

平成30年9月27日

女子バスケットボールワールドカップ2018特集号Ⅲ

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

特集号Ⅱのつづきです。

ワールドカップにおける、日本女子の3Pシュートについてです。確率が飛躍的に上がっていることは事実です。宮澤、藤高、エブリン、オコエ、本橋、高田の各選手は、3Pシューターとして存在感がありました。中でも宮澤選手は別格でした。日本のエースシューターとして風格が備わってきました。私はエースシューターの条件は2つあると思っています。

一つは、ここ一番でシュートを決め切ることです。スペイン戦以外、宮澤選手は大事な場面で3Pシュートを確実に決めました。ゲームの流れが悪くなった時、追いつきたい時、点差が詰まってきた時などに『この一本』を決めるのがエースです。**宮澤選手は日本のエースに成長しました。**

二つ目は、エースシューターは調子が悪くとも『打ち続ける』ことができなければなりません。ともすると、シューターは入らなくなると、自分がノーマークでボールを受けても返してしまうことがあります。『シューターはシュートを打つことが仕事です』打ち続けるしかないのです。

宮澤選手の3Pシュート場面を観て感じることは、ほとんど同じフォームで打っていることです。

ワールドカップ前の高崎での強化試合（カナダ戦）で、実際、彼女の3Pシュートをコートの間近で観たのですが、試合前のアップでも実戦でも、一切、体幹がぶれることなくスプリットスタンスで打っていました。そして彼女の最大の特長は、**ボールを受けてからリリースまでが早いことです**。これは女子選手にとって難易度が高いスキルです。なぜなら筋力の少ない女子選手は早く打とうとすると、下半身の力（キック力）を上体に伝える前にリリースが早くなってしまいます。下半身と上体の連動を支えるのは言うまでもなく、安定した体幹の強さです。

宮澤選手の成長の裏には、苦悩と血のにじむような努力そして決断があったのです。リオ五輪のメンバーに選出されながら、出場時間が極端に少なく代表としての責任が果たせず悩んだこと。高校で、5番 or 4番ポジションでありながら、JXでは3番ポジションへの変更など、試練がありました。それを乗り越えて必死で練習した成果が今回のワールドカップでした。メダルに届かなかったこともあり、彼女自身3Pシュートあるいは、ペリメターでのシュートの精度も上げなければと思っていると思います。今後はさらに楽しみです。

宮澤選手の他に、私が期待する3Pシューターがいます。エブリン選手とオコエ選手です。今回の大会での3Pシュートの結果は、エブリン選手（6/15 40%）オコエ選手（4/11 36%）でした。因みに宮澤選手は（14/38 37%）です。代表経験や出場時間、打った本数などでまだまだ、宮澤選手に及ばないのですが、共通点があります。二人とも180cm以上で体幹が強いことです。

繰り返しますが、シュート特に3Pは体幹が強くないと、安定したシュート力を持続することはできません。1～2試合位は爆発的に入る時があるかもしれませんが、1シーズンあるいは長丁場の大会で結果を残すことは不可能です。

諸外国に比べ日本の選手はサイズで劣りますが、180cm以上の3Pシューターが複数成長していることはたいへん心強く思います。 **2020、東京五輪に向けてがんばれ日本女子！！**