

令和5年4月24日

# 南の風 For Junior 121

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

3P シュートについての続きです。

最初に3P ラインの距離ですが、リングからセンターラインに向かって6.75m、サイドラインに向かっては6.6mになります。ですから3P シュートは、サイドのコーナーから打つ方が若干ですが有利になるとも言えます。因みにNBAの3P ラインは7.24mになります。

3P シュートをコーナーから打つ利点としてもう一つ挙げれば、アドバンテージを取りやすいということです。両コーナーに3P が打てるPF（あるいはC）やSFが広がれば、ペイントエリアにスペースが出来やすくなります。そこでペリメーターからドライブを仕掛け、ヘルプディフェンスがでて来ればクローズアウトの状態ができ、キックアウトやエキストラ（キックアウトからさらにパスを飛ばす）から3P シュートが打ちやすくなるのです。

せっかくの機会ですから、3P シュート（2P のジャンプシュートにも共通することがある）の練習法を紹介します。

まず『もらい足』です。皆さんお分かりのように、ストップには2種類あります。

## ①両足ストップ

ワンカウントのジャンプストップになります。安定した止まり方で、左右のブレが少なくリリースまでが素早くできる。デメリットはトップスピードで止まるのが難しく、トラベリングになることがある。

## ②1・2ストップ

ツーカウントのストライドストップです。スピードのある状態や、ドライブからのシュートでもしっかり止まります。デメリットは片足ずつ止まるので左右にブレやすく、シュートの確率が下がります。またキャッチからリリースまでが遅くなります。シュートフォームが確率できていなくて、体幹がしっかりできていない選手は、シュート確率が落ちることが多くなります。

次に避けた方がいいシュートの練習法と、お奨めの練習法を紹介します。

## ①避けたい練習法

選手一人ひとりがボールを持ってシュートすると、ドリブルを突いてからのシュートが多くなります。すると、上の②で書いたようにストライドストップからのシュートとなり、左右にブレやすくなりフォームが安定しません。また、打った後ボールを取りに行き、打つことになるので、効率が悪く時間のロスが発生します。さらに試合を想定すると、ドリブルからストライドストップで打つことは、ディフェンスに詰められシュートブロックされるリスクが高くなります。

## ②お奨めのシュート練習法

3人組になります。シュートする人、パスする人、リバウンド&ルーズボールに行く人に分けます。シュートする人はジャンプストップでボールをもらい、3P シュートを打ちます。リバウンダーはボールを取ったらパッサーに渡し、パッサーがまたシューターにパスします。