

平成 29 年 9 月 5 日

# 南 の 風 2 4 5

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤 原 敬 一

シュートの際の前後のずれについてです。244号でリリースに問題があると書きました。説明が不十分でしたので付け足します。リリース時のスナップのスピード（ボールが指から離れる時の）を調節することで、前後のずれを修正します。**力任せに打っても距離の調節はできないのです。**

次に+1についてです。やはり「アーチを掛ける」ことです。アーチを掛けるとは、高く打つことです。ボールを受ける時にしっかり踏み込み、下半身の力を上半身に伝えますが、ボールをリリースする時に肘が上がらず腕が前に倒れてしまうと、ボールが高く上がらず45cmのリングを円で捉えることができなくなります。リングの手前かリングの奥に当たり跳ねてしまいます。（リングを楕円で捉えることになり、シュート確率は極端に落ちます。）

ですからアーチを掛けるためには、肘をしっかりリフトしてリリース時にスナップします。

私が考えるシュートの基本コンセプトを書きましたが、次に実戦でシュートを決めるにはどうしたらよいかを書きます。

## ①自滅しない。

自滅とは、ノーマークのドリブルシュート、フリースロー、そしてペリメターのジャンプショットを外してしまうことです。自滅しないためには、シュートフォームを固めること以外にありません。集中してシュート練習に取り組み、フィードバックしてフォームを安定したものにしていきます。

日本代表が、アメリカ戦でF Tの確率が58%だったことは大いに反省すべきです。

## ②ディフェンスに影響されないで決め切る。

アメリカ戦で日本の3Pシューターが相手の高さを気にして、シュートを打たされている場面が何回ありました。ディフェンスの影響を受けてしまうと、自分のタイミングで打つことはできませんし、フォームにも乱れが生じます。シュートブロックが届かない高さで打つとか、ブロックをすらして打つスキルが要求されます。いずれにしてもディフェンスによって打たされるシュートを1本でも減らしていくことが求められます。

## ③ディフェンスに対応してシュートを決め切る。

ディフェンスに対応してとは、予測と違うことが起きても瞬時にすらしたり、かわしたりして打つことです。この時も正確なフォームを再現できなければ決め切ることはできません。この③段階ではゲームのシチュエーションを想定して2対2～5対5で練習していく必要が出てきます。実戦感覚を身体に染み込ませ、シュートを決め切るようにしていくのです。

またアメリカ戦を観て、相手とのコンタクトに負けない体幹づくりの必要性も感じました。アメリカの選手は高さと身体の高さがあるので、日本のディフェンスの対応にさほど神経を使っていないようでした。しかし、日本はもう少し緻密に対応能力を磨かないと、世界のトップと伍していくことは難しい気がしました。ですからミニバスの頃から、ディフェンスとのコンタクトを嫌がらないでプレイできるようにしていかなければなりません。