

平成 27 年 12 月 19 日

南 の 風 1 6 5

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

中学の部活では、朝練でシューティングを行うことが多いようです。その際、顧問の方がついて指導できればいいのですが、仕事の関係でつけない場合があります。あるいは朝練は、自主練習にしている中学もあります。選手だけでシューティングを行う時は、チェックポイントカードや振り返りカードを作ることをお勧めします。164号で紹介したようなシュート練習時のポイントを示して、選手自身がフィードバックできるようにしておくといよいでしょう。ただ本数を打ったり、時間設定で打ったりするより効果的です。また、シュート練習に余裕がある時（打ち込み練習）は、連続で何本決めるまでは止めない、といった設定で集中して取り組むことも必要です。**シュート確率を上げるための王道はありません。**地道な練習を継続するしかないので。

次に、ドライブからのシュートが話題になりました。

中学ではミニバス経験者や未経験者に限らず、ドリブルからのシュートは、アンダーハンドのレイアップシュートから始めることが多いようです。ミニバスでもアンダーハンドのレイアップシュートから入る場合が多いです。

全体的に日本では、どのカテゴリーでもアンダーハンドのレイアップシュートから練習するのが定番となっています。

ずばり書きます。私はミニバスで初めてドリブルシュートを指導する場合は、オーバーハンドのレイアップシュート（クローズアップシュート）を薦めます。なぜなら指導の順序性、選手のスキル定着度を考えた時に、理に合っているからです。初心者にはシュートを指導する場合、ゴール下のバンクシュートから始めます。その場合はクローズアップシュートです。ボールの持ち方、構え方、ボールリリース、ボードの使い方などを教えます。実は、この一連の流れがドリブルシュートの時に活かれます。

ドリブルシュートは、ドリブルからランニングシュートに行きますが、1の足が止まり足になります。2の足はジャンプ足です。そして2の足でジャンプした時に、**ボールをクローズアップ**します。そしてボードに当ててシュートします。クローズアップの構えがゴール下のシュートと同じです。ミニバスの初心者にとっては分かり易いのです。

アンダーハンドのレイアップは、ジャンプしてボールをリングやボードに置いてくるイメージになりますが、ミニバスや中学の経験の少ない選手には難しいことがあります。それはドリブルからの、1の止まり足から、2のジャンプ足に行くのですが、この時にアンダーハンドで打とうとするので、ボールを下から投げ上げようとする気持ちが働きます、身体もどうしても前に流れ易くなります。ボールをきちんとリフトアップすることが中々できません。ボールをボードにぶつけるようになってしまいます。

経験のある中学の男女や高校生は、アンダーのレイアップは難なくこなします。筋力や脚力に裏打ちされているからです。ジュニア期の筋力や脚力が未発達な時期は、オーバーハンドのレイアップから入った方がスキルの修得率は上がります。ユーロ圏では、ジュニア期はほとんどオーバーハンドのレイアップから指導しているようです。取り組む価値はあると思います。