

令和4年12月6日

南の風 461

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きになります。

良いシューターの前提条件についてです。男子の日本代表から育成年代の選手の、試合でのシュート精度の高さの共通点は、スポットシュート（同じ場所からの繰り返しシュート）の確率が高かったことです。3Pシュートでも、練習でのスポットシュートの確率が75%~80%入る選手が、試合でも入っていたというデータがあります。また、長い距離のスポットシュートが上手い選手は、近い距離のスポットシュートが上手いというデータもあります。

よって良いシューターの前提条件として、近い距離のスポットシュートが上手く、長い距離のスポットシュートが上手い選手は、試合でも確率が高いということが言えます。データから見ると、近い距離で調整するシュートカと3Pシュートの確率は、ほぼ相関していることが分かります。

したがって育成年代の選手は、ペイントエリアのシュートを確率よく決められる力を付けておくことが将来に向けて大事です。そのために自分にあった正しいフォームを身に付け、反復練習することが重要になります。

ここから『シューティングフォーム（ワンハンド）』の7つの習慣について書きます。

①フォロースルーを止める

- 運動の記憶をメモリーしやすくするため（技術の再現性が高まる）

☆ボールが真っすぐ飛ぶための意識付け

- フィンガーダウンの習慣化（ボールリリースの後、指を真っすぐ倒す）

☆指を真っすぐ倒すだけの動作でも、上手くできる子とできない子がいるので、一人ひとりに向き合い丁寧に指導する

- 安定したフィンガーダウンのために、胸の開きと肩の安定が重要

U15特にミニバスの選手は、シュートリリースの際に、肩が前に出しまったり、肩が上がってしまったりしてしまうことが多い。また、腕が内側に入りやすい選手も見られる。

肩の位置が内側に行くと胸の筋肉が緩み、ボールを押しに行ってしまう。肩の位置が耳から遠い位置で安定していることが、肘を真っすぐ伸ばして、フィンガーダウンするときにとっても重要な要素になってくる。

フォロースルーが止まったときに、肩が耳から遠い位置に安定しているかどうか。安定していると、伸びた手首というのは肩が正しい位置にあると、しっかり止められるか外に開きやすくなる。フォロースルーが内側に行くということは、肩が前に出ているということ。フォロースルーを止めることは、肩が内側に行っていないことを確認することにもなる。

- オフハンド（ワンハンドシュートの、ボールを支える手）はガイドライン

オフハンドがあまり最後までつき合うと、シューティングハンドが内側に行きやすいので注意する。最後はシューティングハンドでボールを真っすぐ押し出すことを確認する。