

令和2年5月12日

南の風ジュニア版特集号V

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ミニバスの選手、中学生の選手の中で、ワンハンドシュートに挑戦している人がたくさんいると思います。こんな声が聞こえてきます。「ドライブからのレイアップやゴール下のシュートは、ワンハンドで打てるんだけど、ミドルやロングシュートはリングに届かないことが多いし、中々決まらないんだよね。」「片手だと力がボールに伝わらない気がする。打つ瞬間にどうしても曲がってしまう。」

特に女子選手の悩みです。

また、指導者の方からも「ワンハンドは指導が難しいし、特に女子はミドルや3Pシュートはツーハンドでないと無理です。」という話や、「今、ワンハンドシュートがブームのようになっていますが、ツーハンドシュートの精度を上げることが大事ではないですか。」などの意見がありました。

ミニバスや中学校の選手にとって、ワンハンドかツーハンドかのどちらがベストなのかは、『何を目指すのかという目的』によって違ってくると思います。(目指す目的については、次の機会にします)

ここでは私が取り組んで成果を得たツーハンドとワンハンドシュートの打ち方を紹介します。選手の皆さんの参考になればと思います。

ツーハンドシュートから始めます。ボールの持ち方です。ボールを床に置き、そのまま両手でボールを持ち両手の人差し指がリングの真ん中を向くようにします。(私は初心者には、『もみじの手』と紹介しています)手のひらはぴったりつけても、やや空間を空けてもどちらでも構いません。

《ツーハンドシュートフォーム》

①下半身の安定

スタンスはスクエアか右利きの場合、右足をやや前にだします。こうすることによって下半身の力が、上半身に伝わりやすくなります。お尻を後ろに引き、やや前傾姿勢をとります。

②ディップ&セット ※ミニバスや中学の女子にお奨めです。

ボールをキャッチした瞬間、必ずリングに正対します。次に一旦おへそのあたりにディップし、それから顎や顔の前にセットします。ボールに力を伝えるためです。いきなりセットすると、初心者や筋力のない選手は、ボールに力が伝わりにくいのです。(セットする時には、必ず手首を立てます。)手のひらが下を向いたままシュートに行くと、ボールは真っすぐ飛びません。

③シュートポケットレーン(セットしたボールを顎の前を通してからリリースする)

ボールを前にだしてしまうと、ディフェンスにシュートチェックされやすくなります。

④ボールセット時の両肘ライン揃え(床と平行にする)脇は拳一つくらい空けます。

⑤リリースする時の手首の回内(内側にボールを回す)ボールに回転を与えるためです。

回内することによって、ボールが高く真っすぐ飛びます。

⑥手と指はリングより高くなるようにフィニッシュ

手の甲と甲が合わさり、親指が下を向くようにフォロースルーします。視線は最後までリングに向けます。