

令和2年12月3日

南の風 374

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

私たちがやっている、スピカバスケットボール教室の講習会に参加した中学校の指導者の方から、次のような質問をされました。

「チームの選手の中に、シュートを打つ時に頭の真上にボールを構えて打つ選手がいます。練習では確率が極端に落ちることはないのですが、打つ時に頭の上構える時に上体が後ろに反るようになるので、ボールが直線的に前に飛ぶことがあります。本人は、この構えが打ちやすいといえます。将来のことを考えると矯正した方がいいのか、それとも個性としてそのままにするかどうか迷っています。」ということでした。

シュートのフォームのことでお悩みの指導者の方もいらっしゃると思います。矯正すべきかどうか悩ましい場合が多いと思われます。基本に則って書きます。

実際に当該選手のシュートフォームを見ていませんから、軽々に答えることはできませんので、私の考えをお伝えして、参考にしていただくことにしました。

何回か南の風でお伝えしていますが、シュートの決定率を上げるポイントは3つです。

- ①真っすぐ打つ ②距離感をつかむ ③アーチをかける

シュートが入らないということは、左右に曲がるか、力が入りすぎてリングの奥に行くか、弱すぎて手前に落ちるかしかありません。付け加えれば、アーチを掛けることです。アーチを掛ければリングを円として捉えることができるので確率は上がります。

曲がる原因はシュートフォームにあります。前後にずれるのは、ボールに伝わる速度の問題です。

お尋ねの頭の真上から打つフォームは、打点が高くなるという優位性があります。ディフェンスにカットされ難いのです。しかし中学生の成長段階ですと、頭の真上から打つとボールにアーチをかけることが難しくなります。なぜなら頭の真上から打つと、体幹で身体を支えることができなく、ボールが直線的に（肘が上がりずに）飛びやすくなるからです。

もしこのフォームを持続するのであれば、注意点は次の2つです。

- (1)ボールをキャッチした瞬間、ディップして（ボールを内側に素早く回転させて）ジャンプしてからボールを頭の上に持っていきます。その時に気を付けることは、真っすぐ上に跳ぶことです。身体を後ろに反るようになってしまうとバランスが崩れ直線的なシュートになってしまいます。
- (2)頭の真上からのジャンプシュートは難しいので、ジャンピングシュートになると思います。ボールを頭の真上にセットしながら、肘を上げます。両手シュートの場合は、親指で下に回転を与え、他の8本の指の腹でボールに転がすようにしながら中指（人差し指を含めてもよい）からリリースしてスナップします。こうすることでアーチがかかります。片手の場合は、サポートハンドで側面からボールを支え、シューティングハンドは大きく開き肘を伸ばしながら、中指（人差し指を含めてもよい）からリリースしてスナップします。

続きは次号にします。