

# 南の風 467

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

466号の続きになります。鈴木 良和氏の話です。

シュート動作そのものは全身運動であり、筋と筋は複雑に連動している  
「鍵は運動リズム」

①筋と筋は複雑に連動する → 運動リズムが大事

微妙に崩れる運動リズムに対して、微調整する能力を磨いておく

②ショットの運動リズムを乱す外部要因

フットワーク    ハンドワーク    バランス    ディフェンス

③運動スピードが変わると運動リズムは全く違うものになる

動き野あるものは、ゲームと同じスピードで取り組む

ロバストシューティングというものは、運動リズムを乱す要因の中のフットワークやハンドリング、数をたくさん打つことに対して、刺激を入れるような考え方である

《ロバストシューティング》

ハンドリングの負荷	
A: オフドリブル	C: レッグスルー
B: クロスオーバー	D: ビハインド

フットワークの負荷	
E: ポップフットワーク (回転計の負荷)	G: エスケイプフットワーク (後ろ方向の荷重)
F: アタックフットワーク (前方向の荷重)	H: サイドフットワーク (横方向の荷重)

上記の8パターンでロバストネスを高めるシューティングを構成している。

次に、このロバストシューティングの講習で強調したいことは、スポットのシュートが未熟な選手がロバストシューティングに取り組んでも、そもそも乱れる前から入らないシュートは、ロバストシューティングしてもそれほど成果が上がらない。まずスポットショットでシュート率を上げることが必要。但し、スポットショットの終盤はほとんど成長が見られにくい。そういったレベルの選手には、ロバストシューティング、ゲームシューティングに取り組んでもらうことが大事

《自分の課題に合わせて選択することが大事》

## ①スポットショット

その場繰り返し打つシューティング

メリット: フォームの確認などしやすい | 再現や修正が意識しやすい | 負荷が低い | 効率が良い

デメリット: 外乱因子が少なすぎる | 成長曲線の終盤はコンディショニングの要素が大

## ②ロバストシューティング

外乱因子に強くなるためのシューティング

メリット: スポットシューティングと同じくらいの負荷と効率で技術的な負荷がかけられる

デメリット: 土台となるシュートフォームの精度が求められる

次号にします。