

令和2年12月10日

南の風 375

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

前号の続きです。

何年も前の話で恐縮ですが、今もWJBLの現役で活躍している選手とシュートフォームのことで話したことがありました。彼女が中学生の時でした

374号でお尋ねのあったシュートフォームのように、彼女もボールを頭の上に両手で構える形でした。公式戦の試合後、「反省をお願いします。」と私の所に来ました。

「試合して自分ではどうだったの」と聞きました。彼女は「シュートが思うように入りませんでした」と言いました。さらに「どうして入らなかったと思う」と尋ねました。「入れなきゃ、という意識が強くてかんでしまった」と言いました。さらにさらに「かんでしまうと、どうなるの」と続けました。すると、「ボールが真っすぐ飛んでしまうような気がします。」と言いました。

しばらくのやり取りの後、私の考えを伝えました。シュートフォームに限定して、記憶を辿りながら書きます。

シュートを頭の上で構えて打つようになったのはいつ頃、なぜそうしたのかと聞いたところ、ミニバスの頃、自分でやってみて打ちやすかったから、という答えでした。

頭の上で構えシュートするフォームを全否定するつもりはありませんが、確率を考えると難しいフォームだと思います。理由は、次の通りです。(私の考えです。)

①頭の上からシュートしようとする、ボールが真っすぐ飛びやすい。(アーチが掛りにくい) なぜなら、肘を上げてリリースするのが難しくなる。どうして肘が上がりにくいというと、ジャンプして打つ時に、身体を支え切れない。(体幹が強くないと)そして身体を支え切れないとリリース時のスナップが早く強くなってしまう。

②リングを見てシュートする時に、視点と発点(シュートを打つ場所)が離れすぎると、ボールコントロールができにくい。ほとんどのプレイヤーはシュートする時、ボールをおでこ付近か前頭部でセットします。視点と発点が目の近くになるので、リングをとらえやすくなる。

彼女には私の考えを伝え、自分が納得して今のフォームを続けるか、修正するか決めればいいのかと聞きました。結局、高校(神奈川県が強豪校)に進学しシュートフォームを変えました。

頭の上からボールリリースしてシュートする選手として有名だった女子選手がいます。

元WJBL 富士通レッドウエーブで、日本代表(SFとして)にもなった山本 千夏選手です。ボールを頭の上にセットしてジャンピングで打っていた選手です。厳密に言うと、彼女は胸やおでこでボールを受けながら、頭の上にボールを持っていきリリースしていたというのが正確です。

要するにセットの位置から瞬時にボールを移動させて打っていたのです。その移動スピードたいへん速くクイックでした。独特なシュートフォームでした。おそらく山本選手は体幹が非常に強く、身体を支え真っすぐ上へ引き上げることができていたのだと思います。

WJBL リーグや日本代表としてアジアカップでシューターとして活躍した選手でした。