

# 南の風 463

南部地区ミニバスケットボール連盟

監督 藤原 敬一

462号の続きです。

左右に曲がる原因が少ない技術力が高い選手にとっては、アーチが高い方がメリットは多くなります。技術力が拙い選手にとっては、アーチが低い方がメリットは大きいです。

自分の技術力に合わせて、自分にとって最高のアーチを見つけていくことが大事です。ただ高いレベルを目指すのであれば、高めのアーチを目指す方がいいです。

## ⑤スイッチで決める（リングにノータッチでシュートが入ること）

- ・スタンダードの高さが技術の質の高さにつながる
- ・シュート練習のときにリングに当たっても平気な選手は、少しズレたらリングの外だが、スイッチを狙っている選手は、少しズレたとしてもリングに収まる

## ⑥クイックモーションで打つ **※育成年代は早く構えてゆっくり打つ**（自分のフォーム定着のため）

- ・リズムで運動を記憶する。（普段の練習から試合のリズムで打つようにする）
- ・ボールを受けてから0.4~0.5秒台が目標
- ・打点の高さよりもモーションの速さの方が価値が高い。指先から離れたボールは、0.1秒後には1m~1.5m位上に移動する

## ⑦再現性と修正力で基礎の習熟を目指す

- ・入ったシュートを繰り返す
- ・連続で外さない。連続で外すと外れた動作がメモリーされてしまうので、**外れたらすぐ修正する**  
何本も外すようにフォームが安定していない選手は、本数を少なくして**確率高く入ることを目指すことが大事**

**※この2つをどれだけ高い意識で実践するかが、シュートの反復練習の質を左右する**

- ・3/4 4本中3本、75%をスタンダードにする。

○○○×    ○○×○    ○×○○    ×○○○

- ・2本続けて外さないこと目指す 4本中3本なら数えやすいので取り組みやすい

ここまで、『シューティングフォーム 7つの習慣』について書きました。シュートというスキルは本当にデリケートなものであり、プロの選手でも今日の試合で入ったからと言って、明日入る保障はどこにもありません。地道にシュートフォームをチェックし、振り返りをしながら打ち続けるしかありません。

NBAの歴代2位の3Pシュート本数（2757本）、確率は毎年45%~50%を誇る、ゴールデンステート・ウォリアーズのステフィン・カリー選手は、「基本が大事、良いバランスを保つことだね。多くの人は手にフォーカスしている。でもまずは土台となる足元が大事。そこでバランスを取って、しっかりとフォロースルーをすること。それを毎回同じやり方で打てるようにトライするんだ。ベストシューターというものは、常に同じ視点でバスケットを見ているものさ」と言っています。因みに彼は、シーズン中は毎日300~400本、オフは500本~600本の3Pシュートを打っているそうです。