

平成 24 年 7 月 9 日

# 南 の 風 VIII

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

VII号の続きを書きます。コーディネイティブ能力のことについて触れましたが（くわしくはII号を  
らんください。）、ぜひどのチームもこの能力の開発に努めてもらいたいと思います。練習方法は、市販  
されているバスケットボールの指導書やスポーツ関係（ボディバランス系）のものを参考にされるとよ  
いです。

さて、先日のロンドン五輪最終予選の、日本対カナダ戦の日本のオフェンスについて触れてみます。  
下のスタッツを見てください。（リバウンドはトータルです。）

	2P	3P	FT	RB	A
カナダ	45%	47%	56%	43本	23本
日 本	48%	<b>21%</b>	91%	<b>23本</b>	18本

一目瞭然です。スリーポイントの確率が、この数字では致し方ありません。リバウンドについては前  
号でも書いた通り、長身選手に捕られてしまうのはやむを得ないにしても、取られ方の問題です。

シュートについてです。この21%という数字の原因は何だったのでしょうか？

緊張、強すぎる使命感、体調面などが考えられます。いずれにしてもメンタル面の要素が大きかった  
ように思います。全日本の選手ですから、この予選までの準備は抜かりなく行ったものと思いますが、  
大変残念な結果でした。

生意気なようですが、これからの日本のバスケットボールが世界で上位に食い込むためには、やはり  
スリーポイントシュートの確率を上げることが大命題でしょう。日本人のよさである、何事も手を抜か  
ずに**緻密**にやり抜く力をぜひ発揮して、次の世界選手権やオリンピックに繋げていきたいものです。

そして、我々ミニバスに携わる指導者は、シュートのスキル面と、踏ん切りよく自分のタイミングで  
打てるメンタル面（もちろんメンタルは、シュートだけではありませんが）を、選手が身に着けられる  
ように支援していかなければなりません。ミニバスにはスリーポイントはありません（その是非につい  
ては今回は触れません。）が、比較的長いシュートの指導ポイントとして重要なのは、①ボールのもらい  
方（カップリング＝パスに対する自分の体の適応力）と②ボールをもらった瞬間の距離の捉え方（ディ  
ファレンシング＝ボールをもらうまで、あるいはもらった瞬間の距離の識別力）だと思います。

①については、すべてのシュートのスキルに共通することです。ボールが比較的受けやすい状態で来  
た場合は、ジャンプストップで対応できますが、パスがずれたり、ディフェンスが近くにいた場合は、  
ストライドストップでもらいます。その時にバランスを崩さずに、トリプルスレットやパワーポジシ  
ョンに瞬時に構えることが大事です。このもらい方は習慣化するまで行う必要があります。自然とでき  
るまで繰り返さないと身に付きません。②では、長くリングを捉える方（視覚的に）が距離は掴みやすい  
のですが、ボールをもらうのに大変な場合は、もらった瞬間に距離を掴みます。この距離を掴むことと  
左右にぶれないことが、シュートを決める大切な力となります。日々の練習では一人ひとりに目配り、  
気配りして取り組んでいきたいものです。