

南の風 460

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

先日、ある中学の指導者の方が「シューティングの時間は、しっかり取っているんですけど、試合で中々確率が上がらないんですよね」、また、もう一人の方は「やっぱりワンハンドで打たせた方がいいんですかね」と話していました。

シュートの精度を上げることは、選手にとっても、指導者にとっても、またチーム全体にとっても、永遠の命題だと思います。シュートについては、南の風でも何回も取り上げてきました。

今回もう一度、『シュートのメカニズム、考え方』について、男子日本代表の選手のデータなど参考にしながら、私の考えを書きます。

我々指導者は、何かに取り組むときに『努力は嘘をつかない』、『継続は力になり』という言葉を使って選手を鼓舞することがあります。

私はこの言葉には賛成できない部分があります。今回テーマとなる『バスケットボールのシュート』に照らして考えて見ます。

ある選手が、朝練でシューティングを毎日、毎日一生懸命集中して努力を続けたとします。しかし、そのシュートフォームに欠陥があったらどうでしょう。悪いフォームを身に付ける練習を、毎日繰り返していることになります。

言葉尻を捉えるつもりはありませんが、私は『努力は嘘をつかない』、『継続は力なり』ではなく、『正しい努力は嘘をつかない』、『正しい継続は力なり』だと思います。

バスケットボールのシュートのメカニズムの一つに、「シュートの精度を上げるためにには、外れる原因を排除していくこと」があります。外す原因が無くなれば、シュートはすべて入ります。

ドリブルやパスは、上手くなるためには、「ここをこうすれば上達する」、「このスキルを磨けば上手になる」という努力方向ですが、シュートは努力方向が真逆なのです。シュートについては、「シュートが入るためにには」、ではなく「入らない原因を取り除くようにする」ことなのです。このことを理解することが重要になります。

シュートを外す原因是、技術的には2つです。一つは左右のズレ、もう一つは前後のズレです。この二つが満たされれば、シュートは入ります。もちろんこの二つの技術を支えるものとして、メンタルや体のコンディションがあります。ここが調っていないければシュートの精度は落ちます。

シュートが左右にずれる原因是、シュートフォームにあります。詳しくは次号にしますが、数字で解説します。ミニバス用の5号ボールは、直径が22cmです。バスケットボールのリングリ直径が45cmですから、左右に約11cm、前後にも約11cmの余白があります。ですから、大原則でいうと、左右前後にこれ以上ずれなければ、シュートはすべて入ることになります。

シュート練習するときに、左右に曲げないことと前後にズレないという観点で取り組むことが大切です。そうすることによって、選手自身がシュート練習の工夫をしやすくなったり、指導者も選手のシュートをチェックするときに、問題点が見えやすくなったりします。 続きは次号にします。