

南の風 469

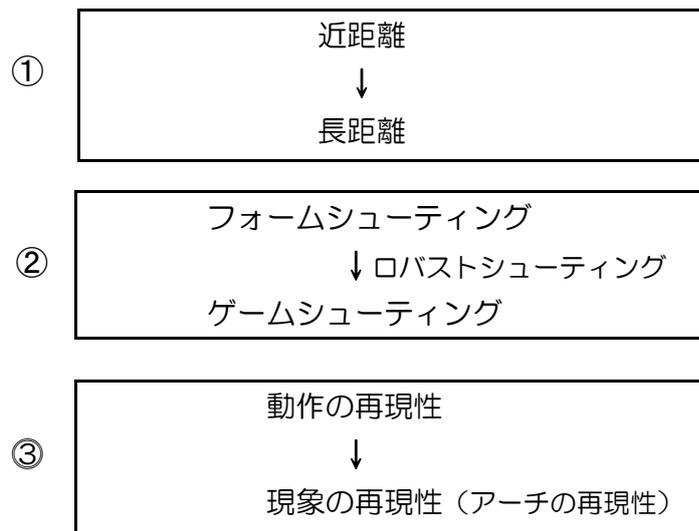
南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

468号の続きです。鈴木 良和氏の話を書きます。

①～⑥のように試合でよく使うものを取り出したシューティングを、シーズンを通してやっていく。そしてゲームシューティングをやっても確率が上がらなければ、フォームシューティングに立ち返るとか、ロバストシューティングを取り入れるとかする。

シュート練習すると言ったら、100本、200本のスポットショットしかないというのではなく、シュート練習の中には、スポットとロバストとゲームというセットがあって、この時期はどれにするかという時期の問題や、それぞれの選手の習熟度の問題を見ながら、最適な課題に取り組んでいくことが大事になる。

ここでシューティングドリルの基本的な考え方を書きます。



シューティングは近い距離から遠い距離にしていく。フォームシューティングとゲームシューティングの間に、ロバストシューティングがある。そして動作の再現性から現象（ゲームでのシチュエーション）の再現性につながっていく。

ロバストシューティングそのものも、近い距離から遠い距離でやるという考え方もある。小中学生を教えているから、ロバストシューティングはまだ早いなど考えるのではなく、近い距離のシュートが安定している選手には、近い距離でのロバストシューティングに取り組みさせる価値があるのではないかな。

そのときに選手のシュートフォームを動画撮影して、ロバストでも安定して打てる（動作の再現性）を見てみるのもよい。上記の①②③のレベルそれぞれを、各選手の習熟度に合わせて課題設定していき、技術の向上を目指していくのがよいと考えます。

これからも、皆さんと一緒にシュート技術の勉強をし、日本が世界に誇れる、シュート力の高い国になれるようにしていきたいと思っています。 **以上、鈴木 良和氏の考えを紹介しました。**