

令和5年5月15日

南の風 For Junior / 23

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

122号の続きです。

(3)ボールと体に適度な距離を空ける

シュートのためにボールを下げたときや、リリースポイントに上げてくる間に距離を保つことを奨めます。ボールと体の距離が近いと力が伝わり切る前に、スッポ抜ける感じになってしまうことが多くなります。なので、ボールを下げるところから距離を保ったままシュートを打つことが大切なポイントです。肘の角度は 60° ～ 90° が目安です。自分に合った距離感をつかんでみましょう。

(4)ポップジャンプで飛距離を伸ばそう

ポップジャンプとは、ほんの少しだけ跳ぶジャンプのことです。シュートを構える直前にこのジャンプを入れるのです。初心者や経験の少ない選手がシュートを打つときに陥りやすいのは、シュートをおでこや顔の前に構えてからジャンプすることです。これだと力がボールに伝わりません。シュートを構える直前にジャンプを入れます。するとジャンプの力をシュートに生かすことができます。飛距離も出しやすくなります。

どのカテゴリーの選手もほとんどポップジャンプして打っています。シュートのリズムも作りやすくなるのでお奨めです。もう一つ付け加えると、ポップジャンプは強く上に跳ぼうとしないことです。上に跳ぶと一回力が逃げてしまい、ジャンプの力を生かせません。

跳ぶというより、「一瞬、足で床をキックして離す」イメージです。私は選手にいつも『床キック』と言っています。ぜひ試してみてください。

以上、3Pシュートを中心にシュートの飛距離の問題や打つときの留意点について書きました。

シュートスキルは、前号で紹介した女子日本代表の高田選手が言うように、自分が課題に向き合い、意識して探すことが極めて大事です。指導者も含めて、周りの人に言われたことをそのまま取り入れてやっても、自分に合うとは限らないのです。

但しU15では、自分のシュートの飛距離がなぜ出ないのか、またなぜ外れたのか自分自身では分からないことが多いのです。ですから指導者は、『シュートのメカニズムや基本的に抑えるべきこと』は丁寧に指導することが必要です。そして選手は、徐々にシュートのチェックポイントを理解し、自分で振り返ることができるようにしましょう。

ここまで119号から、高校でのバスケットボールの取り組みについて書きました。

中学との違いをまとめると、大きくは、

- ①身体の成長がピークを迎える時期なので、トレーニング方法が変わる
- ②スキルやプレーや活動に自己責任を持たなければいけない幅が広がる

この二つになると思います。活動の環境に左右されることなく、主体的に取り組むことを常に考えて活動するように心がけてください。