

令和4年12月29日

南の風 464

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

**今年も南の風をご愛読いただきありがとうございました
どうぞよいお年をお迎えください！**

今回から現在話題となっている、試合で決め切るために有効と言われている『ロバストシューティング』を紹介します。

ロバストネスとは、外的要因による変化を内部で阻止する仕組みや性質などを意味します。

ですからロバストシューティングとは、外的要因（ディフェンスの対応、試合中の動き、味方のパスの精度等）に対する乱れが起こっても、それに対応して決め切るためのシューティングのことです。

練習でシートフォームをチェックしながら、スポットシューティングを繰り返したとしても、試合になると確率が落ちるのがバスケットボールのシートです。

2016年から男子日本代表のサポートコーチを務めた鈴木良和氏は、下記のようなデータを示しました。ある男子選手（男子日本代表のシューター）の2016～2020までの、ペリメータースポットシューティングのデータです。

2016	73.1%
2017	70 %
2018	70.7%
2019	74 %
2020	74. %

見てお気づきのように、あまり変化がなかったようです。そこで鈴木氏は、何かやり方を変えなければと思ったそうです。スポットシューティングで質を上げるという取り組みではなく、別のアプローチで解決しようと考えたそうです。

さらに、2019の男子ワールドカップの3P シュートのアベレージも TOTAL28.7%と低く、東京オリンピックに向けて 40%を目指すという目標を掲げ、そのために『ロバストシューティング』を取り入れたということです。結果、成功率が 34.5%と、オリンピック出場 12 チーム中 7 位と飛躍的に向上したということです。因みにトップはナイジェリアの 39.8%でした。

また試投数に関しても平均 19 本から 28.3 本と上昇し、3P シュートを重視する現代的なバスケットボールのスタンダードに近づいたと言えます。

しかしながら試投数 28.3 本というのは、オリンピック出場国のなかでも9番目で、世界のトップレベルはさらに3P シュートを有効活用していることが分かります。

次号でロバストシューティングについて詳しく触れますか、このシューティングはすでにスポットシューティングがある程度高いレベルで安定していることが求められます。バスケットボールを始めたばかりの選手が、いきなりこのシューティングに取り組んでも効果はないと思います。