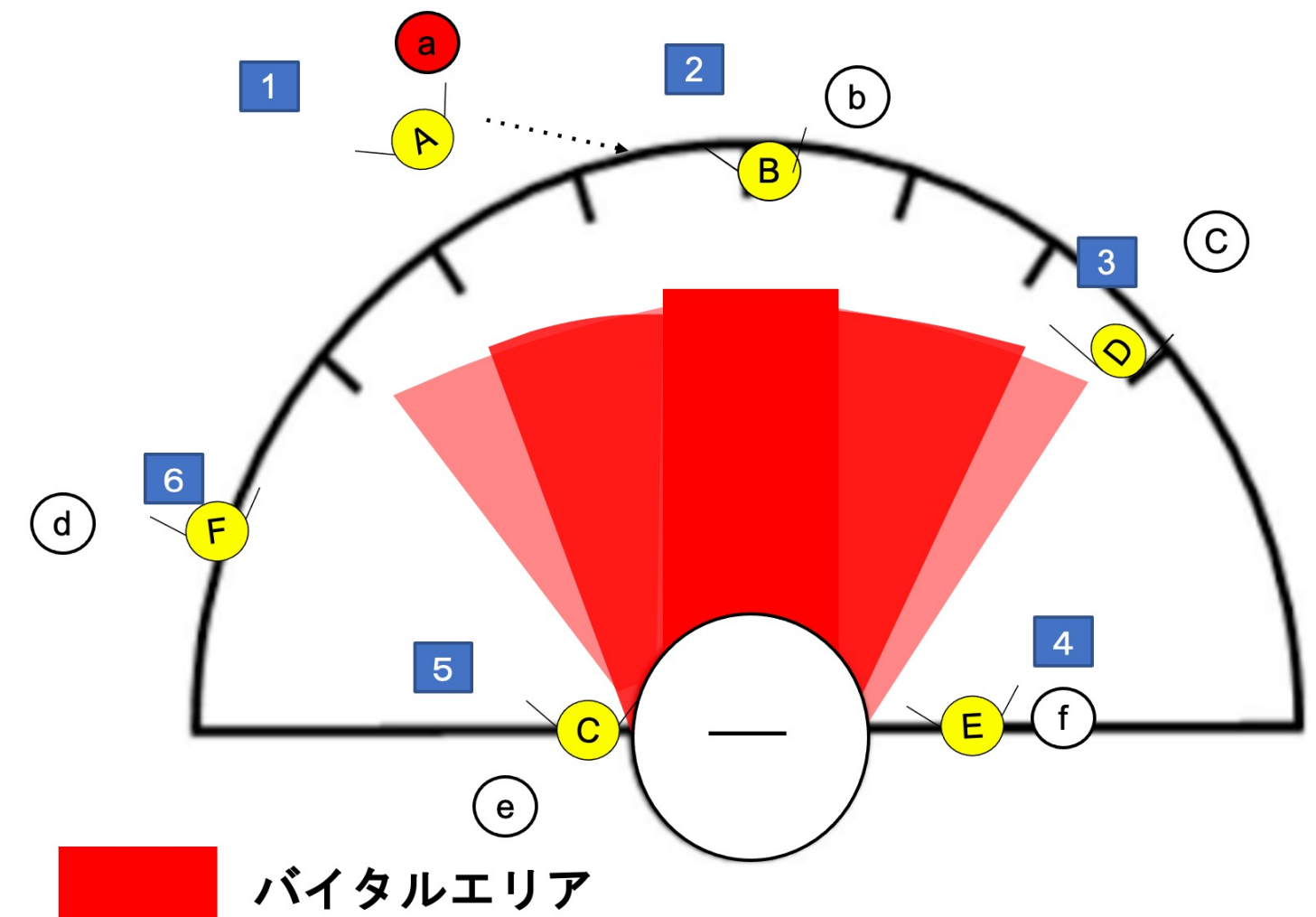
超連動DFとは・・・

6枚＋Gがパックで連動し続ける事で守れて奪えるDF



BMの状態から次のプレーを予測し、
先手で優位なポジショニングを取り続ける

→相対的優位性に世界一こだわる



ゴーリー強化方針

世界一のゴーリー ～圧倒的セーブ力～



Japanese Style

- ・精密なポジショニング
- ・司令塔（7人で守る）
- ・海外のスティックワーク、スピードにアジャストしていく

Global Standard

- ・フィジカル
- ・個人技術

強化ポイント

【フィジカル(土台づくり)】

- ・トレーニング強化
→下半身、上半身の強化

【基礎スキル】

- ・ポジショニング、フォームの徹底
- ・クロスの振り方、指示だしの強化

【世界にアジャストする】

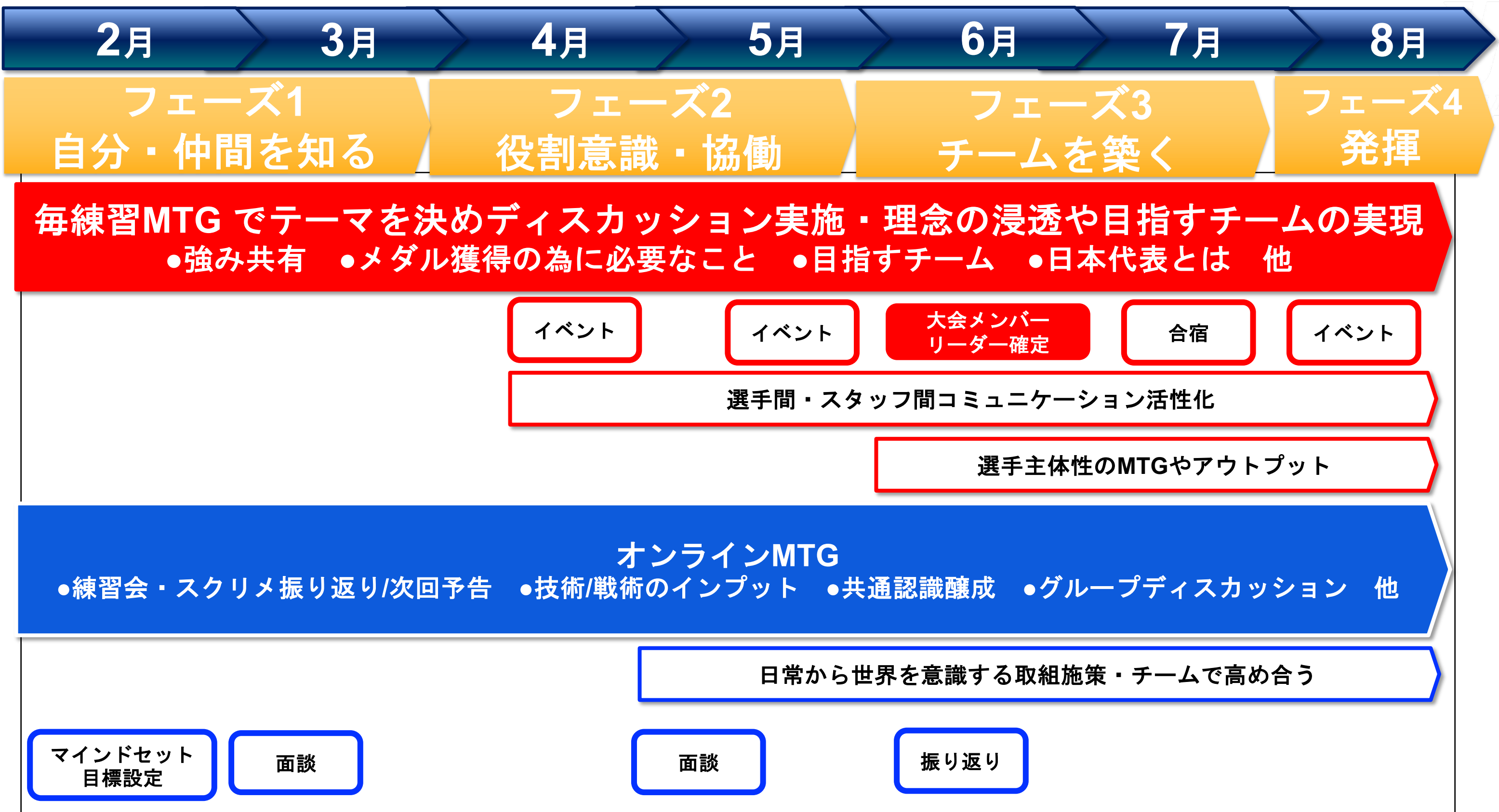
- ・男子選手、女子TOP選手とのシュート練
- ・世界大会、世界のシュートの想定、イメージの共有

強化スケジュール

活動期間を4フェーズに区分した上で、毎月テーマを決めて活動
チーム戦術の強化や浸透は勿論の事、活動を通じて個の育成・強化に尽力



短期間でのチームビルディング・マネジメント



U20
JAPAN

チーム専用Instagram

週次での取組共有

U20JAPAN

#取り組みSelect Label ▾

Newest ▾

伊吹優子Jul 31, 2024 at 18:58

#取り組み
7/29-
チーム③(ゆうこ、そら、ほのか、みく、るか)
○そら
〈振り返り〉
・アイルランドの動画は見たけどイングランドをもつとみたい
...View more

4
 10

Like
 Comment

うか
24 at 13:34

あわ、こや、みり、けい、ゆうか #

の押し上げ意識的にできるようになっ
になっちゃう時があった。

すーJul 31, 2024 at 14:17

#取り組み
7/29-
(ゆりあ、あやの、りつ、りか、すー)
★ゆりあ
〈振り返り〉
①セーブ面
・セット中に良いバランスを取れる本数が増えた
...View more

4
 12

Like
 Comment

24 at 22:39

ハ、ぺあ、りほ、こな、うみ)
& 7/29～目標🔥
July 22th
ily 29th🔥

U20代表選手メンバー

U20
JAPAN

ROSTER

ATリーダー

1 柴田 スミレ
G SUMIRE SHIBATA

2 三木 優理杏
G YURIA MIKI

3 秋山 美里
AT MIRI AKIYAMA

4 河瀬 柚花
AT YUKA KAWASE

5 北川 メガン
AT MEGAN KITAGAWA

6 人見 リカ
AT RIKA HITOMI

7 水野 文萌
AT AYAME MIZUNO

8 東江 ケイラ美空
MF MIKU KAYLA AGAI

9 井ノ岡 沙耶
MF SAYA INOOKA

10 小野 日菜子
MF HINAKO ONO

11 葛西 里保
MF RIHO KASAI

12 神谷 彩乃
MF AYANO KAMIYA

13 木村 美羽
MF MIU KIMURA

14 黒川 朋恵
MF TOMOE KUROKAWA

15 高木 舞
MF TAKAGI MAI

16 竹内 晴花
MF HARUKA TAKEUC

主将

17 中澤 ねがい
MF NEGAI NAKAZAWA

18 伊吹 優子
DF YUKO IBUKI

19 大井 里桜
DF RION OHI

DFリーダー

20 黒澤 瑚奈
DF KONA KUROSAW

21 廣瀬 珠桜
DF TAMAO HIROSE

22 松田 涼花
DF SUZUKA MATSUDA

23 川内 ほのか
AT HONOKA KAWAUCHI

24 白井 花梨
MF KARIN SHIRAI

25 田村 莉名
MF RINA TAMURA

26 岡田 侑
G YU OKADA

※ 背番号 1～22：代表選手、23～26：補欠選手

【大会出場選手構成】 22名

■ポジション別

AT5名 MD10名 DF5名 G2名
※ドロー専任（兼OF）2名

■中高経験者

11名/22名

■地区別

関東14名 関西1名 アメリカ3名

200名以上を超えるトライアウト参加者から、最終的に
26名の選手達を選出 内22名が世界大会に出場

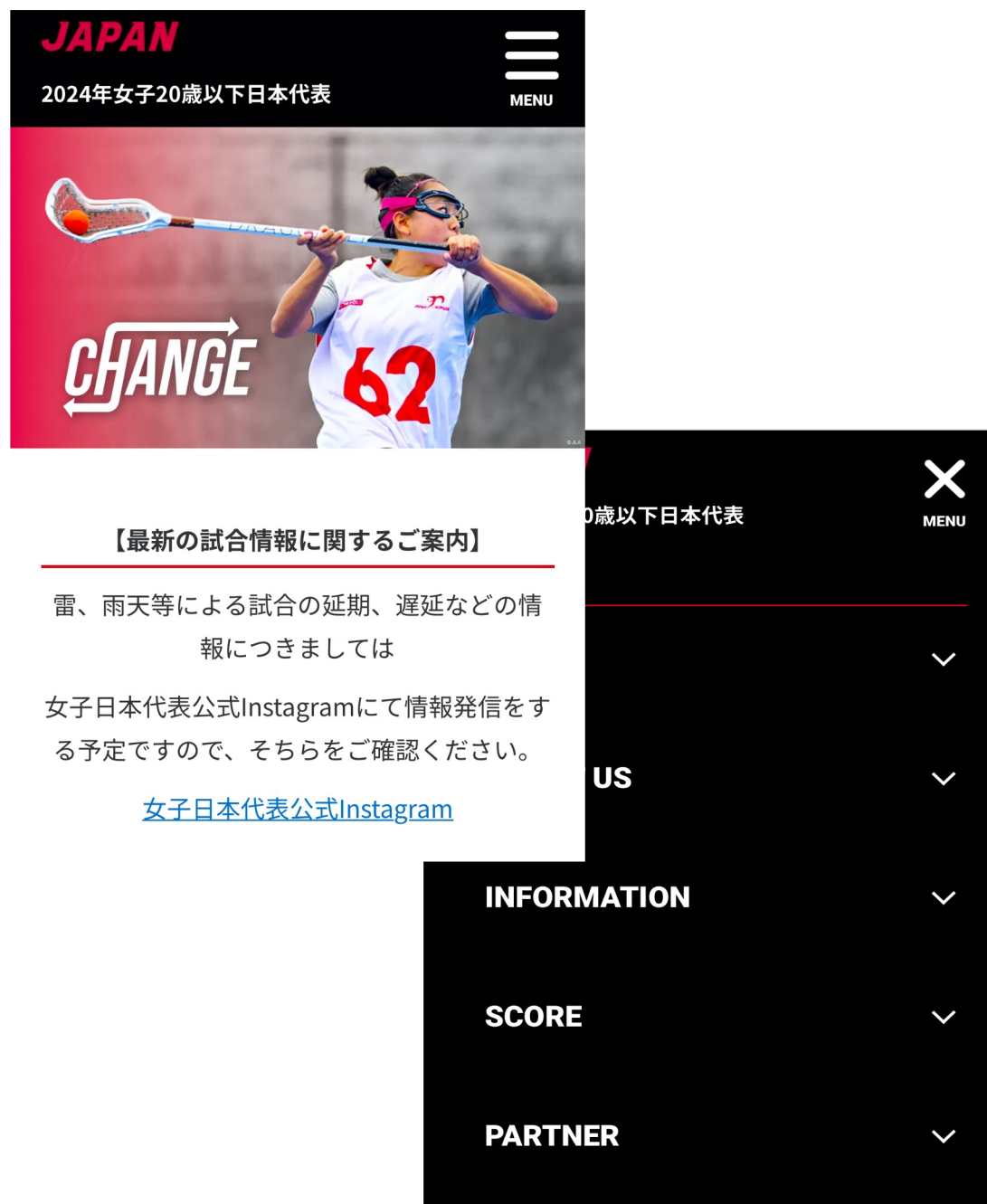
日本ラクロス会員の皆様への活動発信・還元の取組み

U20
JAPAN

コーチ・スタッフによる TIPSの配信



代表特設ページの開設



世代別代表経験者の方の コラム連載





大会名

WORLD LACROSSE 女子20歳以下ラクロス世界選手権大会
2024 WORLD LACROSSE WOMEN'S U20 CHAMPIONSHIP

開催日程

2024年8月15日～8月24日

開催地

中華人民共和国香港特別行政自治区 / Hong Kong , China

POOLS (予選グループ)

POOL A

- UNITED STATES
- GERMANY
- PUERTO RICO
- ISRAEL
- CHINA

POOL B

- CANADA
- WALES
- HAUDENOSAUNEE
- KOREA
- CHINESE TAIPEI

POOL C

- AUSTRALIA
- NEW ZEALAND
- SCOTLAND
- MEXICO
- ITALY

POOL D

- ENGLAND
- JAPAN
- HONG KONG, CHINA
- IRELAND
- JAMAICA

前大会順位に基づいた4ブロック制
上位2チームが決勝トーナメントへ

大会スケジュール



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
12 自チーム 練習	13 vsCAN スクリメ	14 vs ISR スクリメ	15 17:00 開会式 MONG KOK STADIUM	16 17:00 vsアイルランド KOWLOON TSAI	17 14:00 vsジャマイカ SHAM SHUI PO	18 20:00 vsイングランド SHEK KIP MEI
19 OFF	20 20:00 vs香港 SHAM SHUI PO	21 QFvsENG 17:00 / 20:00 準々決勝 SHAM SHUI PO SHEK KIP MEI	22 SFvs CAN 16:00 / 19:00 準決勝 MONG KOK STADIUM	23 OFF 5-20位決定戦 ※勝ち上がった場合 試合なし	24 15:30 3位決定戦 MONG KOK STADIUM	25 ラストMTG 帰国
					18:30 決勝戦 21:00 閉会式	

初戦での惜敗からENG戦に向けて

U20
JAPAN

初戦 vs IRE 11-12で惜敗



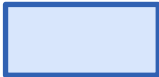
vs ENG戦に向けて

- ・ 自分達のラクロスを**ブレずに発揮**する
迷わず強く戦う
- ・ 試合の勝敗や結果に左右されず、
目の前の局面にフォーカスする
- ・ スカウティング・ **あらゆる想定と準備**

運命のイングランド戦で勝利

試合スタッツ

	vs IRE戦	vs ENG
得点	11-12	12-7
SHOT	56%	69%
ドロー	41%	45%
セーブ	37%	42%
クリア	89%	96%
ライド	10%	17%
OF効率	40%	57%
DF効率	46%	53%



チーム内目標値をクリア

※OF効率：OFセット機会の内、得点を決めた確率
※DF効率：DFセット機会の内、マイボールにした確率

QF進出への大いなる1歩



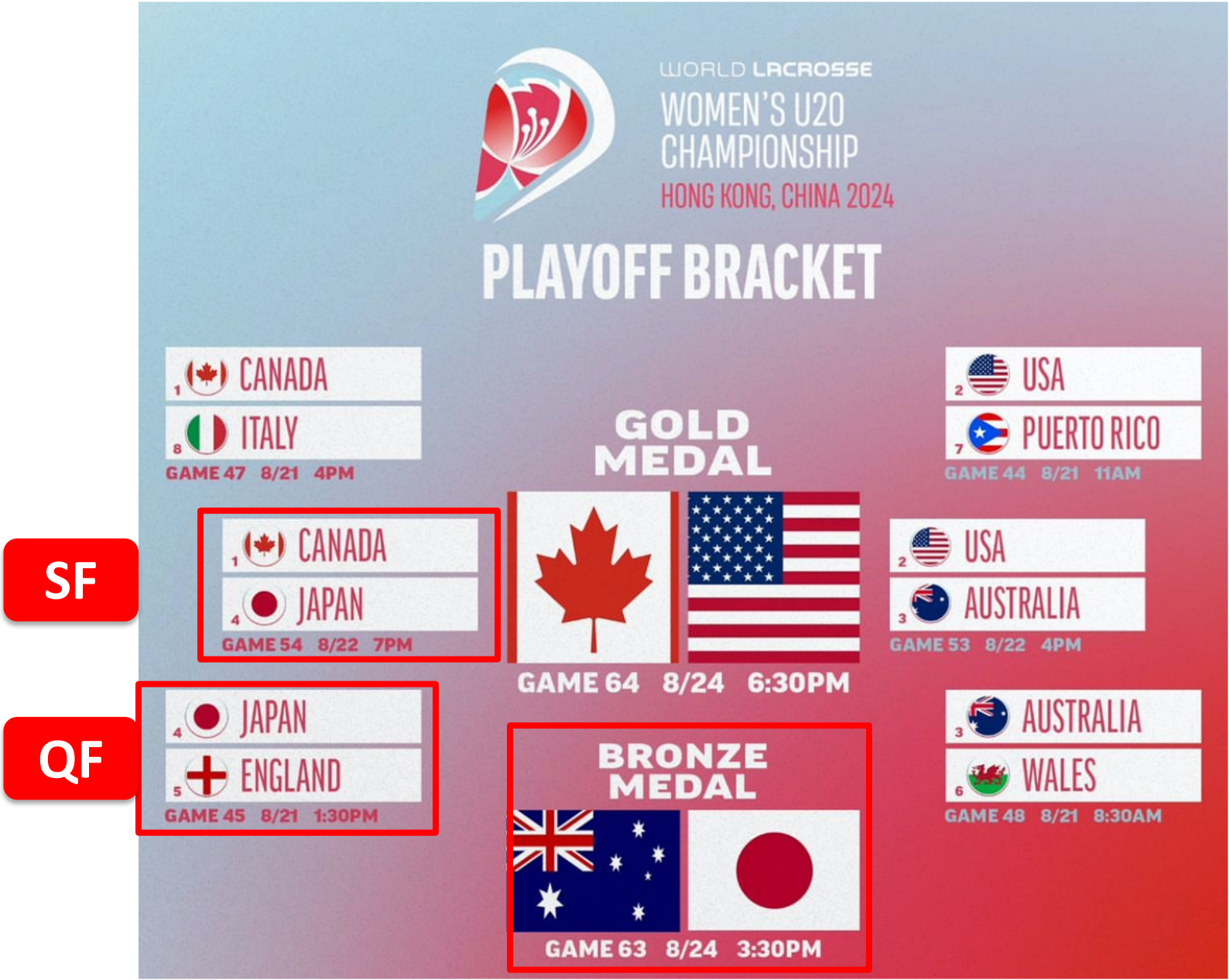
3位決定戦にてAUS に勝利し、3位入賞メダル獲得！

POOL D

		WIN	LOSE	POINTS
	 ENGLAND	3	1	3
	 JAPAN	3	1	3
	 HONG KONG	1	3	1
	 IRELAND	3	1	3
	 JAMAICA	0	4	0
		+	-	TOTAL
1	 JAPAN	+5	-1	4
2	 ENGLAND	+5	-5	0
	 IRELAND	+1	-5	-4

U20
JAPAN

勝ち点・得失点差によりPOOL D 1 位通過
全体4位通過



- ・ QF vs ENG 12-6 WIN
- ・ SF vs CAN 2-17 LOSE
- ・ 3位決定戦 vs AUS 14-5 WIN

- **大会を通じた「発揮力」**
どんな状況でも個人・チームが強みや良さを発揮する
- **徹底した準備と想定**
スケジュールの逆算、あらゆる想定・準備
- **チームで「今」何をやるか明確に、迷わず強く戦い抜く**

対戦国スカウティング 取組紹介



ASメンバーと連携の上、連戦での対戦国の分析・対策を実施

《ASメンバー》

《内容》



リーダー
市川 ひかり

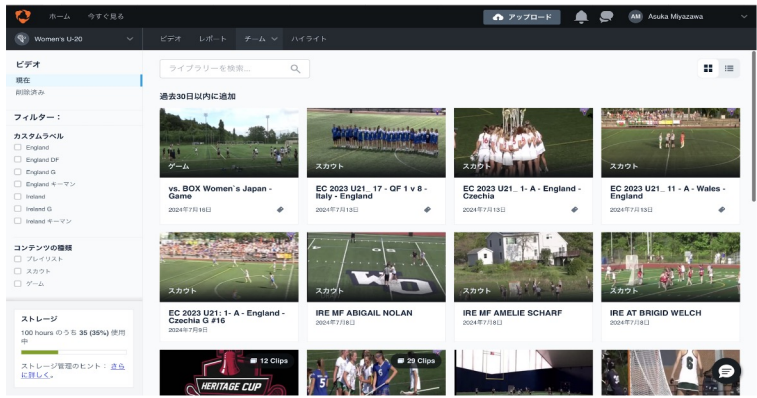


森 雅弘

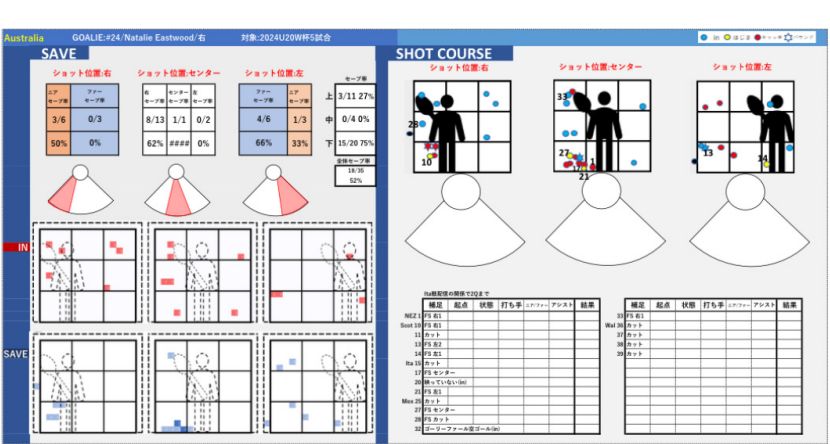
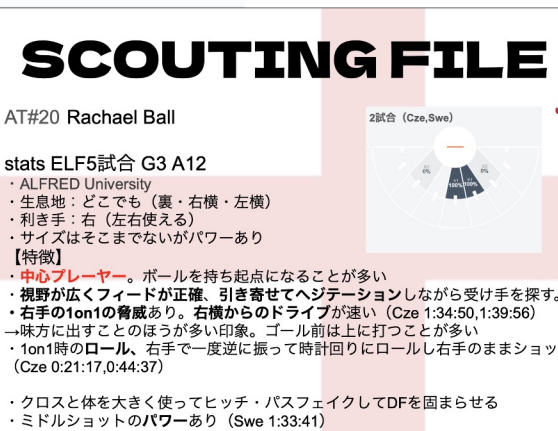
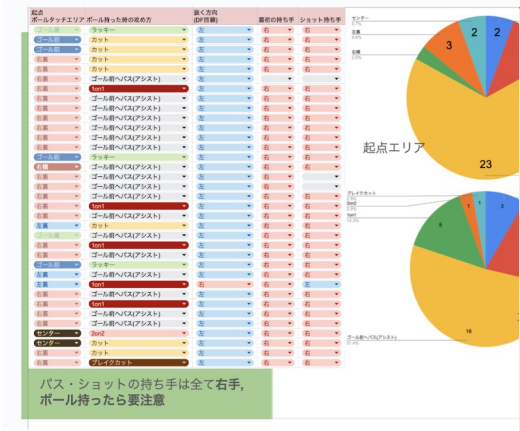


宮西 知弘

分析ツール（Hudl）を使用した自他チーム分析



対戦国のスカウティング



【試合スタッツ】

			
	QF vs ENG	SF vs CAN	3決 vs AUS
得点	12-6	2-17	14-5
SHOT	60%	18%	70%
ドロー	75%	22%	64%
セーブ	40%	29%	55%
OF効率	57%	17%	71%
DF効率	54%	35%	67%



チーム内目標値をクリア

※OF効率：OFセット機会の内、得点を決めた確率
※DF効率：DFセット機会の内、マイボールにした確率

【通用した事】

- ▶Japanese Style 戦術・戦略
 - ・トランジション→ブレイク・ライド
 - ・ドロー
 - ・OF・DF 等
- ▶個々の勝負（対ENG・AUS）
 - ・フィジカル、1on1、GB 等

【感じた差】

- ▶個人のスキル、フィジカル（対CAN・USA）

世界相手に感じた差・今後に向けて

ドロー

- ・ ドローワ－自身のレベルの高さ
えぐる力・コントロール、
上がった所のボール処理
- ・ ドローにおける知見、専任コーチ

OF

- ・ 1on1 真のトリプルスレット
- ・ シュート
レンジ・スピード、バリエーション、
精度
- ・ パスキャ/NBの脅威 フィードカット

DF

- ・ フィジカル（1on1対峙の強さ）
- ・ 圧の掛け方
- ・ チェック

セーブ

- ・ スキル
- ・ フィジカル、スピード
- ・ 世界LVのシュートに対する経験値
（慣れ）

**世界（アメリカ・カナダ）をリアルに見て、体感し、
差・課題に対して日本全体で強化に取り組んで行く事が必要**

選手・コーチ・スタッフ全員が最後まで 力を発揮し続けられる体制・環境づくり

日々のフォームIPによる
体調管理・疲労度把握

コンディショニング調査
https://docs.google.com

コンディショニング調査

asukamiyazawa07@gmail.com
アカウントを切り替える

共有なし

* 必須の質問です

コートネーム *

選択

体温 *

選択

疲労度 (5が疲労度MAX) *

疲労なし

0 ☐

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

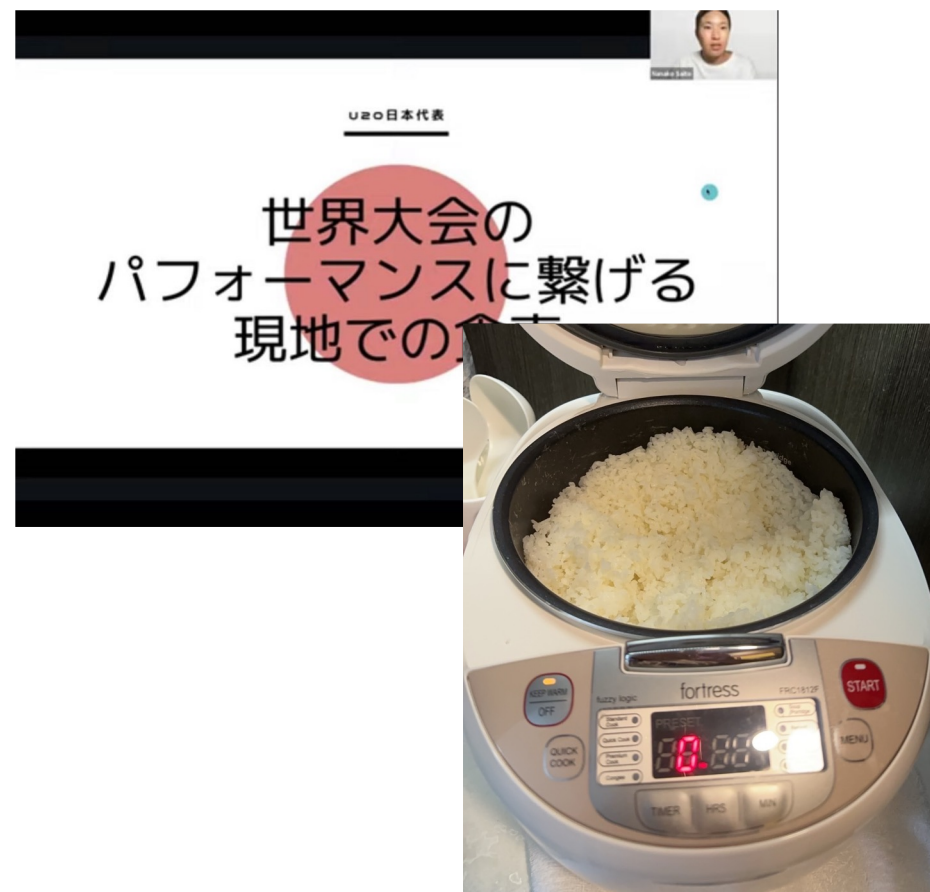
疲労MAX

送信

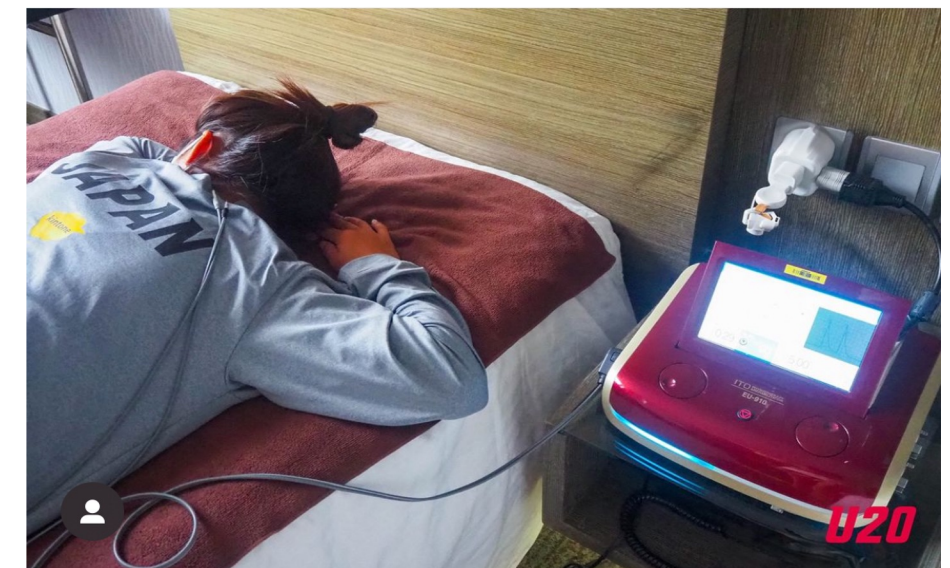
フォームをクリア

このコンテンツは Google が作成または承認したもので

栄養セミナー受講を活かした
食事摂取
ホテル食事＋米炊飯



TR2名体制での徹底したケア
伊藤超短波 様 機材フル活用
＋スムーズな氷の調達



世界における日本のプレゼンス向上



World Teamに 中澤選手が選出！



World Lacrosse announced the 10 players selected to the World Team at the women's U20 championship in Hong Kong, China.

- Lydia Colasante, United States, Defender
- Shea Dolce, United States, Goalkeeper
- Kori Edmondson, United States, Defender
- Maddie Epke, United States, Midfielder
- Emma LoPinto, United States, Attacker
- Jami Macdonald, Canada, Attacker
- Avery Morton, Canada, Attacker
- Negai Nakazawa, Japan, Midfield
- Miriam Soares-Jury, Australia, Attack
- Madison Taylor, United States, Attack

WL Fiona氏からの 激励・賞賛



World Lacrosse Competition Director Fiona 氏より 日本チームへの激励及び賞賛 のお言葉を頂く

WL 記事での賞賛

WOMEN'S U20

Japan topples Australia for first-ever bronze medal



WOMEN'S U20

Japan joins three defending medalists in the semifinals; Ireland and Chinese Taipei claim thrillers on day seven



WORLD LACROSSE
WOMEN'S U20
CHAMPIONSHIP
HONG KONG, CHINA 2024

FINAL PLACEMENT

1 USA		11 HAUDENOSAUNEE	
2 CANADA		12 MEXICO	
3 JAPAN		13 ISRAEL	
4 AUSTRALIA		14 CHINESE TAIPEI	
5 PUERTO RICO		15 NEW ZEALAND	
6 ENGLAND		16 HONG KONG	
7 WALES		17 SCOTLAND	
8 ITALY		18 KOREA	
9 CHINA		19 GERMANY	
10 IRELAND		20 JAMAICA	

米NCAA所属選手の世界各国への拡がり



9th→5th



14th→9th



19th→10th



初出場→8th

U20大会順位
2019→2024

4強内の競争激化



USA代表経験コーチ陣
NCAA D1トップ選手



コーチ・選手含めて
殆どがNCAAD1所属



キープレイヤー
NCAAD1所属



キープレイヤーNCAA所属
大会前米遠征実施

26年世界大会でのメダル獲得、28年五輪に向けて
世界トップLVを見据えた強化活動が必要

U20活動はスタート 未来に向けて更なるCHANGE！

U20
JAPAN

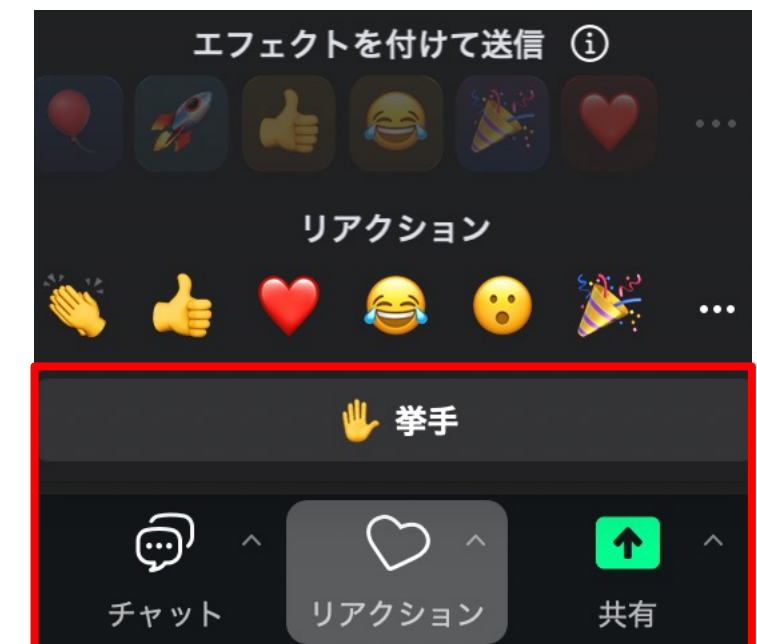
8/25 ラストMTG 「CHANGE宣言」



**今後の日本のラクロスの発展へ
一人ひとりが更なるCHANGEで貢献していきます！**

ご質問がある方は①または②にてお願い致します。

- ①チャットよりコメント
- ②リアクションより挙手



→指名させていただいた方はマイクミュートを外して
ご質問下さい。

※この後QAセッションもご用意しております。質問を多数頂いた場合は、
時間の関係で全数お答えできない可能性があります、ご了承下さい。

下記のご質問について回答させていただきます！

1. 大会を通じて成長した部分
2. 日本のラクロスが世界に通用した部分、
世界トップとの差について
3. メダルを獲得することができた1番の要因

大会を通じて成長した部分

日本のラグロスが世界に通用した部分、
世界トップとの差について

メダルを獲得することができた1番の要因



活動を通じた沢山のご支援及び温かいご声援を賜り、
本当に有難うございました！

以下補足資料

◆決勝 USA vs CANADA ハイライト

https://youtu.be/-nrSaBGMbtw?si=eWf1LII_pakA7D1_

◆3決 JAPAN vs AUS ハイライト

https://youtu.be/b_PhZ0N29Dw?si=8DOicbwvwXpjHbM9

◆大会 フル動画（有償）



<https://worldlacrosse.sportall.tv/page/6697b8996bb85855e883a4e3>