

平成 29 年 2 月 26 日

南の風 223

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

次は宮澤選手のシュートの決定率についてです。220号で紹介しましたが、今年のWリーグの第1ラウンドでは、平均得点が14.4です。昨年は1ケタ台でした。ここでは彼女の3Pシュートの飛躍的な進歩をクローズアップします。「ここからは私の推測です。」まず、宮澤選手の不断の努力があったこととは言ってもないことです。努力の継続なくして3Pシュートの決定率がこれほど上がることはあり得ません。きっかけとなったのは『リオ五輪』だと思います。さしたる出番もなくベンチウォーマー状態だった彼女は、予選リーグと決勝トーナメントのアメリカ戦から学んだのでしょうか。外国、特にアメリカの2m級の選手が、3Pシュートをいとも簡単に決めるのを目の当たりにして感じるものがあったのだと思います。「私も3Pシュートの確率を上げよう」と強く思ったのでしょうか。リオ五輪でのアメリカの選手の3Pシュートは、ワンハンドで『早く構えて早く打つ』のです。ボールをキャッチしてから、ショットを放つまでの時間がもの凄く速いのです。そして決定率も極めて高いのです。

通常女子選手は体幹の強さや筋力の関係で、早く構えて早く打つことは難しいのです。特に片手の場合は。因みに私は、『早く構えてゆっくり打つ』ことを基本に指導しています。ボールミート→キャッチ→ストップ→シュートポジションからシュートの流れで言うと、『早く打とう』とすると、ボールをもらう時の身体の軸がぶれる可能性が高くなります。ゆっくり打ったらディフェンスに掴まると考える方もいますが、ディフェンスがチャレンジショットに出てくれば、『抜いて行く』ことができるのです。ですから、ミニバスや中学では速く構えてゆっくりシュートすることを奨めます。

しかしトップリーグやアカツキファイブの選手は、世界を見据えてチャレンジしていくわけですから、**宮澤選手はアメリカ式を取り入れたのだと思います**。そこから猛特訓が始まったのです。当然ワンハンドなのですが、彼女の手のひらは大きく指も長いのです。このこともワンハンドシュートには有利になります。シューティングテーブルでしっかり支えられ安定するからです。また相当打ち込んだことが伺えます。本人も優勝インタビューの時、「シュートは打ち込んだつもりです」と言っていました。ワンハンドの利点については、南の風で何回も取り上げましたのでここでは触れませんが、ツーハンドより絶対に有利なことは論を俟ちません。リオ五輪では、出場した女子選手はほとんど、どんなシュートも片手でした。日本選手の3Pシュートはツーハンドが多かったです。2020年の東京五輪では、女子選手も片手で3Pシュートをズバズバ決めてほしいものです。

最後は、一番気になったことを書きます。ディフェンスです。世界各国の女子選手はたいへん大型化しています。そして走ります。そういった選手を相手に戦って行く場合、『より緻密で5人が連携』したディフェンスが要求されます。

具体的に書きます。リオ五輪のオーストラリア戦でのことです。南の風リオ五輪特集号でも取り上げましたが、このゲームは4Qが始まって、一時は16点勝っていました。しかし相手エースである8番キャンページ選手(204cm)を止めることができずに逆転を許してしまいます。ペイント外でのディフェンスに工夫がほしかったと思います。次号にします。