

令和2年5月27日

南の風ジュニア版特集号Ⅷ

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

選手の皆さんこんにちは！ 小・中学校とも6月1日から学校が再開します。7月までは、分散登校や短時間授業になります。ミニバスの体育館使用や、中学の部活動は7月からになる予定です。

練習は、もうしばらくのがまんです！！ 自主トレがんばりましょう！！

前号でシュートを飛ばす距離は、『リリースする瞬間のボールの速度』だとお話ししました。

リリース時のボールの速度を上げるためには、やはり筋力が必要になります。ワンハンドにしるツーハンドにしる、下半身の力を上半身（肩→腕→肘→手首→指先）に伝えるためには、筋力がなければボールに力は伝わりません。そこで無理なく筋力をつけながら、距離の調節ができるシューティングドリルを紹介します。

『**スキーマシューティング**』です。

スキーマ？ 何だか難しいですね。ここでいうスキーマとは、「記憶の中のイメージ」という意味です。やり方を紹介するうちにイメージできると思います。

リングに向かって、正面の真下から1mの地点でセットシュートで打ちます。次に50cm程後ろに下がって打ちます。さらに50cm下がります。こうして徐々に後ろに下がりながら打っていきます。2m～3mくらいまで挑戦します。（1地点で2～3回打ってリリース時のボールの速度を調節します）

このドリルの目的は、『リリースする瞬間の速度を調節すること』です。距離を変えることによって、リリース時のボールの速さをコントロールするスキルを身につけるのです。リングの手前に当たったり、リングに届かなかったりしたら、その時の状態（リリースのスピード）を記憶しておき、リリース時の速さを上げます。リングの奥に当たって外れたときは、やはり打った状態のイメージを記憶しておき、リリース時の速さを遅くして調節します。

このようにしておこなうシューティングを『スキーマシューティング』呼んでいます。ぜひ挑戦してみてください。学校の校庭に屋外コートがあり、使用できる時はリングにシュートしましょう。

リングのないところでもできます。次のようにします。

屋外でやりましょう。止まってボールを持って、真上にシュートします。高さの目標物があるとベストです。そばに高さの目標となるものがないときは、自分の真上の高さを決めて、シュートします。高さによって、リリースする瞬間のボールの速度の調節を体感するのです。家の中でやる場合には、仰向けに寝てボールを真上にシュートします。注意ポイントは屋外といっしょです。天井や電灯や蛍光灯など、周囲の安全を確かめてやってください。

最後に、シュートが外れる原因についてです。

一つは左右にぶれることです。左右のずれはフォームに問題があります。二つ目はこの特集号Ⅷで見てきた前後のずれです。これはボールの伝わる速度の問題です。この二つをできる限りクリアするように練習してください。バスケットボールのリングは直径45cmです。ミニバス用の5号（直径22cm）なら二つ入ります。シュート率アップを目指してがんばってください！！