

平成 30 年 6 月 12 日

南の風 273

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

最近の中学校のゲームでの話題です。

中学校の県大会のゲームを観戦していた時に、続けてノーマークのドリブルシュートを落とす場面が見られました。その折、観戦していた指導者の方の会話が聞こえてきました。「うちの選手もよくノーマークを外すんですよ。きちんと打つと言っているんですけど。」「仕方ないですよ。外すつもりで打っているのではないですから。」

速攻のノーマークのレイアップシュートを外してしまったり、1対1のドライブインのシュートを落としてしまったりする場面は、以外と多いものです。もちろん選手は、外したくて打っているではありません。一生懸命、入れようとして打っているのです。ですから、**結果として**シュートを外してしまうのは仕方ないのかもしれない。

上記で紹介した会話に、私は加わらなかったのですが、果たして「仕方ない」で済ませていいものでしょうか？ 私はシュートを外してしまった選手を、個人的に責めるつもりはさらさらありません。しかし、シュートを落としてしまったことを、「仕方ない」で片付けてしまってはいけないと思うのです。すばり言えば、コーチは「ノーマークのドリブルシュートを外した原因は何か」ということを追うべきだと思います。

『ドリブルシュート』は、ミニバスから日本代表までどのカテゴリーにおいても、必ず取り組む練習です。定番の練習と言えます。当たり前の練習です。試合前のウォーミングアップとして行う場面はよく見る光景です。私はその際に、「この打ち方では確率が悪いだろうな」と感じる場合があります。それはレイアップシュートを打つ時に、足が「ワン、ツウ」とステップを切る前に、下から投げるように打ってしまっているからです。

以前、この「南の風」でも取り上げましたが、ミニバスや中学の選手が、ドリブルシュート（特にレイアップ）を外す原因は下記の通りです。

- ①二拍子のドリブルシュートでは、ドリブルから「ワン」が止まり足、「ツウ」がジャンプ足、この時身体を上方に上げるために、「ワン」の足を胸に引き付けるようにします。シュート動作（ボールを上方に持ち上げる動作）は、「ツウ」の足で、身体を上方に上げてからです。このシュート動作が早い（まだ足が「ワン」「ツウ」と踏み込んでいないのに）とボードに強く当たったり、リングの下にぶつかったりしてしまいます。
- ②「レイアップ」とは、リングに置いてくるという意味です。ただ、手のひらを上に向けたレイアップは、実は初心者には難しいスキルなのです。（特にミニバスでは）筋力（脚力や腕力）に劣る選手にとって、置いてくるという動作は難易度が高いのです。どうしても初心者は、下から投げるような形になりがちです。

ですから、もしレイアップシュートを指導するなら、練習の時からしっかり踏み込んでジャンプしてから、ボールをリフトアップしてシュートすることを心掛けるべきです。