

令和2年12月24日

南の風 377

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

③の今すぐ直した方がよい打ち方があります。

手のひらを下向きにしたまま打つ子や、肘を横に張って指ではじき出して打っている子です。片手で投げるように打つ子も要注意です。修正すべきポイントを挙げます。

- (1)ボールを取る時やシュート、パスする時に『もみじの手』（十本の指をしっかりと開く）でやっていない（特にボールを取る時は、けがの防止にもつながるのですぐに修正する方がよい）
- (2)肘を横に張って、指が向かい合うようにして打っている
- (3)ボールを持つ時に、手のひらが下向きのまま打っている
- (4)ボールを片手で投げるように打っている

このような打ち方をしている子の場合は早目に修正すべきです。**悪い習慣は染みつきやすく、良い習慣は付きにくい**からです。ですから指導しても、すぐには直らない子が多いと思います。継続指導して徐々に修正しましょう。観察しながら指導しても直るのに時間が掛かることはままあります。しかし指導を続けても直らないのと、放置して直さないのとでは後々の結果に雲泥の差がでます。根気強く指導してしていくことが大切です。

次に、成長の様子を見て指導を加えたほうが良い場合についてです。（私の経験からです）

二つ例を挙げます。一つ目です。私のチームに所属していた、当時低学年だった女子選手の例です。

シュート（リングから1～2m）する時に手だけで打つ子でした。ボールの持ち方には問題はありませんでしたが、リリースの時に指が（グー）になってしまっていました。

何本打っても入らないとだんだん肘が開き気味になっていくこと、そこだけは注意して観察しました。低学年ですから体幹が弱く、筋力もないのでどうしても『手打ち』なのです。1週間はそのまま打たせました。2週間目位だったと思います。その子が足の裏で床をキックして、身体全体で打つようになったのです。リングに届く回数が格段に増え、低学年の練習ゲームで得点するシーンも出てきました。

低学年であっても練習を続けてやっていると、無意識のうちに身体を上手に使うようになるのだなと感じ、『結果を急がず、待つことも大事だな』と気付いたのを思い出します。

二つ目は、ジャンプシュートについてです。私のチームに所属している男子の選手の例です。

高学年になるとゴール下からペイント内では、ジャンプシュートを打つことができる選手が増える中で、その選手はジャンプシュートを打てるのですが決定率が低いのです。体幹は強くジャンプもしっかりできますが、よく観察するとボールをセットする時に、力が入り過ぎ後ろに反るようにしているため肘が上がらず、ボールが直線的に飛ぶのです。私はこのまま続けると悪い癖がつくので、「ジャンプしながらリリースしたら」と言いました。何回か打たせました。2～3日続けさせました。徐々にスムーズに打てるようになりました。ジャンピングシュートにしたため、力が抜けボールも受けた位置から、自然に真っすぐセットできるようになりました。ジャンピングシュートは、**リリースポイントを一定にするのが難しい**ですから、本人にはそこに留意して練習するように伝えました。