

南の風 For Junior5

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

4号の続きです。

四つ目は、『常に向上心を持とう』です。

練習の時に、いつも指導者の指示で動いたり、ノルマ（やる回数や時間）で満足したりしていないでしょうか。またやりっぱなしにしていないでしょうか。

例えば、シュート練習の時に本数を決めて打ったとします。決められた本数を打ったらおしまい。10分間のシューティングなら10分経てばおしまい。というのでは、シュートスキルの向上は限定的になります。

ペリメーターのジャンピングシュートを例に挙げます。

シュート練習で大切なことは、ボールのもらい方（特に土台となる足の踏み込み）とボールセットからリリースそしてフォロースルーまでの動きです。

ここではボールのもらい方を、パスのキャッチからにします。右利きのボールの受け方の基本は、パスミートから左足→右足、右足→左足（ボールが来る方向によって変わる）のストライドストップか両足をそろえたジャンプストップになります。

ボールミートからしっかり踏み込んでボールキャッチします。キャッチした瞬間に下半身の土台ができなければいけません。構え方は、お尻を後ろに引いて前傾姿勢をしたシューティングポジションです。ボールのもらい方のバランスが悪いと、シュートの確率は格段に落ちます。

ワンハンド、ツーハンドの打ち方については、ジュニア版特集号のV、VIを参照してください。

より良い『シュートスキルの留意点』は次の3つです。

- ①真っすぐ打っているか（左右にずれていないか）
- ②距離感をつかむ（前後にずれていないか）
- ③高く打っているか（シュート軌跡が低くないか）

シュート練習の際にこの3点について、**自分でフィードバックすることが大切**です。

①の左右にずれるのは、フォームの問題です。特にリリース時のシューティングフィンガー、ワンハンドシュートなら中指が一般的ですし、ツーハンドなら両手の人差し指と中指になります。リリース時にワンハンドなら中指をリングに向けて真っすぐ倒します。ツーハンドなら両手の人差し指と中指をリングに向けて真っすぐ伸ばし、リリース時に回内（内側にボールを回転させる）します。こうすることでボールが真っすぐに飛びます。

②の前後にずれるのは、リリース時のボール伝わる速度です。リリース時のスナップを速くすればシュートは遠くに飛びます。スナップを遅くすればシュートの距離は短くなります。

③のシュート軌跡が低いのは、肘が上方に伸び切らないうちにリリースしてしまうことと、リリース時に指先のスピンのかかっていないことが原因です。肘を上げることと、リリースする時にボールを指先（ティップ）まで転がしてスピンするとアーチが高くなります。