

# 南の風 290

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

先日、12月2日（日）にスピカバスケットボール教室（私がヘッドコーチをしている中学生練習会の名称）で指導用のDVDを収録しました。

目的はミニバス及び中学校の部活動の、『基礎・基本』指導に役立ててもらうためです。

この号から、そのCONTENTSを紹介します。

## 1 ゴール下ワンハンドシュート（初心者と小学校低学年用）

①ボールの持ち方→スタンス→ボールセット→ジャンプ→リリース（スナップ）

②ジャンプ（ジャンピング）シュート

初心者や小学校の低学年でも、とにかくワンハンドで打つ習慣をつけることが大事です。（小学校の低学年で、どうしてもボールが重たい場合はドッジボール4号でも構いません。）指導者は、正しい打ち方を継続して指導するようにしてください。そして結果（シュートを決めること）に拘り過ぎず、根気強くサポートしましょう。始めのうちは1回1回ていねいに、ボールの持ち方からリリース（スナップ）まで確認して打たせてください。

慣れてきたらドリル化してハビットにしましょう。マイカンドリル（ゴール下の左右で連続ワンハンドシュート）に取り組みましょう。さらにシュートレンジを広げるために、フックシュートで行うマイカンドリルも加えることをお奨めします。

シュート練習では、自分でフィードバックする（振り返り）ことが大切です。ワンハンドシュートでは、特に次の3点に注意させて必ず振り返りをさせましょう。

- （1）左右に曲がらずに真っすぐ打っているか。（中指で真っすぐ倒してリリースできているか）
- （2）距離は短かったり、長かったりしないか。（スナップの強さで調節する）
- （3）常に一定のフォームで打っているか。ボールを受けてからリリース（スナップ）まで。

※さらにプラスワンとして、高く打つことも加えてください。高く打つことを意識すると自然に、スナップが強くなります。

## 2 ボールポジション&ピボット

①シュートポジション、トリプルスレットパワーポジション

②縦足のスプリットスタンス（ポジティブスタンス）

市販されているDVDを見ると（特にミニバス用）、トリプルスレットパワーポジションが絶対的なボールポジションとして紹介されることがあります。ゲームを観ていても、どんな場合でもトリプルスレットにこだわる選手を見ることがあります。しかし、例えばフロントコートのシューティングエリアならシュートポジションで構えるべきです。ディフェンスのプレッシャーを受けないのであれば、ボールをもらった瞬間シュートを打てるポジションで構えるのが正解です。相手にシュートを意識させることが脅威になるからです。ディフェンスがシュートチェックに出てくれば、ドライブで抜けるのです。状況に応じて理に適ったボールポジションをとることが必要です。次号に続きます。