

# 南の風 For Junior 168

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

167まで『ゲームモデル』の5つの局面の詳細を解説しました。読者の皆さんの参考になれば幸いです。繰り返しますがU15の皆さんは、まず試合や練習の中で③の『チャンス局面』を察知し、攻めることができるようにしてください。

さて今回からある中学生女子選手の質問に答えます。この選手は某中学校の部活でバスケットボールをしています。顧問の先生から片手シュートを奨められ取り組んでいるとのこと。

質問の内容は「中学から始めた初心者なのですが、片手のシュートの打ち方とよい練習法があったら教えてください」というものでした。

この南の風でも以前に何回か、片手シュートの基本的な打ち方を紹介しましたが、ここでは新たな考え方も入れて質問に答えたいと思います。対象は初心者中学生以下（ミニバス選手も含まれますが、小学校4年以上）とします。小学校3年生以下の選手だと指導方法が若干変わるからです。

ボールの大きさ（直径）は、中学生以上の男子7号は24.5 cm、中学生以上の女子6号23.2 cm、ミニバス用5号22 cmです。因みにNBAでは6.5号（直径約24 cm）を使用しています。

## 1 ボールの持ち方、構え方 <右利きを例にします>

- ①『もみじの手』（しっかり広げること）が基本です。手のひらを上に向け、親指と小指を広げボールを掴み安定させます。ボールは手のひらにぴったり付けて構いません。
- ②ボールを構えるポジションはトリプルスレットポジションです。シューティングハンドは手首の甲に皺（しわ）できる状態にします。
- ③左手はサポートハンドと呼び、ボールの側面に添えます。ボールがズれない程度に支えます。
- ④トリプルスレットポジションでは、肘を脇腹から腰の辺りに近づけて引き絞ります。

## 2 シュートの打ち方 <慌てず、焦らず自分に合ったフォームを見つけましょう>

- ①トリプルスレットで構えたとき、天井を向いている指がシューティングフィンガーになります。シューティングフィンガーとは、シュートリリースのときボールが最後に離れる指です。中指か人差し指、あるいは両方の指になります。

②利き手側の肩とリングを結んだラインを「シューティングライン」といますが、シュートにいくとき、ボールがシューティングラインからずれないように真っすぐに持ち上げていきます。するとシューティングハンドの肩の上にボールがくるはずですが、ただし、骨格や柔軟性によってはおでこで構えたほうが楽に腕を伸ばせる人もいます。**大事なことは、最後にゴールに向かって真っすぐに手首を倒すことです。ボールを真っすぐに持ち上げて、リングに向かって真っすぐに伸ばし、真っすぐに手首を倒すこと。この一連の動作を再現性が高く繰り返すことができるのが良いシュートフォームの条件**です。ボールを回して持ち上げたり、おでこの中心に向かって斜めに上げたりする人がいます。どちらもボールを動かす方向へ慣性が生じるため、シュートが左右にずれる原因になるので要注意です。次号にします。