

令和2年10月23日

# 南の風 For Junior 16

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

## ＜Bリーグで活躍している日本を代表するシューター＞

いいパスって、自分のタイミングにあったパスです。「今、欲しい!」というタイミングで、バランスを崩さずにとれるパスです。でもそれは一人ひとり違うと思います。ほしいタイミングが早い人、遅い人……そうしたタイミングについてはパッサーとコミュニケーションをとる必要があります。僕は基本的にバウンズパスが好きじゃないんです。チェストパスで、強いパスが構えた手のところに来てくれたら打てますね。バウンズパスが好きではないのは、スピードが遅くなるからです。僕が求めるのは速さと強さなので、一度床に触れるバウンズパスでは遅くなります。

もちろんカールカットとかバウンズパスしか通らないときはそれでいいんですけど、3対2のアウトナンバーでバウンズパスを出すようなポイントガードはだめです。(笑)シューターはパスの勢いを残したまま打ちたいと考えています。

以上です。『いいパスってどんなパスですか?』について、各分野の方の意見でした。

「これが正解」と言うのは、もちろんありません。選手の皆さんも「いいパスとは?」について、自分で定義(いいパスについて自分で限定する)して見るとよいと思います。間違っても構いません。修正もあります。取り合えず「定義」して見ると、練習や試合で意識をしっかりと持てると思います。

私が考える「いいパスとは」、

「受け手が次のプレーに素早く移ることができるパス」です。出すタイミングや空間、速さや高さが受け手にとってベストになることが理想です。

それでは「いいパス」を出すためには、どんな練習をすればいいのでしょうか?

「パス」は、シュートやハンドリングを含めたドリブルに比べ、自主練習ができてにくいスキルです。1人では取り組めないからです。最低でも2人で練習することになります。

ミニバスの初心者为例に挙げます。パス練習の優先順位として、「キャッチ」があります。ボールキャッチは意外とハードルが高いです。選手の皆さんの中にも経験した人がいると思いますが、小学校の1、2年生にとってはミニバスの5号ボールは大きくて重いので、キャッチする時に恐怖感を覚えるのです。

床にボールを置きそれを10本の指で持ち上げます。この時指をしっかりと開いてボールを掴むことが大切です。私は『もみじの手で掴もう』と言っています。『もみじの手』とは、小学校の体育のマット運動や跳び箱運動の時の手の付き方です。バスケットボールをキャッチする時にも有効な手の開き方です。

次に2人組になって、パス練習をします。パスの出し手は、ボールをもみじの手で胸の前で構えます。受け手は胸の辺りに両手を構え、ここももみじの手でボールを待ちます。出し手はボールをディップ(ボールキャッチから一旦下げて)して、体重を前に移動しながらリリースの際に10本の指を回内させます。リリース時にどちらかの足を軽く踏み出し体重移動します。次号に続きます。