

令和5年5月4日

南の風 For Junior 122

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

121号の続きです。

②のお奨めのシュート練習法の続きですが、3Pシュートの場合は3人組がいいですが、2Pシュートは2人組を奨めます。1人がパスして1人がシュートします。ジャンプストップでもらいシュートします。パスした選手はリバウンドとルーズボールを受け持ちます。ペイントエリア周辺のシュートでは、2本続けて外したら交代(パッサーとシューター)します。また以前に取り上げた、4本打って3本決める、75%システムで行ってもよいです。こちらも2本続けて外さないようにします。

自分のシュートにしっかり向き合って、1本1本丁寧に打ちましょう。左右のブレ、前後のブレといった課題を考えて質の高い練習にしましょう。そしてフォームを固めるようにしてください。

ここで ～ シュートの飛距離を伸ばすには(3Pシュートも含めて) ～について考えます。

最初に、東京オリンピックで銀メダルに輝いた、女子日本代表のキャプテン高田 真希選手の話を紹介합니다。以下高田選手の話です。

シュートが届かないときに、「どうして届かないのだろう」と自分で考えて、自分に合った方法を探ろうとする意識がとても大切！ その意識を持たずに何となくシュートを打っていたり、人に言われたことだけを考えてしまったりすると、不自然なくせが付いてしまったり、直すべきポイントがずれてしまったりして、結局飛距離が伸びなかったりします。自分で探す意識がないとシュートはよくなることが多い。自分で探すという意識を持ち続けてほしい。以上、高田選手のお話でした。

次はシュートの実際の打ち方の留意点です。参考にしてください。

(1)シュートの打点を挙げること

打点を上げるとは、リリースポイントを高くすること、もしくは腕の上げ方を大きくすることです。これは「頭の上で構えて、頭の上から打たなければいけない」という意味ではありませんから注意してください。ボールをリリースするポイントを高くすることです。下半身の力(床をキックして)を上半身に伝えること、そしてボールに伝えることが大切です。なので、打点を高めにして、腕の上がり方を大きくすることが、飛距離を出す1つのポイントです。そうすることによって、無駄な力がなく、ボールに力を伝えやすくなるのです。

(2)膝を素早く落とす(膝の力を抜くとも言う)

シュートの飛距離が伸びづらい人の特徴として、力をためながらゆっくり膝を曲げることが挙げられます。もしくは膝を曲げてから力を溜めて打つパターンも当てはまります。

なぜこれでは飛距離が出にくいかというと、足の力と腕の力が分断されてしまっているからです。バスケットボールのシュートは、体全体を使って打つのが大切なので、膝の力を上手く生かすためには、素早く落とす(抜く)という意識が大切です。ただ膝を曲げるのではなく、膝を落とすことです。U15では、この『膝を落とす、あるいは膝に力を入れない』はぜひ身につけたいスキルです。力を入れることは容易なのですが、力を入れないのは意外と難しいのです。