

平成30年10月27日

# 南の風 285

南部ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

前号でドリブルストップシュートに触れました。

ある程度経験のある選手には、日頃からダミーディフェンスを付けて、ストップジャンプ or ジャンピングシュートに取り組むと上達が早いと思います。

ペリメターからペイントにかけてドリブルで攻撃する場合、自分のディフェンスだけでなく、ヘルプディフェンスやペイントのスペースを視野に入れておきます。その状況によってドライブからショットに持ち込むか、対人スキル（ギャロップ、ユーロ、フローター等）を使うか、ストップしてショットするか判断するのです。ミニバス時代から、こうしたことに挑戦する習慣をつけてほしいと思います。もちろん、ゲームでできるようになるまで時間は掛かりますが。

しかし『自分でプレイを選択できる』プレイヤーになることで、さらにバスケットボールを楽しめると思うのです。この『楽しみ』は fan ではなく enjoy であることはまちがいありません。

シュートについてのパートⅡです。

1対1のドリブルシュートやジャンプシュートで、シュートミスが起こる場面のことで。

インターハイと女子ワールドカップの特集でも触れましたが、ミニバスの大会等でも全く同じことが起きています。共通している原因は、『リリースが早い』ということです。

ただ、間違えてはいけないので確認します。女子ワールドカップ特集号Ⅲに乗せた、宮澤選手のシュートは、『ボールを受けてからリリースまでが早い』のであって、決してリリースだけ早くなっているわけではありません。リリースが早くなってしまうというのは、下半身の力が上体（肩、ひじ、手首、手のひら、ボール）に伝わらないうちに打ってしまうことです。するとドリブルシュートでは、ジャンプしながらボールをリリースすることになり、強くボードに当たってしまうのです。ジャンプシュート or ジャンピングシュートでは、上体に力が入り曲がってしまったり、リングに届かなかったりします。

しかし宮澤選手のように、ボールを受けてからリリースまでを早くすることは、ミニバスの選手や中学生には難しいです。

ですからシュート体勢をつくるまでを素早くして『ボールリリースを一定にする』ことが、安定したシュート力を身に付けるために基本と言えます。

その際、相手ディフェンスがシュートチェックに来れば、抜いてドライブショットか、ずれ（ステップでかわすかフェイントを入れる）をつくってシュートするようにします。

ミニバスの選手や中学生は、リリースのタイミングを自分で見つけるのが難しいと思います。指導者の方が、毎回の練習時に、個人、個人のシュートフォームを丁寧に観察し、一人ひとりに適切なアドバイスをする必要があります。

シュートの決定率は、『天性のもの』という声も聞きます。ですが、私は正しいシュートスキルを身に付け、努力し反復することでシュート確率は必ず上がると信じています。各チームの指導者の方の実践に期待します。次号では最近、気になるパートⅡについて書きます。