

令和3年2月 2日

# 南の風 For Junior3 /

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

今回は、ウインターカップ2020第73回全国高等学校バスケットボール選手権大会のテレビと動画の観戦を通して、私が感じたことを書きます。

まずコロナ禍の中、一年を通して各大会が中止され経験や強化が出来なかったにもかかわらず、男女ともに素晴らしいゲームを見せていただき、選手の皆さん、関係者の皆様に感謝致します。

読者の選手の皆さんに、参考にしてほしい点を書きます。最初にシュートについてです。

ウインターカップの動画や録画をもう一度観てください。男女ともシュート確率の高い選手には共通するものがあります。

同じことを何回も繰り返しますが、

①『真っすぐにボールを飛ばす』『距離を整える（ボールリリースする時の速度）』『アーチを掛ける（高く打つ）』の3つの精度が高い。

シュートフォームが完成している。

アーチを掛けるでは、若干個性があり、アーチをあまり掛けないで打つ選手もいました。

②体幹がしっかりとっている。ボール受けて打つまでのバランスが良い。身体がぶれたり、体勢をくずしたりしていない。（トレーニングと訓練の賜物）

③ボールのもらい方、シュート動作への入り方が一定している。パスを受けてからシュートまでの動作や、ドリブルストップからジャンプショットまでの流れがハビット化（習慣化）している。

今回のウインターカップで、3P やミドルシュートの確率が特に際立っていたのが、女子で準優勝に輝いた東京成徳でした。「誰が」と言うことではなく、コートに立つ選手全員のシュートの精度が高いのです。スターの選手のシュート精度が高いチームは他にもあるのですが、控えの選手も含めてシュート確率がよかったのが東京成徳でした。

私が観た印象（画面を通して）では、

①踏ん切りがいい。迷いなく打っている。

②シュートを落としても平常心を崩さないで、自分が空けば、またシュートを打っていた。

③コートに立った選手全員のシュートフォームが安定している。特にボールリリースの切れの良さは際立っていた。

『シュートの確率を上げるのに王道（近道）はない』と言われます。地道に一本一本丁寧に、集中して打つ以外に上達の道はありません。またシュートスキルには、上達に向かう段階があります。

一つ目は、自滅しない。自分のシュートフォームを安定させ、ノーマークは外さない。

二つ目は、ディフェンスがいても、リングに集中して決め切る。

三つ目は、バランスを崩しそうになったり、ディフェンスに寄られたりして苦しい状況でも、リングを捉えてシュートを決める。

練習に取り組む時の、参考になればと思います。