

令和6年1月 9日

# 南の風 For Junior / 44

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

新春初の南の風 For Juniorになります。今年もよろしくお願ひします。143の続きです。

シュートは成功させるための工夫をするほど入るようになるものではありません。むしろ失敗する原因が少ないほど入るようになるのです。努力の方向がドリブルやパスと違うのがシュートなのです。

始めに、～ より良いシュートスキルとは ～ についてです。

シュートは大きく2つ、**基本能力**と**実戦能力**に分けることができます。基本能力は「真っすぐ打つ」「距離感をつかむ」「高く打つ」で構成され、実戦能力は「いつでも打てる」「どんな状態でも打てる」「修正力を高める」ことが大切です。6つの能力のどれが欠けてもシュート技術は成立しません。まんべんなく能力を高めていきましょう。

## ①シュートが外れる原因は何か

シュートが入らないということは、方向が左右に曲がるか、力が強すぎてリングの奥に行くか、弱すぎて手前に落ちるかしかありません。その原因をすべて取り除くことができれば外す方が難しいのです。

左右に曲がるのはシュートフォームの問題です。前後にずれるのは、ボールに伝わる速度の問題です。

**外れる原因を取り除くのがシュート練習の原理原則**です。

しかしシュートフォームから外れる原因をすべて取り除いたとしても、試合で「必ず」高確率で入るようになるとは限らないのがシュートの難しさです。メンタルや体調の影響を受けやすく、1試合の中でも成功率に波が出ることもあります。普段小学校の体育館で練習していると、大きな体育館になるだけで遠近感がずれることもままあります。

シュートにも1000のチェックポイントがあるとして、999を完璧におこなったとしても、たった一つの外れる原因が残っていれば外れてしまう、そんな繊細な技術なのです。だからこそ、「心身ともにベストな準備を積み重ねること」が重要になります。

## ②シュート練習さえしていればシュートが上手くなるわけではない

シューティングを毎回していれば、シュートが上手くなると思っているのならそれは大きな間違いです。なぜならシュートが上手くないチーム、選手は、シューティングをしていないわけではないのです。

ではシュートが上手くなるか、ならないかを決めるのは何でしょうか？

シュートが上手くならないチームは、**シューティングの質から問い直す必要**があるのだと思います。そもそもシュートが上達しないような方法でシューティングをしていたり、シュートが曲がるようなフォームで練習したりしているのかもしれませんが。また試合で通用しない方法でシューティングをしていれば、試合で入るわけがないのです。

例えば、ジャンプショットをゆっくりとした動作で練習していても（初心者でなく中級者以上）、試合では使えません。ボールを持っている選手に対して、ディフェンスが時間的余裕を与えてくれるはずはなく、さらにブロックに飛んでくるディフェンスのプレッシャーもあります。

また、シューティングの本数にも気を付けることがあります。 続きは次号にします。