

南の風 393

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

先日練習会場で、ミニバスチームの指導者の方から次のような質問を受けました。

その方は低学年担当（小学校1～3年生）のコーチの方です。内容は次のようなものでした。

「初心者や低学年の選手にドリブルシュートを教えるのですが、中々うまくいきません。効果的な指導法を知りたいのですが、どのようなやり方がありますか」ということでした。

実際指導されている場面を見せてもらいました。2～3年生が8人程練習していました。男子3人、女子が5人で、やり方はツーステップのアンダーハンドレイアップシュートでした。

エルボーの延長ラインからのドリブルシュートでした。選手に、ドリブルからツーステップでシュートするやり方を一人ひとりに教えていました。

ツーステップの踏み込み方、シュートのやり方などコーチ自ら示範を交えながら、説明していました。とても丁寧で分かりやすかったです。

子どもたちも一生懸命取り組んでいました。慣れている子は、ドリブルからツーステップを踏んでシュートまで行けます。経験が少ないと思われる子は、ドリブルからシュートする時に止まってしまう子や、3、4歩歩いてシュートする子もいます。

ドリブルシュートは、ドリブル動作からステップしてシュートするという動作が組み合わさっています。コーディネーション（運動能力）で言えば、カップリング（二つの異なった動きを同時に起こす）です。ここが練習する選手にとってはハードルが高いのです。

コーチの方とお話しする中で、注意点を2つ示しました。経験の少ない選手が中心のものです。

《右手シュートの場合》

①ワンドリブルシュート → 段階的指導としてはかなり効果があります。

何回かドリブルを続けてからシュートすると、ステップがうまくできなかったり、シュートするタイミングが分からなかったりするので、ワンドリブルして、ステップを『ワン』→『ツー』→『ジャンプ』→『シュート』の流れにします。

②シュートの仕方

アンダーハンドのレイアップシュートであれば、ボールをぶら下げるよう下から投げるよう打つのではなく、①のステップの『ワン』の時にボールを右腰に持つ、『ツー』→『ジャンプ』の時に、両手でボールを持ち上げながら肘を伸ばしてシュートします。シュートは片手（この場合は右手）が望ましいですが、低学年では両手で構いません。

細かい注意点もありますが、低学年で経験の少ない選手に、始めからたくさんのことを探しても無理なので2つにします。

私が経験の少ない選手にドリブルシュート指導する時には、『ドン』（強いドリブルを1回）→『ワン』→『ツー』→『ジャンプ』→『シュート』と声を出しながら打たせるようにしています。

強いドリブルを突く理由は、足の運びをしっかりさせるためです。 続きは次号にします。