

令和3年7月30日

南の風 For Junior56

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

シュートの前後のぶれを調整するのに『スキーマシューティング』があります。

取り組んだことのある選手もいると思います。やり方はリングから徐々に距離を伸ばしてシュートしていきます。目印となるマーカーを30~50cmの距離に置いていきます。入れば距離を伸ばします。外せばその距離をやり直します。フォームと前後のぶれの確認に適しているシューティングです。

特にリリース時の速さを、自分でフィードバックするに有効です。ぜひ試してみてください。

ミニバスや中学生は、ゴール辺りからペイント部分までの距離から始め、シュートレンジが広がればペリメーターの部分まで距離を伸ばしましょう。

やり方です。ゴール下から始めます。正面でも左右の0度からでもいいですから、30cmずつマーカーや小さいコーンを置いていきます。ゴール下でシューティングポジションから、お腹の辺りでディップ（ボールキャッチしたら、一度お腹にしまい込むこと）しながら両足で床をキックします。床をキックして上体に力を伝えると同時に、ボールを真っすぐ上げ額あるいは前頭部の辺りからリリースします。リリースするときの速さで距離を調節します。リリース時の速さの調節は自分でフィードバックして体感してください。微妙な感覚は自分でつかまなければ身につけません。

シュートがショートならリリースをより速く、長すぎるのであればリリースのタッチを弱くします。そして、入れば下がって次のマーカーからシュートします。そこも入ればまた次に進みます。外せばその距離をやり直します。これを続けます。

もし、シュートが横にずれるのであればフォームに問題があります。特にリリースする時のシュートフィンガー（通常は中指、もしくは人差し指と中指）が真っすぐリングに倒せてないことが原因ですから修正してください。

練習はすべてそうなのですが、『スキーマシューティング』は、特に自分と向き合って、スキルポイントをフィードバックして取り組まないと、シュートの精度を上げることはできません。

ドリル化するのであれば、2グループに分けて1グループ3人くらいで、順番に打ち入れれば1ポイント加点、外せば2ポイント減点とし、10ポイントマッチでおこなうのもいいと思います。ルールを工夫してやってみてください。

シュートは練習で入ってもゲームになると中々決まらないものです。

以前皆さんに紹介したように、シュートスキルの上達段階は、次の3つです。

① 自滅しない（ノーマークを外さない。左右のぶれと前後の距離のぶれをなくし、安定したフォームを身につける）

② Defの影響を受けない（ゲームでDefの反応に対処してシュートを決め切る）

③ ゲームのどのような場面でも対応する（ゲームのシチュエーションの中で練習を重ね決め切る）

③はかなり質が高くなります。U15ではまず、①②を目指しましょう。但し、①が完璧になってから②に進むのではなく、①をやりながら②にも挑戦して、精度が落ちればまた①をやるのがベストです。