

令和2年12月17日

南の風 376

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

山本選手は、2019～2020のシーズンをもって引退しました。あの独特のシュートフォームが見られないのは非常に残念です。

シュートフォームは個によって千差万別であり、同じように見えて一人ひとり微妙に違っています。

今回はミニバスの選手のシュートフォーム作りの留意点について書きます。指導経験が浅い方の参考になれば幸いです。ボールの持ち方やキャッチの仕方は省きます。シュートを打つ時の構えからリリースまでの動きです。この南の風で以前取り上げた内容と重複することがありますがご容赦ください。

初心者及び入部間もない選手や、小学校低学年の選手のシュートフォーム指導についてです。

私が一番大事にしているのは、選手をよく『**観察**』することです。

まずシュートを打たせます。そして次の観点で観察します。(安全のため、ボールの持ち方、取り方は事前に指導しておきます)

- ①しばらく打たせて一人ひとりの打ち方を見る。
- ②一人ひとりの良いところや、今はそのまま打たせてもいいところを見つける。
- ③今すぐ直した方がいいことを見つける。

①についてです。初心者は未熟な部分が多く不完全なので教えたいことはたくさんあると思います。ここで気を付けなければいけないのは、指導者が自分の理想とするフォームにすべて当てはめようとする事です。経験上自分がやってきた、あるいはよいと思っているフォームが必ずしも選手に適したものととはならないからです。

私の経験からいくつかの事例を挙げます。(ゴール下ではないが、リングに近い場所のシュート)

- ・シュートを打つ時に手だけで打っている
- ・手のひらを下向きにボールを持ち、そこから投げるように打っている
- ・頭の上から投げるようにして打っている
- ・打つ時に肘を張って、指が向かい合い押し出すように打っている
- ・打つ時に、ボールを手のひらから離して(指先からでなく)打っている
- ・片手で野球のように投げて打っている

いずれの場合もしばらく打たせます。子どもは夢中になってシュートを入れようとします。5～6年の選手がシュートするのを見せます。見よう見まねで打たせます。疲れてきたら休ませてまた打たせます。ボールが重く、どうしても届かない場合はドッジボール(3号)にします。疲れてくると自然に身体全体で打つ子も現れます。

②です。身体全体で打てたり、肘をしっかり伸ばし打てたりしている子には、そのまま続けるように促します。中には勢いをつけるために、自然に回内(ボールを身体の手前側に回転させる)させて打つ子もいます。こういう良さを持つ子には続けるように促します。一人ひとりの打ち方を観察して、続けても大丈夫かどうか(成長の様子を見て指導を加える)見極めることも指導者の大きな役目です。