

南の風ジュニア版特集号VI

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

選手の皆さん、こんにちは！！ 前号の続きになります。

ツーハンドシュートの利点は、

- ①両手なので、力が出せるので遠くに飛ばせる。
- ②筋力の少ないジュニア期には適応しやすい。

ツーハンドシュートの弱点は、

- ①2本の手で打つため、シュート軌道が左右にぶれやすい。
- ②ディフェンスにブロックされやすい。特にペイントエリアではシュートカットを受けやすい。
- ③両手で打つためシュートレンジ（打てる範囲）が狭まる。

続いてワンハンドシュートのボールの持ち方です。床に置いたボールを持つときに、シュートを打つ手をシューティングハンド、ボールを支える手をサポートハンドといいます。両手とも指をしっかりと広げてボールを持ちます。（もみじの手）シューティングポジション（胸の前でシュートする構え）をとったときに、真上を向いている指がシューティングフィンガー（シュートリリースのときに最後にボールが放れる指）になります。通常中指か人差し指になります。

《ワンハンドシュートフォーム》

①下半身を安定させてボールをセット

足は肩幅程度に開き、スクエアか利き手の足を若干前に出します。お尻を後ろに引き、やや前傾姿勢をとります。ボールをシューティングポジション（ボールを利き手の足のつま先と膝を結んだ線上の胸のあたり）に構えます。そうすることによって、肩から膝までが真っすぐになります。肘は軽く体側につけるようにします。シューティングハンドの手首はしわがでるくらい曲げます。サポートハンドは、ボールの真横にくる感じに添えるようにします。

②ボールの持ち上げ方

シューティングライン（シューティングハンドの肩とリングを結んだライン）からずれないように真っすぐボールを持ち上げます。余計な動作を入れずに、『**真っすぐ持ち上げる**』がポイントです。そうするとボールはシューティングハンドの肩の上か額あたりに構えることになります。

③スナップ&フォロースルー

②で持ち上げたボールを持ち上げていき、肘を上げ腕を伸ばします。リリース時にシューティングフィンガーでボールの中心を押します。最後にスナップをきかせて真っすぐに倒します。手のひらをすぼめるようにするとぶれる原因になるので要注意です。

フォロースルーは、ジュニア期の場合は一瞬止めることが大事です。自分で振り返り、ミスの原因を探ったり、成功したときの再現性を高めたりする情報を得ることができるからです。

次号では、ジャンプシュートとジャンピングシュートについて紹介します。