

平成 29 年 10 月 2 日

南の風 248

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

次にワンハンドシュートについてです。

南の風で何回も取り上げたテーマですが、ミニバスや中学の指導者の方からいろいろな声が聞こえてきます。

《ミニバスの指導者からの声》

- ①理論的にワンハンドで打つ方が、確率がいいことは分かるが定着するのに時間が掛かる。
- ②低学年から取り組むのは難しいのではないかと。どの位の年齢から始めたらよいのか。
- ③シュートフォームが中々安定しない。筋力や体力がついていないのでワンハンドは、やらせてみてできそうな選手が行い、無理そうな選手はボースハンドでいいのではないかと。
- ④ペイントエリアでのワンハンドセットシュートが安定しない。筋力がないためか？

《中学の指導者からの声》

- ①中学からワンハンドに取り組むのは、少ない練習時間では無理ではないかと。
- ②ワンハンドのセットシュートに取り組んでいるが、フォームにばらつきが出て成果が表れない。ゲームの中で中々決まらない。
- ③スリーポイントはボースハンドで、ペリメーターのシュートをワンハンドで指導すると両方取り組まないといけないので、選手が戸惑うことが多い。

様々な意見があります。当然「このやり方が正しい」という方法や考えはありません。

私の考えを書きます。

まず、ワンハンドで打つ方がシュートレンジが広がります。特にゴール下でフック気味に打つワンハンドシュートは、ディフェンスのチャレンジショットを外す効果があります。

次にワンハンド（右でも左でも）で打つと身体のバランスがよくなります。どんな体勢でも無理なくシュートにいけるからです。

マイカンドリルは、この2つのことを定着させるのにたいへん効果的なドリルです。ぜひ取り組んでみてください。1日5分程度でいいです。毎回の練習に取り入れることをお奨めします。

最後になりますが、私は低学年であってもワンハンドシュートから始めています。シューティングテーブルの作り方、構え方、サポートハンドの位置、肘を伸ばして打つこと、リリース時のフィニッシュ、フォロースルーまで、できる、できないはありますが挑戦させています。勿論打たせる場所はゴール近辺です。ジャンピングで打たせます。当然最初は入りません。しかし、取り組むことが大切だと思っています。個人個人に丁寧に指導するようにしています。一人ひとり見ていかないと、悪い癖がつきます。ジャンピングシュートの時に大事にしているのが、ジャンプ時に床をしっかりキックして下半身の力を上半身に伝えることです。そしてリングに向かって真っすぐに打てるようにします。時間は膨大に掛かりますが、定着できると固く信じてやっています。育成年代（ミニ～中学）からワンハンドに取り組む、ハビット化して身に付けさせたいと考えているからです。