

令和元年 11 月 17 日

南の風緊急特集恩塚ワールド号VI

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

恩塚ヘッドのクリニックの内容です。

- ①ボールを受ける時に縦のスプリットスタンスで受けると、キャッチ・シュートのリズムがスムーズになるということ。左足前の縦足ジャンプストップで止まり、ボールを受けた瞬間右足をそろえるとシュート体勢が無理なく取れることとボールを飛ばしやすくなる。ディフェンスが離れていればシュートする。
- ②ディフェンスがクローズアウトしてくれば、ポンプフェイクから抜きます。ここでの留意点は、
 - ・ポンプフェイクは、ディフェンスの手を見るのではなくリングを見る。ディフェンスの手を見てしまうとフェイクに見えず対応されてしまう。シューターはディフェンスが跳んだかどうかが気になるが、手を挙げた時点でオフバランスになっているので抜けるということを理解することが大切。また抜く方向はディフェンスが挙げた手の逆側を抜くこと。
 - ・ディフェンスが抜く方向に反応して来たら、リップスルーして逆側を抜く。

以上です。このドリルを東京医療保健大学の選手が、ミニバスの選手一人ひとりについてマンツーマンで教えてくれました。次にワンハンドシュートです。

- ③ボールの中心を意識してセットし、シューティングハンドは、手のひらにぴったりつけて構わない。指をしっかり広げ中指を天井に向ける。ガードハンドは横から支え、シュートが真っすぐ飛ぶためのサポートとするように構える。
- ④身体のシュートライン（右利きの場合は、基本は右足の延長戦上にセット）をリングに向ける。
- ⑤足裏で床をキックして、下半身の力を上半身に伝える。それと同時に肘を上げスナップしてリリースする。距離の調節はスナップの速さでコントロールする。

このワンハンドシュートの練習にも、大学生の選手がミニバスの選手にほぼマンツーマンで指導してくれました。ある選手は自分が担当したミニバスの選手に、「完全片手ではなくてもいいよ。私もミニバスの頃片手で打てなかったから。最後だけ片手になるようにやっごらん」と声掛けをしていました。

クリニックは以上でした。恩塚先生から、「来年の1月～2月は新チームのスキル指導の時期なので、ご意向に沿った練習をお見せできると思います。」と仰っていただきました。

最後になります。恩塚ヘッドとの話の中で印象に残ったことです。

「僕はあんまり遠くを見ていないんです。例えば今日ゲームがあったとしたら、今日の反省を生かして明日できることは何か、明日にちょっとでもよくなることを考えています。毎日毎日遠くを見ずに、今日明日何ができるかを考えてステップアップしていきたい。」また、インカレ3連覇について聞くと、「全然考えていないですね。2連覇も全然考えていなかったです。何回優勝したとかは素晴らしいことだと思うけど、それがモチベーションにはまったくならないです。どうやったら選手を伸ばせるか、どうやったら自分自身が熱い気持ちで指導できて、選手も熱い気持ちになれるのか、それが僕の『何のためにコーチをするのか』の答えです。」と仰ってました。物腰が柔らかく、とても丁寧にお話ししてくださいました。恩塚先生を始め、選手のみなさん、そしてスタッフ方々に心より感謝申し上げます。