

平成 29 年 9 月 14 日

南 の 風 2 4 6

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

それにしても、アメリカチームの3Pシュートはよく入ります。180cm~190cm以上の選手がバンバン3Pを打つのです。日本のディフェンスがチェックに出れば、2mのセンターがポストでボールを受けイージーショットを決めます。本当に厄介なチームです。このチームはユニバーシアードにも出場しましたが、アメリカ女子のナショナルチームには、これらの選手以外に3Pを平均40%の確率で決める2mを選手もいます。このアメリカのようなチームと互角に勝負するためには、繰り返しますが、日本はディフェンスでは1対1のボールマンディフェンスの強化とコンタクトに負けない体幹の強さを身に付けることが喫緊の課題です。1線が簡単に破られてしまうと、ヘルプ&ローテのずれを突かれ、エキストラパスでシュートを打たれてしまうからです。そして、ペイントエリアやリバウンド時のポジションやスペースを支配されてしまうと、イージーショットを許すことになるからです。

オフェンスでは、何と言ってもシュートの確率（2Pも3Pも）を上げなければ、世界に太刀打ちすることはできません。シュート強化練習の取り組み方にも工夫が必要になります。

ここで、1年で3Pシュートの確率が飛躍的に伸びた選手を紹介します。

JX-ENEOSの宮澤 夕貴選手（182cm）選手です。

彼女のWJBL2016~2017と2015~2016でのシュートアベレージを比較してみます。

	2P (%)	3P (%)
16~17Wリーグプレイオフファイナル	45.45	18.75
16~17Wリーグプレイオフセミファイナル	62.50	46.15
16~17WリーグプレイオフQファイナル	40.00	38.46
16~17レギュラーシーズン	52.97	36.42
15~16Wリーグプレイオフファイナル	37.50	0.00
15~16Wリーグプレイオフセミファイナル	50.00	0.00
15~16WリーグプレイオフQファイナル	35.71	0.00
15~16レギュラーシーズン	45.16	0.00

一目瞭然ですね。宮澤選手の一年間のシュート確率の伸びには、目を見張るものがあります。この驚異的な伸び率の陰には、血のにじむような努力があったのではないのでしょうか。15~16のシーズンでは3Pシュートは決めていないのです。それが16~17のシーズンでは表のようになったのです。

皆様ご承知のように宮澤選手は、リオ五輪にアカツキファイブ（全日本代表選手）として参加しましたが、さしたる活躍もできず出場時間もごく限られたものでした。周りからのバッシング（「何であの人が選ばれたの」）もあり、相当悩んだようです。

その時の悔しさがバネとなり、彼女をシュート練習へと駆り立てたのではないのでしょうか。彼女のように180cm以上の選手が、3Pシュートをバンバン決める日が来ることを願って止みません。