

平成 29 年 8 月 25 日

南の風 244

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

『2017U-24バスケットボール女子4カ国対抗』の最終戦、日本 vs アメリカが8月15日(火)に、蒲田にある日本工学院専門学校の「片柳アリーナ」で行われました。

両チームのシュートに限定したスタッツをまとめてみます。

	3PFG	2PFG	FT
日本	25%	34%	58%
アメリカ	50%	54%	70%

ゲームの最終スコアは、日本 71-103 アメリカ という結果でした。

この1試合のシュートスタッツだけで、すべてを語ることはできないことは百も承知なのですが、ゲームを観戦した感想を書きます。

最初に3Pなのですが、アメリカは5割の確率のシューターが多い時で4人オンザコートにいました。全員ワンハンドのジャンピングシューターでした。一方日本はワンハンド気味で打っている選手もいますが、ほとんどがダブルハンドでした。私はダブルハンドが悪いとは思いません。一人ひとりが自分にあったスタイルで打ち、確率が高いのなら構いません。しかしダブルハンドの致命的な弱点は、軸が2本になり、しかもボールと10本の指の接点が多いため、左右にぶれ易いという欠点があり、ワンハンドに比べると確率が落ちるということです。ワンハンドは軸が1本であり、最終リリースが指1本ないし2本となり安定性がよくなります。ですからワンハンドの方が、理に適った打ち方と言えます。

但し、日本の選手（特に女子）は外国の選手に比べ筋力が劣るため、遠くへ飛ばせることが困難なことが多いため、3Pはダブルハンドで打つ選手が多いのです。

リオ五輪の前に、前アカツキファイブ（全日本女子）のヘッドコーチ内海 知秀氏とお話しをした際に「3Pはワンハンドで打つ方が確率がいいことは分かっている。しかし現アカツキファイブのプレイヤーは、3Pはツーハンドで打つ選手が多い。ずっとツーハンドでやってきたものを今から変えることはできない。」（リオ五輪の前まで）

内海さんは続けて「小さい頃からワンハンド慣れていき、近未来には女子でも3Pはワンハンドにしていくことが望ましい。」とっていました。

ゲームを観ていて、日本の3Pシュートは横にぶれることが多々ありました。相当打ち込んでいると思うのですが左右にずれていました。スタッツで見る通り25%の確率では、高さで劣る日本はアメリカに太刀打ちすることはできません。

3Pに限らずシュートのチェックポイントは2点+1です。①左右のずれをなくす、②距離感のずれを調節することの2点です。左右に曲がるのはフォームの問題であり、前後（距離）のずれはボールのリリースに問題があります。しかし、この2つをクリアしたとしても、ゲームで確率よくシュートが入るようになるとは限りません。シュートはメンタルや体調の影響を特に受けやすいからです。

次号ではシュートの決定率の向上について探っていきます。