

令和3年7月23日

# 南の風 For Junior55

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

ジャンプシュートの練習の取り組み方についてです。

「これをやったら確実に、ジャンプシュートの精度が上がる」という魔法のような練習方法はありません。地道に課題を持って練習を積み上げるしかありません。

シュートの決定率を上げるためにには、自分で振り返るポイントを持つことが極めて重要です。

シュートが外れる原因は二つしかありません。（ワンハンドシュートで話を進めます。）

一つは、リングに対して左右にずれることです。左右にずれるというのは、シュートフォームに問題があります。ボールキャッチ（受け方も含む）から、リリース、フォロースルーまでの動きが大切になります。自分の体をイメージ通りに動かせる選手は、シュートが曲がったときに曲がった原因が分かり、その原因を修正することができます。しかしイメージ通りに動けない人はそれができません。ですから皆さんにはまず、自分に合ったシュートフォームを作りましょう。

ボールを受けてからシュートリリースまでの一連の流れの詳細は、以前に紹介しました。ここでは簡単におさらいをします。　※ボールを受けたとき、ノーマークを想定します。

- ①ボールキャッチはシュートポジションです。
- ②ボールを受けたときに、リングに正対するかやや斜め（右利きの場合は左に開く）にするかは、自分が打ちやすいやり方にしましょう。やや斜めに開く方が、ボールに力は伝わりやすくなります。いずれにしても、シューティングラインの軸（シュートハンドの肩、肘、手首をつないだ軸）ガーリングに対して真っすぐになっていることが大事です。シューティングラインとは、ボールとリングの中心の真下の点を結んだ仮想線です。
- ③ボールをディップ（お腹辺りに引き付ける）しながら、両足で床をキックします。
- ④ジャンプしながらボールを引き上げます。余計な動作を入れずにボールがシューティングラインからすれないように真っすぐに持ち上げていきます。そうすればシュートハンドの肩の上にボールがくるはずです。そして前頭部あたりにセットします。（セットの位置は個人差があります）
- ⑤ボールリリースは、真っすぐに手首を倒すことです。シュートフィンガー（最後にボールが離れる指）は、中指や中指と人差し指になります。

この一連の動作の再現性を高め、繰り返すことができるのが良いシュートフォームの条件となります。二つ目は、前後にずれることです。シュートが前後にずれてしまうのは、ボールに伝わる速度の問題です。シュートの飛距離を決めるのはリリースされたときのボールの速度なのです。

多くの選手はボールを遠くへ飛ばそうとするとき、腕にもっと力を入れなければならないと考えてしまっています。これでは効率よく飛距離を出すことはできません。シュートの距離は、「リリースした瞬間の速さ」×「ボールの滞空時間」になります。滞空時間は、アーチの高さはよって決まるもので、アーチの高さは上向きの速さによって決まります。

つまり、リリースした瞬間にボールに伝わるスピードが飛距離を決めることになるのです。