

令和3年2月10日

南の風 For Junior32

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ウインターカップをテレビ観戦した感想の続きです。

シュートについてです。

女子選手の特徴として、3P シュートはツーハンドで打つ選手が多かったです。試合前の練習を見ると、擬似片手で打っている選手も増えている感じがしました。『擬似片手』（私が勝手に造った造語）とは、ボールセットする時は両手でおこない（男子選手はボールセットから完全に片手になっている）、ボールをリフトする時に、シューティングハンドをずらしながら片手にしてリリースするやり方です。

2P のロングシュートやペリメーターのジャンプシュートはさらに、擬似片手が多かったです。これは女子選手の場合、完全に片手で打つには筋力や体幹の強さが不足しているからです。また男子の選手のように、ジャンプの最高点で打つことも難しいので、ジャンピング（ジャンプしながら）でボールリリースするのは、理に適っていると思います。

シュートの感想をまとめます。

男女を問わず、シュート確率のよい選手に共通する特長は、『踏ん切りよく、迷わず打っている』ことです。そして入っても外しても、チャンスがあれば次も打ち続けることでした。

特に女子で決勝までコマを進めた、東京成徳の選手は全員が、シュートが入っても落ちて自然体で打っていました。画面を通して観ても迷いがないので、常に『リリースポイントが一定して』入りそうな予感がするシュートでした。「メンタルの安定」の大切さを感じました。

東京成徳は東京都大会では、八雲学園に負けていたそうです。ウインターカップに入って、一試合一試合経験を積み、接戦を制していく中で、さらに伸びたチームと言えます。

次です。気になったことを書きます。

全体を通して特に男子のゲームに多く見られたことです。

ドライブでペイントに進入した時の、1 on 1 の攻め方についてです。

現在ドリブルハンドリングを含めたドリブルワークは、U12 のミニバスカテゴリーから格段にスキルアップされています。それぞれのチームや中学の部活での練習だけでなく、ネットの動画や YouTube で視聴でき、自分でトレーニングが可能だからです。ボールを自在に操り、プレーできることは素晴らしいことです。

ただ大事なことは、ゲームの中でシチュエーション（場面、状況）に応じて、種々のドリブルワークを使い分けることができるかです。

ペイントをドライブで攻める際に、ヘルプディフェンスがいるのに強引に入って行き、無理やりシュートしてミスしたり、ディフェンスとのディスタンス（間合い）がないのにクロスオーバードリブルでかわそうとして自滅したり、あるいはヘルプディフェンスの距離を考えずにフローターショットをしたりするプレーがありました。いずれも、状況判断に課題があったと思います。自分が身に付けたスキルは、使い分けができて、はじめてできたと言えます。