

令和5年1月9日

# 南の風 465

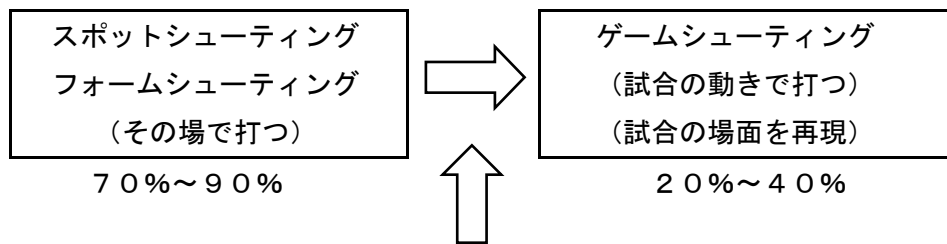
南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

**謹賀新年 本年も南の風をよろしく願いたします！**

前号の続きです。ロバストシューティングの取り組みについてです。鈴木 良和氏の資料を抜粋しながら進めます。以下、鈴木氏の考え

**3Pのゲームアベレージ になりたい自分へ！！**



**外乱因子** (試合ではスポットのように打てなくなる)

**コンディション ・ DEFのプレッシャー ・ パスのズレ**

スポットシューティングの70~90%を、ゲームシューティングのときに減らないようにするために、外乱因子に対する練習をしておくことが、より質の高いシュートにつながるのではないか、というふうに考えました。

～ ロバストシューティング ～

定義力、鍵は運動リズム

ハンドリングとフットワークの負荷

①プロ野球選手

悪い球を見逃す技術      良い球をヒットにする技術

選球眼を磨く練習      良い球をヒットにする練習

②イチロー選手

普通の人がヒットにできないようなボールをヒットにできたら一流の技術

同じ熱量で、同じ時間努力したにもかかわらず

成果に差が出る

**定義力**

プロ野球の選手が、イチロー選手と同じくらいの時間をかけて、同じくらいの集中力で、同じくらいの意欲で取り組んでいたとしても、どこを目指してやるかという質の違いが、技術の質の違いを生んでいるのではないか。      次号にします。