

令和2年12月31日

# 南の風 378

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号でジャンピングシュートはリリースを一定にするのが難しいと書きました。そのことについても少し掘り下げてみます。

ジャンプシュートの場合は、ボールを受けてからディップして一気に前頭部に引き上げながらセットします。その時に肘はほぼ真っすぐに伸びていますからそのままリリースすることができます。

ジャンピングシュートはジャンプしながら打ちますから、リリースポイントを一定に保つのが難しいのです。特にミニバスや中学生は自分では気付かないことが多いと思います。最終的には本人が体感して、リリースポイント（距離によってスナップの強さは変える）を体得するのですが、迷っている場合は指導者のアドバイスが必要です。できれば本人のシュートフォームを映像で見せ、振り返りができるとベストです。

従来ジャンプシュートは、シュートブロックに対して空中で時間をずらして（一瞬静止状態を取ること、ディフェンスとの時間差）打てることから有利であると言われました。ただ現在ディフェンスのスキルが上がり、ジャンプシュートに対してタイミングをアジャストしてくることが多くなりました。

一方ジャンピングシュートは、ジャンプシュートに比べて打点が低く一見不利に思われますが、ボールセットからリリースまでの時間が短いので、逆にシュートブロックされ難く、よさが見直されるようになりました。

ここからは私のジャンピングシュートの指導体験を交えながら書きます。（ボールの持ち方や構え方はできる前提とします）

初心者や経験の浅い選手の指導では、まず下半身の力を上半身（肩→肘→手首→手のひら→指先）に伝えることを重視します。「床をキックしてからシュートしよう」という言葉で伝えます。もう少し細かく言うと、床をキックした後、やや遅れて肘を伸ばしてボールを放すことがポイントです。ジャンピングシュートの場合、繰り返しますが、このボールを放すタイミングを習得するのが中々厄介なのです。

ジャンプシュートはボールを受けてから、ジャンプしながらボールを真っすぐに上げて前頭部にセットしてボールリリースしますから、筋力や体幹の強さなどを除くとリリースポイントについては自分でつかみやすいのです。

一方ジャンピングシュートは、ボールを受けた位置がセットのポジションでもあるので、そこからジャンプしながら肘を伸ばしてシュートに行くことになります。したがってリリースポイントを一定にすることは、自分の感覚に頼る部分が大きいので時間が掛かります。

初心者や経験が浅い選手に多くを求めると混乱しますので、まず「床をキックしてからシュートする」ことだけ伝えます。そして『一人ひとり観察』して指導すべきポイントを探ります。

最後にジャンピングシュートの究極のポイントは、選手がシュート練習を通して『自分で如何にしてリリースポイントを一定にするか』に尽きます。

皆様、今年も南の風をご愛読いただきありがとうございました。どうぞよいお年をお迎えください。