

南の風 468

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

467号の続きになります。

③ゲームシューティング

ゲームで使う場面を切り抜いたシューティング

メリット: 試合に近い負荷をかけられる

デメリット: 効率が悪い | 負荷が高い

紹介した3つのシューティングはどれも大事です。ただ、①のスポットショットから③のゲームシューティングにいきなり行くと負荷が高くなり過ぎます。そこでステップとして、②のロバストシューティングを持っておくと、負荷と効率のバランスが取れるので、段階的にシュートレベルを捉えることができ、より高いシュート精度が期待できることになります。

私の考えです。原則として U15 の育成世代ではスポットショットでフォーム作りをすることが大切です。原則を踏まえ、なおかつ自分に合ったフォームで打つことが大切です。但しミニバスの場合、指導者は、中学以上のカテゴリーではリングの高さが変わることを念頭に置いて指導することを忘れないようにしましょう。シュートの際に、下半身の力の上半身への伝え方やアーチの掛け方は、リングの高さで違って来るからです。ミニバスのリングの高さで完璧を求めないことです。

また注意しなくてはいけないことは、指導者がスポットショットに拘り過ぎないことです。積み上げ式の練習になってしまい、できるようになるまで次のステップ（シチュエーション考えた練習）に行けなくなってしまうからです。

ある程度フォームが固まったら、ディフェンスの対応を考えたり、シチュエーション練習を入れたりしたシューティングを取り入れることをお奨めします。

次に鈴木 良和氏が提唱する「ゲームシューティング」の例を紹介します。

ゲームシューティングの例

- | | |
|--------------|------------------------|
| ①スポットショット | ②コーナーダウン・リフト・ドリフト（フレア） |
| ③ミートアウト | ④オフドリブル（前ブレーキ・横ブレーキ） |
| ⑤ドリブルステップバック | ⑥PnR（ユーザー・ポッパー） |

①については、ゲームの中でも行われるキックアウトしてキャッチ&シュートなど。②は動きながら、横移動系のシュート。③はリング側から外側に動くように、リングから遠ざかるようにしてのシュート。④は試合で使うフットワーク（ディフェンスとの絡み）からのストップシュート。⑤はドリブルからステップバックして野シュート。⑥はピック&ロール時の、ユーザーとスクリナー（ポップアウト）が行うシュート。このように、試合でよく使うものを取り出したシュートを、ゲームの中で決めることを目標にして行うシューティング。もしゲームシューティングで確率が上がらなければ、振り返りをして、フォームシューティングやロバストシューティングで問題解決に取り組むことになる。