

令和6年1月20日

南の風 For Junior 145

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

1月20日は『大寒』です。二十四節気の一つです。一年中で一番寒い日です！ 144号の続きです。シューティングは本数を打ち込まなければならないと信じられていますが、果たしてそうでしょうか？ 5割程度しか入らないシュートで打ち込み練習をすれば、5割程度しか入らないシュートが身につきます。

よく「練習は嘘をつかない」と言います。これは良くも悪くも的を射ている格言だと思います。質の良い練習をしていれば、おのずと成果となって表れるはずですが、逆に質の悪い練習をしていれば、結果は悪い方に出るはずですが。

私は「正しい練習は嘘をつかない」と選手に言っています。シューティングさえしていればうまくなるという幻想は捨てるべきです。

私が現在、選手と取り組んでいるシューティングは、2人組の4本のシューティングです。1人がボールをパスしてもう一人が打ちます。最低限4本中3本決めることを目指します。3/4、75%を目標とします。ですから続けて2回外すことができないプレッシャーを自分自身にかけます。目標が中々達成できない場合は、シューティングの本数を多くするよりもシュートフォームの矯正（セルフフィードバック）に取り組んだほうが良いと思います。

そして5本目を追加して、シュートフェイクからドリブルシュートに取り組むのもお奨めです。パスサーにクローズアウトでチェックに出てもらい、シュートフェイクしてドライブするのです。

さてここで、シュート技術の成長段階について考えます。※以前にも紹介しました。

シュートスキルには三段階の成長レベルがあります。第一段階にいる選手は第二段階を目指します。さらに第二段階から第三段階へ成長していきましょう。

第一段階 《自滅しない》

まずは自分のタイミングで、ディフェンスの邪魔がない状況で打って、狙い通りに入ることを目指します。ミニバスの5号ボールは直径が22cmなので、直径45cmのリングにはボール二つ入る計算になります。まずはこれを正確に決められるようになりましょう。

このときシュートが外れるのは、左右に曲がるか、前後の距離がずれるかの二つだけです。シュートをよく見て、外れた原因を取り除きましょう。スマホやタブレットで撮影してもらい、自分のシュートフォームを振り返ることもとても大切です。ぜひ取り組んでください。

第二段階 《DEFの影響を受けない》

ディフェンスがない状況で入るようになっても試合では通用しません。そこで第二段階では、ディフェンスの影響を受けないようになるための練習をします。

ディフェンスのブロックが間に合わないような速い動作で打つとか、ブロックが届かないような高い打点でリリースするといったスキルを磨きます。このとき第一段階で固めたフォームが雑にならないように注意しなければなりません。

次号にします。