

南の風 462

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

『シューティングフォーム（ワンハンド）』の7つの習慣、①フォロースルーを止める続きです。

- ワイドスタンス&リング正対からややアングルを取ること

スタンスはややワイドに取った方が、体のズレが少なくなるので安定する。ワンハンドで打つ場合、リング正対よりやや外側にアングルを取った方が、下半身の力を上半身に伝えやすくなる。打って見ると分かるが、腹筋や背筋の力も伝わりやすくなる。そして、シューティングライン（リングとシューティングハンド、肩、つま先を結んだライン）が明確になり、ボールが真っすぐ飛び確率が上がる。但し個人差があるので、最終的には本人が打ちやすく力が伝わりやすいフォームをつくることを心がける。

- 手首をリングの方に伸ばす

セットやジャンプシュートのときに、よく「肘を上げて打て」という指導をするときがあるが、肘を上げろ、肘を伸ばして打てというと、肘が手前に戻ってしまう恐れが出てくる。よって、手首をリングの方に伸ばしていく感覚を身に付けさせる方がいい。

②左右のズレはフォームの是正（同じ原因から同じ問題が再発しないように、原因を正すこと）

- シュートしたボールは、ボールを押し出した方向に飛び

方向が曲がっているということは、シュートフォームに、左右にずらして押してしまう原因がある。

- そのまま反復練習すると、曲がりやすい運動が習慣化してしまう

繰り返す価値のある動作、反復して身に付けたい動作をしっかりとつかんだ上で、反復練習することが大事。

③前後のズレはリリース時のボールに伝わる速さで修正

- 道のり＝速さ×時間という公式がある。リリースするときのボールに伝わる上向きの速さが飛距離を決める。

- マジックタッチ（シュート時に、ボールを手のひらにセットしてリリースするときに、ティップ〔指先〕ではじくようにして放つこと）で打つ練習法がある。それによってリリース時のボールの速さを感じやすくなるので、意識して練習する。

- 腕自体は、ボールを押し出す動作＋重心移動とマジックタッチで上向きの速度を作る。

- 肘を上へ上げようとすると、距離が出にくくなるので注意が必要。手首を前に伸ばすようにすることが大事。

④自分にとって最高のアーチを使う

①アーチが高いメリット

- ディフェンスの影響を受けにくい
- リングへの入射面積が広い

②アーチが高いデメリット

- 道のりが長くなるためブレが大きくなる
- 再現性を高める難易度が高い