

南の風 466

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

465号の鈴木 良和氏の話の続きです。

バスケットボールで言えば、日本代表選手たちにスポットシューティングをもっと高い集中力で、もっと時間をかけてやれよと言ったとしても、ワールドカップの28%がオリンピックで40%にはならないんじゃないかなと、野球のことと同じように考え、定義だな、定義を見直す必要があると思いました。

今までシュートというのは乱れないようにしよう、いいストップ、いいキャッチ、いいフォームで打とうという考え方でした。

定義力

①「乱れないようにする」

→良いストップ！良いキャッチ

例) 風邪をひかないために清潔に保つ

同じ「風邪をひかない」という
目的のために違うやり方をする

②「乱れに強くなる」 → ロバスト性が高い

→運動リズムに負荷！練習のように打てない、を練習しておく

例) 小さいころから泥遊びや動物と生活して菌に強くなる

※ボースハンドはロバストネスが高まりにくい

そもそも世界のディフェンスを相手に、乱れないでシュートを打てるという考え方は質が低かったんじゃないか。むしろ世界レベルのディフェンスと戦ったら、いつものようなパスは来ない、いつもよりサイズのある選手がクローズアウトに来るとか、乱されるけれども、乱れに強くなるという考え方の練習をしていく必要があるんじゃないかと考えました。

生活で言えば、「乱れないようにする」は、風邪をひかないために手洗い、うがいをして清潔に保つことです。「乱れに強くなる」は、泥遊びや動物とのふれあいで菌に強くなる、になります。

そして出会ったのがロバスト性（ネス）。予定外のこと（いろいろなディフェンスのチェックや、パスの乱れとか）があっても、乱れないシュート力が作っていきたいシュート力（ロバスト性が高い）になるということを学びました。なのでロバスト性が高いシュートを目指す練習として、ロバストシューティングというものを考えました。

因みに、ボースハンドのシュートは乱れに弱く、ロバストネスという観点から見てもワンハンドシュートが推奨されます。ですから今ボースハンドで打っている小中学生の女子の選手も、より高いレベルでバスケットボールをしたいということであれば、片手でのシュートを覚えることで、いろいろなステップやターン、パスのズレ、ディフェンスの影響に対して強くなる技術を磨く上で、ワンハンドシュートを奨めたいと考えます。

次号に続きます。