

平成 30 年 7 月 12 日

南の風 276

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

特集号の関係で、間が空いてしまいました。275号の続きです。

3Pシュート力をつけることは、女子日本代表にとって欠かすことの出ない戦略の一つです。全員が3Pの確率を上げることは至難の業かもしれませんが、ぜひチャレンジしてほしいものです。

PFの選手（高田選手を除いて）は、全員片手で3Pを打っていました。ワンハンドの方がツーハンドに比べて、どのシュートも確率が高いのは自明の理です。日本代表のPG、SG、SFでは、宮澤、オコエ、長岡選手（SF）、赤穂ひまわり選手（SG）がワンハンドで3Pを打っていました。PGの選手、町田、三好、本橋選手はツーハンドでした。

観戦しながら改めて、シュートはミニバス時代からワンハンドで打たすべきだと感じました。たとえ小学校の1年生でも、片手でシュートすることをあきらめてはいけないと思います。

筋力が無かったり、手のひらが小さかったりする小学校の低学年の選手に、ワンハンドシュートを習得させるには、ツーハンドよりもはるかに時間が掛かり、コーチの忍耐力が試されます。

私の経験です。小学校1～2年の時にツーハンドでシュートしていた選手に、途中（3～4年生）からワンハンドに変えるよりも、最初から片手で打たす方が定着度は、はるかに高かったです。また、どうしてもボールが重く感じる選手がいた場合は、4号ボールやドッジボールの3号でやらせました。片手を体感させ、片手でシュートすることに慣れさせることが何より大切なのです。

次に女子日本代表のチームオフenseです。

基本的には、ペイントへのドライブから外へのキックアウトパス、さらにエキストラパスでアウトサイドシュートを打つというパターンでした。中を突く時に、ピック&ロールで崩す場面もありました。

ここで参考になったのは、キックアウトパスやエキストラパスの受け方です。アウトサイドの選手は、ほとんどがその場で、スプリットスタンスでボールを受けてシュートしていました。この方がボールミートからストライドステップでボールを受けるよりも、素早くセットアップができ、体のブレも少なくフォームが安定するのです。但し、体幹がしっかりしていないとシュートの精度は落ちます。

トランジションでは、従来通り（リオ五輪当時）PGにボールを集め展開するパターンでした。何回か速攻で得点するケースがありました。（私は、PGに限定せずにつないだ方が速い気がしました。）

一方課題となったのは、ボールをフロントコートに進めるエントリーの仕方です。半面のオフenseの入り方です。ウイングへのパスエントリーの流れが悪く、何回かパスカットされる場面がありました。

特に、本橋、赤穂（ひ）、エプリン、河村、赤穂（さ）のユニットは、後半（4P）に崩れ、チャイニーズ・タイペイに付け込まれました。正にエントリーの拙さからでした。パッサーとレシーバーのタイミングを合わせ、エントリーの精度を上げ、展開をスムーズにする必要があります。

また、ペリメタでのジャンプショットの確率を上げることも課題の一つです。チャイニーズ・タイペイのディフェンスはそれほど厳しくないのに、2Pシュートの確率が53.1%は低いです。ワールドカップに向けて、レベルアップが求められます。次号は、女子日本代表のディフェンスについてです。