

平成 30 年 8 月 12 日

アカツキファイブ女子強化試合観戦記Ⅱ

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

女子日本代表、強かったです！！ この強化試合に連勝したことで、9月22日からスペインで行われる、FIBA 女子ワールドカップに弾みがつきました。

女子日本代表の強さの秘密を探ります。3つです。

まず何と言っても、シュート力の向上です。リオ五輪の時もそうでしたが、3Pポイントの決定率のアップです。当時は、近藤選手、藤高（旧姓栗原）選手、本川選手など PG、SG陣の3Pが目立っていたのですが、この2年で大きく様変わりしました。

今年に入って特徴的なのは、PG陣の3P（本橋、三好、町田）もさることながら、長岡、宮澤、馬瓜、オコエのSF陣、赤穂（ひ）、根本、水島のSG陣の3Pの決定率が驚異的に伸びたことです。中でも、長岡、宮澤、馬瓜、オコエの180cm台の選手の3Pの確率アップは目を見張ります。

4人に共通していることは、全員片手で打っていることです。しかも、4人とも個性豊かです。

宮澤はやや右ショルダーから、体幹の強さを利用したスプリットスタンスから打ちます。馬瓜は、右目の上にシューティングテーブルをつくり、手のひら全体をボールにぴったり付けて打ちます。肘のリフトアップがややゆっくりしてリリースします。長岡はボールを受けてから、セット&リリースまでが早いのが特徴です。オコエはボールを受けてから頭の上当たりセットします。長岡に似ていて、セットからリリースまで早いのが持ち味です。長岡、オコエのように脚力に特長のある選手はセットからリリースが素早いです。

この4人を見ていると、我々指導者は型にはめて指導することは避けるべきだとつくづく思います。（特にシュートは）ミニバスの場合、初めてバスケットボールに取り組む子どもがほとんどです。一番大切な『シュート指導』は、一人ひとりに適したフォームを、子どもとの会話や打つ様子を見て、支援することが指導者の責任となります。

ミニバスの時代に、悪い癖をつけないようにすることや誰にとっても共通するシュートの基本を抑えることは難しいことですが、指導者の役目です。そして、何度もこの『南の風』で取り上げていますが、読者の皆さん、『片手でシュート』を合言葉にしましょう！！

話を戻します。

SF陣に比べて、SG、PG陣は両手でシュートする選手がほとんどです。ミニバスから高校、大学あるいは、Wリーグを両手で打ってきた選手は、今から『片手で打つ』ことに着手することはリスクが高すぎます。選手の中には（特に根本選手）は、擬似片手の選手もいました。シューティングハンドは片手なのですが、サポートハンドが従来の位置より内側に入った状態からリリースするやり方です。リリースがシューティングハンドの中指か人差し指であればいいのですが、サポートハンドの指と一緒にボールを押し出してしまうと、左右にぶれる危険性が生まれます。

最後です。女子日本代表には渡嘉敷がいるのですが、今回は怪我のため出場しませんでした。今回ポジションCとして抜擢されたのは、赤穂（さ）でした。そして妹の赤穂（ひ）はSGのポジションでした。2人とも183cmの長身ですが、3Pに挑戦中です。シュート力向上が期待されます。次号に続きます。