

令和3年3月10日

# 南の風 For Junior36

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

先日、中学生女子の選手から次のような質問をされました。

「私は片手のジャンプシュートや3Pシュートの確率が低くて困っています。特に3Pシュートだと届きません。自分で思うことは、手や腕の力に頼っている気がします。南の風 For Junior32 を読んでみて『擬似片手』で打とうと思いますがどうでしょうか。また3Pシュートが届くようにするためにはどうすればよいか教えてください。」という内容でした。

片手の3Pシュートやジャンプシュートの精度を上げるために、苦労している選手は多いと思います。そこで今回、お尋ねのことを含めて、ジャンプシュートや3Pシュートのボールキャッチ、セットからリリースまでの打ち方を取り上げます。私が実践してみて効果的だったやり方です。

まず前提として、ジャンプシュートにしても3Pシュートにしても、片手の方が理論的（リリース時に、ボールに触れている指の本数が少ない方がコントロールがし易い）には、両手に比べて確率は上がります。ですが日本人の中学生（特に女子）やミニバスの選手は、片手で打つのが困難な場合があります。体幹の強さや筋力の発達の関係からです。

ジャンプシュートや3Pシュートを、片手にするか（擬似片手も含めて）両手にするかは、最終的には皆さん自身が決めることです。理論的に正しい打ち方でも、向き不向きの個人差があるからです。理に適った、自分に合う方法を身に付けましょう。

また、「今は両手で打つことにしよう。体幹が強くなり、筋力が付いてきたら片手に取り組んでみよう」という考え方もあります。

前置きが長くなりました。

## 1 ペリメーター（ペイントの外から3Pライン）のジャンプシュート、ジャンピングシュート 《ボールキャッチからセットまで》

### ①ワンハンドの場合

ボールを保持する瞬間リングに正対するのではなく、両足のつま先（身体の向き）をリングよりずらす。（右手シュートの時は、両足のつま先をリングよりやや左に向ける）そしてボールはリングに真っすぐセットする。この時『シーティングライン』（利き手側の肩とリングを結んだ線）を意識する。シーティングポイント（打点）ではなく、ラインをイメージして打つ。

正対して打つと腕の力だけに頼ってしまうが、身体を斜めにして打つと腕だけではなく、背筋力や胸筋力も使えるので、ボールにより力が伝わりやすく遠くに飛ばせることができる。

ボールキャッチの瞬間、素早く回内（ボールを内側に回す）してジャンプしながらセットする。ボールセットの位置は、おでこや前頭部の辺り。

ボールを持つ手のひらは、十分に広げ、ぴったりくっつけてよい。リリース時のスナップの際、ボールに回転を与えやすい。また小指をしっかり使って持つと安定する。手のひらを空けてしまうと、コントロールできにくいし、指先に余分な力が入ってしまう。 次号にします。