

平成 24 年 7 月 24 日

# 南 の 風 Ⅸ

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

シュートのことで（特にジャンプショット）問い合わせが何件もあったので、この号に書くことにします。「南の風」の反響があったことにびっくり。そしてその問い合わせが、南部以外の指導者の方だったので二度びっくりでした。

さてシュートなのですが、私はボールのもらい方（もらい足）が最重要スキルだと考えます。もらい方の良し悪しで、シュートの成功確率が80%決まると思います。ボールが右横あるいは右前方からきた場合は、左⇒右でもらいます。左横あるいは左前方からきた場合は、右⇒左でもらいます。正面からボールがきた場合は、右利きの選手なら左⇒右でもらう方が打ちやすいでしょう。（特にワンハンドの場合は）後ろからボールがくるような場合は臨機応変に対処します。そしてもちろん、ジャンプストップ（両足同時にもらう）でもらえるならそうします。いずれのもらい方も、膝をしっかりと曲げバランスよくシュート体勢を作ります。ボールをキャッチしたらすかさずジャンプします。ミニバスで陥りやすいミスは、ジャンプする前にボールをセットしてしまうことです。ボールをセットしてからジャンプして打とうとすると、バランスが崩れることと、ボールのリリースポイントが一定になりにくくなりフォロースルーがしっかりできません。指導者の初期の指導が大事になります。

次に、先日女子チームを連れて県外へ遠征した時のことを書いてみます。あるチームの指導者とお互いにチームのつくり方について話をしました。その時にそのチームの指導者の方が、「うちでは3時間の練習時間があれば、毎回ボールハンドリングとドリブル&ドリブルの1対1に半分以上（1.5時間以上）使っています。」と書いていました。実際そのチームの選手は全員がボールハンドリングやドリブルが大変上手でした。（入部1年未満の選手は別にして）ドリブルでの抜き方も、クロスオーバー、インサイドアウト、ロール系を無理なくこなす様子を見て驚きました。練習風景を見ながら、私はあることを思い出していました。それは神奈川県内の中学バスケット部多くの指導者の方が、「ミニバスを経験した選手はドリブルが多いんですよ。」ということでした。ボールをもらおうと、すぐドリブルをする選手は確かにミニバスのゲームでよく見かけます。確かにドリブルは使い方を誤ると、相手に詰められプレイの幅が狭くなったり、シュートチャンスを逃したりすることがあります。ただ、今回の遠征で自分が感じたのは「これだけ徹底してやることも、この時期（ゴールデンエイジ）に大切なのではないか」ということです。特に女子は教えられたことや、経験したことには着実にやろうとしますが、経験の少ないことに対しては消極的になりがちです。徹底してハンドリングやドリブルを、練習メニューに取り入れてハビット化するのも一つの方法ではないでしょうか。Ⅱ号に書いた、コーディネイティブ能力の中のカップリングの開発には、ボールハンドリングやドリブルは最適な気がします。ボールを自在に操り、ドリブルの1対1でディフェンスをかわすことが身に付くと、大きな自信が得られるように思います。一つのことを徹底して継続することによって得られた『自信』は、必ずや他のスキルに波及します。我々指導者はややもすると、「あれも教えよう、これもやろう」になりがちなのですが、徹底して教えることや経験させることは、大変重要な指導ポイントになるのではないのでしょうか。