

平成 28 年 5 月 22 日

南の風 185

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ワンハンドシュートの練習法です。現在、永田台ビーバースでやっているものを紹介します。

シューティングテーブルをしっかりと作ることから始めていきます。利き手から始めます。手のひらをしっかりと開き（紅葉の手と呼んでいます）、腕を伸ばしてボールを乗せます。ここで、親指と小指を目いっぱい開くことを指導します。そして、おでこの所にセットします。この時、手首に皺が寄るようにすると、シューティングテーブルが安定します。次に人差し指と中指が真上に向くようにします。そうすることによって、自然に腕と肘は真っすぐになります。サポートハンド（逆の手）も紅葉の手を作りボールに添えます。この一連の動作を、ゆっくり丁寧に繰り返して指導します。（10回位）小学校の1年生でもできます。

シュート指導はゴール下から始めます。45°の角度からのシュートです。足を肩幅よりやや広く開き、シューティングテーブルからボールをセットします。次に大切なことが、セットする時に膝の力を抜くことです。そして拇指球（予め教えておきます）でキックしながら肘を伸ばしてシュートします。当然バンクシュートです。小学校低学年（1～2年生）には当分のやり方を続けます。3年生以上には、リリースとスナップも指導します。「拇指球キックしてから肘を伸ばして、人差し指と中指でボールを弾くように打ちなさい」と言います。この動作をサポートする練習方法として、仰向けに寝て肘を伸ばして、真上にシュートして、ボールが真っすぐ落ちるように打つやり方があります。このやり方は従来からありますが、極めて効果的です。

また3年生以上にはスキーマシューティングもお奨めです。リングに近いところからワンハンドでシュートし、徐々に距離を伸ばしていきます。30cm位ずつ下がります。フリースローラインまでが基本となります。個人差がありますが、フリースローの外円まで伸ばしてもいいです。このドリルのねらいは、**距離の調節をリリース時のスナップで行う**ことです。

次に左右どちらの手でもシュートができるようにすることについてです。当然のことなのですが、左右どちらの手でもシュートができることは、シュートレンジが大きく広がります。勿論シュートに限らず、パスやドリブルにおいてもプレーの幅が広がります。左右のシュートの基本ドリルとして、私はマイカンドリルをお奨めします。身体のバランスがよくなることとリリースのポイントが身に付きます。

昔からあるドリルですが、現在でも存在意義があることは、それだけ価値が高いと言うことです。

ドリブルシュートも低学年のうちから、どんどん利き手以外でも打たせましょう。入らなくても構いません。但し注意することは、見守って悪いくせが付かないようにすることです。

最後にロングシュートを片手で打たせるかどうかについてです。男女差、体格差によっても違ってきますが、まず打たせて見るのが大切だと考えます。特に脚力を見ることです。脚力がないのに片手で打つと身体のバランスが崩れ、上半身（あるいは手投げ）だけで打ってしまうからです。私はシュートの決定率は、80%ボールのもらい足の安定度（下半身の使い方）で決まると考えています。

ミニバス時代から、下半身、特に拇指球でボールを受ける習慣をつけることが大切になります。