

令和2年5月22日

南の風ジュニア版特集号Ⅶ

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

選手の皆さん元気ですか！！ 自主トレつづけていますか！！

今回はジャンプシュートとジャンピングシュートの違いと、シュートの距離についてです。

まず前者についてです。シュートするとき、どこでボールリリースするかによって違ってきます。

最初にジャンプシュートです。

ジャンプシュートの利点は、ボールをおでこ付近でセットしジャンプの最高点でリリースするため、シュートブロックされにくいのです。さらにセットからリリースまでにかかる時間が短いため、再現性（身につけやすく、表しやすいこと）が高いことです。弱点はセットしてから腕を伸ばすときの力が出ないためシュートの飛距離が得られにくいことです。また、身体能力のあるディフェンダーが相手だと、空中にいる時間が長いいため追いつかれてブロックされるリスクがあります。シュートの打点が高いという利点よりも、時間がかかるという弱点の方が大きくなることもあるのです。そのため、高校生以上の特に男子はジャンプの落ち際に打ったり、フェイドアウェイ気味に打ったり工夫しています。

続いてジャンピングシュートです。

ジャンプしながらリリースするジャンピングシュートは、確かに打点が低いためブロックはされやすくなります。しかし、シュートしたボールは0.1秒で2～3m上がると言われています。つまりシュートモーションを0.1秒速くすることは、2～3m高くジャンプできていることと同じくらいシュートブロックされにくくなっているのです。

ですからジャンプ力で相手（ディフェンス）に勝てないのであれば、ジャンプの最高点で打つことよりも、素早くボールリリースするジャンピングシュートを磨くことの方が効果的なのです。

実際、ミニバス～中学生の県内のゲームを見ても、ジャンピングシュート（ワンハンド、ツーハンドの両方）を取り入れて効果を上げている選手が数多くいます。

次です。特集号Ⅴで紹介したように、ミニバスや中学生の選手から、「ワンハンドのミドルやロングシュートは、リングに届かないんだよね。」という声を聞きます。

シュートの距離は何で決まるのでしょうか。

多くの選手はシュートのボールを遠くへ飛ばそうとすると、「もっと力を入れなければ。」と考えてしまっています。

実はシュートを飛ばす距離は『リリースした瞬間のボールの速度』なのです。シュートリリース時の瞬間の速さが速ければ遠くに、遅ければより近くにボールが落ちることになります。ですから、シュートしたボールがリングの奥に当たって外れた場合は、リリース時の速度を遅くし、リングに届かなかったときはリリース時の速度を速くすることになります。また「距離」＝「速さ」×「時間」という、距離を求める公式に当てはめると「シュートの距離」＝「リリース時の瞬間の速さ」×「ボールの滞空時間」となります。滞空時間はアーチの高さは、上向きの速さによって決まりますから、リリース時のボールに伝わるスピードが飛距離を決めることになるのです。次号はドリルの紹介です。