

令和4年12月24日

南の風 463

南部地区ミニバスケットボール連盟

監督 藤原 敬一

462号の続きです。

左右に曲がる原因が少ない技術力が高い選手にとっては、アーチが高い方がメリットは多くなります。技術力が拙い選手にとっては、アーチが低い方がメリットは大きいです。

自分の技術力に合わせて、自分にとって最高のアーチを見つけていくことが大事です。ただ高いレベルを目指すのであれば、高めのアーチを目指す方がいいです。

⑤スウィッシュで決める（リングにノータッチでシュートが入ること）

- ・スタンダードの高さが技術の質の高さにつながる
- ・シュート練習のときにリングに当たっても平気な選手は、少しづいたらリングの外だが、スウィッシュを狙っている選手は、少しづれたとしてもリングに収まる

⑥クイックモーションで打つ ※育成年代は早く構えてゆっくり打つ（自分のフォーム定着のため）

- ・リズムで運動を記憶する。（普段の練習から試合のリズムで打つようにする）
- ・ボールを受けてから0.4～0.5秒台が目標
- ・打点の高さよりもモーションの速さの方が価値が高い。指先から離れたボールは、0.1秒後には1m～1.5m位上に移動する

⑦再現性と修正力で基礎の習熟を目指す

- ・入ったシュートを繰り返す
- ・連續で外さない。連續で外すと外れた動作がメモリーされてしまうので、外れたらすぐ修正する何本も外すようにフォームが安定していない選手は、本数を少なくして確率高く入ることを目指すことが大事

※この2つをどれだけ高い意識で実践するかが、シュートの反復練習の質を左右する

- ・3/4 4本中3本、75%をスタンダードにする。

○○○× ○○×○ ○×○○ ×○○○

- ・2本続けて外さないこと目指す 4本中3本なら数えやすいので取り組みやすい

ここまで、『シューティングフォーム 7つの習慣』について書きました。シュートというスキルは本当にデリケートなものであり、プロの選手でも今日の試合で入ったからと言って、明日入る保障はどこにもありません。地道にシュートフォームをチェックし、振り返りをしながら打ち続けるしかありません。

NBAの歴代2位の3Pシュート本数（2757本）、確率は毎年45%～50%を誇る、ゴールデンステート・ウォリアーズのステフィン・カリー選手は、「基本が大事、良いバランスを保つことだね。多くの人は手にフォーカスしている。でもまずは土台となる足元が大事。そこでバランスを取って、しっかりとフォロースルーをすること。それを毎回同じやり方で打てるようトライするんだ。ベストショーターというものは、常に同じ視点でバスケットを見ているものさ」と言っています。因みに彼は、シーズン中は毎日300～400本、オフは500本～600本の3Pシュートを打っているそうです。