

令和5年3月28日

南の風 For Junior 119

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

スピカバスケットボール教室（南部地区ミニ連の卒業生が中心に参加している、中学生女子のバスケットボール教室）の中学3年生の何名かの選手から、「高校でバスケットボールを続けようと思っているのですが、どういうところに気を付けて活動したらいいですか」と聞かれました。

質問してくれた選手に聞いたところ、昨年にそれぞれの高校に体験活動に行ったとのことでした。

私の考えを書きます。

進学する高校によって、活動の仕方が違ってきますから一律に「こうした方がいい」とは言えませんが、スピカバスケットボール教室を卒業していった、先輩たちからの話を交えて伝えました。

一般的に高校は、教育活動の一環としてやっていますから、その高校の部活動の方針、目的があります。そして、顧問の先生、監督、ヘッドコーチそして部員が、年度の目標を決めて活動していると思います。大切なことは、そういった高校の方針や部活動の目的を理解することです。

次に中学校との違いを書きます。

一つ目は、ウエイトトレーニングが入ってきます。中学校でも取り入れている学校やチームがありますが、多くの高校では曜日を決めて、器具を使用したトレーニングを行います。目的はバスケットボールをする上で、必要な身体の筋肉を付けるためです。専属のトレーナーを呼んで指導してもらうこともあります。正しく筋肉を増やしたり、強くしたりしないと逆にパフォーマンスが落ちたり、怪我の原因になったりするので要注意です。

ウエイトトレーニングは、身長伸び（骨の成長）が落ち着く高校生頃から始めるのがよいとされています。小学生や中学生の世代で、ウエイトトレーニングをやって効果がないばかりか、逆に身長伸びを妨げてしまうこともあるので、指導者やトレーナーと話し合ってみましょう。

次に、ほとんどの学校やチームで朝練習があります。主にシュート系の練習が多いです。指導者がいない自主練習の学校やチームもあります。シュート練習はバスケットボールの練習の中でも、一番自分と向き合い集中してやらなければいけない練習です。シュートについてはこの南の風でも何回も取り上げました。おさらいをします。シュート練習は、シュートのメカニズムを理解することが大切です。

パスやドリブルは、「ここをこうすれば上達する」といったプラス方向の思考のスキルなのですが、シュートスキルは外す原因を取り除くといった、マイナス要因を排除する考え方になります。

シュートが外れるのは、2つしかありません。曲がるか、前後にズれる、かです。そして、アーチを掛けた方が入りやすくなります。アーチを掛ければ、リングを「円」として捉えられるからです。

曲がる原因をなくすこと、前後にズれないようにする練習することが大切です。シュート練習は「自分との戦い」が一番求められる練習です。もし、100シュートが外れる要因があれば、99排除できて最後の1つがクリアされないと外れてしまうのです。

しっかり自分と向き合って練習するようにしてください。シューティングはもちろん朝練だけではないと思いますが、ビデオで振り返ったり、仲間に見てもらったりするのもよいと思います。