

令和3年3月25日

南の風 For Junior38

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

シュート時の力の伝え方の補足です。ボールキャッチの段階で、ストレートダウン、ストレーアップの考え（重心を下げてから上げる）だと、運動方向は下から上になります。体幹がしっかりしていない、筋力が伴わない年代では下半身の力が上半身に伝わりにくくなります。

お尻を下げるのではなく後ろに引いて、前に押し出す方がボールにしっかり力は伝わります。ただ気を付けなければならないことがあります。

一つ目は、ボールに力を伝える時に肘を上げることでアーチを掛けることです。肘を真っすぐ前に伸ばしてしまうと、ボールは直線的に飛んでしまいます。

もう一つは、リリース時にボールの下側を押すようにすることです。ボールセットからリリースする時に、手のひらでボールを転がし（マジックタッチ）、最後に下面を触ってスナップすれば、ボールは自然に上方に向かいアーチが掛ります。側面を押すようにリリースしてしまうとアーチは低くなってしまいます。

2 3Pシュート

ワンハンドもツーハンドも、ボールの受け方からセットまで、ジャンプシュートやジャンピングシュートと変わりません。ボールを保持する瞬間、お尻を後ろに引いて身体を縮ませます。

ワンハンドシュートでは、身体はリングに正対せずにややずらします。シューティングラインを意識してセットしながら打ちます。

ツーハンドでは、ボールを保持する瞬間リングに正対します。

ワンハンドもツーハンドも、ボールを回内しながら下半身の力を上半身に伝えながら、ボールを顔の前やおでこ、あるいは前頭部にセットしながらリリースします。

ここで注意すべきことは、ボールを受ける時にシュート体勢（お尻を後ろに突き出すようにして、身体を縮ませること）をしっかりつくることです。ペリメーターのシュートよりも距離があるので、下半身の力が上半身に伝わらなければリングに届かないからです。

リングに届かない選手のシュートを観察すると、**お尻を十分に後ろに引く前に上半身が始動してしまい、リリースが早くなってしまう**のです。身体を十分縮ませて両足で床をキックしてから、上半身（肩→肘→手首→手のひら→指先）に力を伝えリリースします。自分で感覚を確認しながら、身に付けてください。

今回お尋ねにより、ペリメーターのジャンプ&ジャンピングから3Pシュートまで、**シュートフォームとボールへの力の伝え方**を取り上げました。

シュートを決め切るためには、自分に合ったフォームを身に付けることが第一です。そして、何度も何度も繰り返しますが、**①**真っすぐ飛ばす（左右に曲がらない）、**②**距離の調節、**③**アーチを掛ける、この3つを意識して取り組むことが、シュートの決定率を上げる効果的な方法です。

選手の皆さん、1本1本集中して打ち、フィードバックしながら精度を高めてください！！