

令和5年12月27日

# 南の風 For Junior 143

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

令和5年も残りわずかとなりました。今年の最終号となります。142の続きです。

アダプタビリティは、以前にも南の風でもコーディネーション能力として取り上げました。U15世代（できれば、幼児の時代から）で磨いておきたい能力であり、将来のその選手の成長の可能性を左右する重要な能力であると考えられています。

さて、ここまで1on1のオフェンススキルの磨き方を見てきました。このスキルは、常にディフェンスとの関係性において伸び率が変わります。そこで「成長」について触れ、まとめにしたいと思います。成長を定義すると、「**成果がより高いレベルの相手に対しても達成できること**」となります。

1on1のスキルに限らずどのスキルもそうですが、最初は未熟から始まります。そして練習を重ねることでどんどん向上していき、成長します。但し相手のレベルが上がれば、また未熟になる瞬間が訪れてしまいます。より良い自分を目指して、ほぼ永遠に未熟と成長を繰り返していくのです。

ここで皆さんにもう一つ伝えたいことを書きます。それはバスケットボールのスキルを**定義付け**することです。各スキルを定義することで、練習の優先順位が決まります。

最初にシュートの定義について私の考えを書きます。

より良いシュートスキルとは、「**目標としている大会で、高確率にシュートを決められるスキル**」のことです。練習では確率よくシュートが入っても、試合で決められなければ、良いシュートスキルが身につけているとはいえません。

練習では入るけれど試合で入らないのはなぜでしょうか？

体調やメンタル面（試合で緊張状態になるなど）もあると思いますが、ここではスキル面を考えて見ます。一つはディフェンスの存在です。ディフェンスがいなければ入る、という段階がクリアできたら、次はディフェンスがいても入ることを目指します。但しディフェンスのレベルが低いから成功しているということもあります。そこでさらに、レベルの高いディフェンスでも入るようになることを目指します。シュートスキルはこのように昇華させていくものなのです。

ですから私は選手の成長段階を考えて、初心者は『ノーマークシュートが外れる原因を排除して、決め切る力』とします。中級者レベルなら、『ディフェンスに左右されずに、シュートを決められる力』、上級者以上であれば、『どのような状況でも対応して、決め切る力』と定義しています。

折角ですから、シュートスキルについてももう少し深掘りします。（以前に南の風で取り上げたことがあります）

多くの場合、シュートスキルの始まりはディフェンスがいなくても入らないという段階です。いわゆる「自滅」してしまうレベルです。まずはディフェンスがいなければ決められるという段階をクリアしなければなりません。しかし多くの選手（特にU12カテゴリー）は、この自滅の段階から抜け出せずにいます。結果的に試合でも確率よくシュートを決めるまでっていないのが多いのではないのでしょうか。この理由は、シュートスキルの磨き方にあります。

続きは新年にします。皆さんどうぞよいお年をお迎えください！