

平成 27 年 12 月 11 日

南の風 164

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

ミドルのジャンプシュート、3ポイントシュートの練習の留意点です。

私見です。まずボールのもらい足です。もらい方（足の使い方）でシュート確率の80%が決まってしまうと思います。

1 インサイドフットでもらう。

ストライドストップでボールをもらう場合は、内側の足でもらうのが基本です。内側の足でボールをもらう方が素早くセットできます。今はほとんどなくなったのですが、以前は、自分から見て左からボールが来た時、右（インサイドフット）、左とミートすることができないプレイヤーが多かったです。右利きのプレイヤーは、左が軸足という意識が強かったからです。

次に、インサイドフットでボールを受けた瞬間、セットが完了していることが大切です。セットの完了とは、シュートする準備が終わっていることです。例えば3ポイントシュートの場合で、中を突いてポップアウトしてボールを受ける時、パッサー側のインサイドフットでもらい、ターンした時にはセットが完了していることです。これを繰り返すことがシュートの確率を上げるポイントです。ミニや中学生のシュート指導で感じることは、シュートセットに時間が掛かると言うことです。ボールミートした時には膝が伸びたままで、ボールをキャッチした後に膝を曲げてセットをすることが多いのです。

私が指導していて成果があった方法は、ボールミートした瞬間に『膝の力を抜く』ことです。膝を落とすという言い方もしました。『膝を曲げなさい。』という指導よりも、理解され易かったようです。

以前に南の風でも書きましたが、シュートの決定力を高めるには『早く構えてゆっくり打つ』ことがジュニア期の大事なポイントです。「ゆっくりシュートしたらディフェンスにカットされてしまうのでは」と考える方もいると思いますが、カットに来れば『ドリブルで抜く』ことができます。

2 拇指球でキックして打つ。

どのカテゴリーの選手にとっても、シュートは下半身から始動することが鉄則です。特に筋力や脚力が未発達な、ミニや中学の選手にとっては、拇指球キックでシュートの推進力を上半身に伝えることは欠かせないことです。まずボールを受けた瞬間、足の裏全体（特に足の指）で、床を噛むようにして止まります。そして上記したように『膝の力を抜き』ます。この一連の流れが身に付くように繰り返して練習します。

拇指球でキックした力を、肩→肘→手首→指先の順で最後にボールに伝えます。そしてリリースする時にスナップ（手首を返す）します。距離感を調節するには、打ち出す角度を変えるのではなく、スナップする時の指の引っ掛かり具合で調節することが大切です。また、リリース時に上体がのけぞらないようにしましょう。距離感が出せなくなります。