

南 の 風 2 7 4

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

前号の続きです。

ドリブルシュートを指導する時の留意点を書きます。

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、クローズアップシュート（オーバーハンドのシュート）から入ります。なぜなら、ゴール下のシュートと連動するからです。ゴール下のシュートは、必ずオーバーハンドで打つわけですからその延長として、ドリブルシュートもオーバーハンドで打つのが理に適っているし、選手にとって分かり易いはずで

それでは、順を追って紹介します。（ゴール下のオーバーハンドシュートは、やっているものとして進めます。また右利きの2～4年生が対象です。1年生はボール慣れしてからです。）※右45°からです。

①ワンドリブルを右手で強く突いて、右足で踏み込みながら、ボールを右腰でキャッチします。これを何回か繰り返します。（身体に覚え込ませるため）次に、左足でステップします。この足で踏み込むことで、上方にジャンプすることを身体に伝えます。この時に右足を胸に引き付けるように（階段を上るように）すると、身体が上がり易くなります。これも数回繰り返します。

②左足でジャンプしたら、ボールを右手に乗せて左手でサポートしながらリフトアップします。ボードの小さい黒枠の上角に当てるようにシュートします。

リズムとしては、『ドン（ドリブル）、ワン（止まり足）、ツウ（ジャンプ足）、ジャンプ、シュート』となります。選手に、『ドン、ワン、ツウ、ジャンプ、シュート』と唱えさせながらやると効果的です。

『ドン』と強くドリブルしないと、足が運ばないことを体感させます。『ワン』で右足の拇指球と足指でしっかりと床を捉えて止まります。同時に、ボールを右腰でキャッチします。なぜ右腰なのかと言えば、ディフェンスからボールを守るためです。そして『ツウ』で身体を上方に引き上げます。右足は階段を上るように胸に引き付けます。ジャンプしながらボールを手のひらに乗せてリフトアップするのですが、シュート体勢に入るのが早過ぎると（まだ『ツウ』の足が付かないうちに）ボードに強く当たってしまったりバランスを崩してしまったりして、シュートを外す原因となります。

これを繰り返して練習します。始めが肝心です。正しいフォームで打てるようにしてください。なお少しなれてきたら、シュート時にサポートハンドでボールをシールする動作を入れるのも良いでしょう。相手がチャレンジショットにきた場合を想定して、ディフェンスの手をブロックするシール動作を取り入れることは、効果的なスキルとなります。

このように、ドリブルシュートは段階的に指導することが大切です。形だけ教えて、選手に任せてしまうと悪い習慣が身体に染みつきま

困みに日本女子のドリブルシュートの名手は、シャンソンVーマジックのGF本川 紗奈生選手です。彼女の鋭い踏み込みからドリブルシュートは、ミニや中学選手のお手本です。彼女が今年度、日本代表から外れてしまったのは非常に残念です。次号は女子アカツキファイブの強化試合をレポートします。