

令和3年8月6日

南の風 For Junior57

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

*For Junior*の読者の女子中学生から、シュートの件で質問がありました。

内容は、「ツーハンドで打っていますが、ワンハンドにした方がいいのでしょうか？ ワンハンドにするとしたら注意点はどこですか？ またしっかりリングに届かせるためには、どうしたらいいですか？ 教えてください。」ということでした。

過去に南の風で取り上げたことなのですが、せっかくの質問なのでもう一度、選手の皆さんと共有したいと思います。ジャンプシュート系のシュートで話を進めます。

ツーハンドにするか、ワンハンドで打つか悩んでいる選手は多いと思います。

結論から書きます。私は、皆さんがいろいろ考え、トライしてみて最後は自分で決めることを薦めます。やってみてどうもしっくりこない、自分にはこちらが向いている、というのであればやりやすい方を選びましょう。

但し、ミニバスや中学生で経験の少ない選手は、自分がどっちに向いているのか分からないこともあるでしょう。また成長期であり体幹や筋力が未発達であり、手の大きさなどからも、現時点で決め兼ねることもあるでしょう。

そういう場合は、指導者や自分が信頼している方と相談して、取りあえずどちらかで練習を続け、体の成長に合わせて考えていってもいいと思います。

始めに理論的なことから書きます。

ワンハンドでは腕の体の軸が一本なので、ボールを真っすぐ押し出せば、曲がる原因は少なくなります。動いてボール受けて止まったり、ターンしたりしてシュートフォームに入った瞬間に軸を一本にしやすいといえます。

ツーハンドでは2本の手で軌道を作るために、左右のぶれが起きやすくなります。ノーマークのときは自分の体勢が作りやすく問題はないのですが、インサイドやポストプレーのようにディフェンスにアジャストされるとシュートレンジが狭くなるデメリットがあります。

ツーハンドのメリットに、射程距離があります。下半身の力を抜きに考えると、ワンハンドに比べて力は2倍なので、遠くへ飛ばせます。

ミニバスや中学生の段階では、筋力の関係からワンハンドでは射程距離が不利になることもあります。しかし今後の、身体能力や運動能力と発達も考えていく必要があります。人間の神経回路は、使えば使うほど発達していきます。ツーハンドで練習すればするほど、その回路が発達します。しかし自分が成長して、十分な筋力がつきワンハンドに変える場合、太くなったツーハンドの神経回路をワンハンドに変えるには時間がかかります。

また、長年習慣化されているスキルは少しずつ洗練されます。長い期間ワンハンドで打ち続けていれば、途中から変えるよりもフォームは安定しているはずです。

次号では私の考えを中心に書きます。