

# 南の風 For Junior I 70

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

片手シュートの打ち方の続きです。ボールリリース後のフォロースルー、スピンについてです。

## ⑤フォロースルーの考え方

フォロースルーとは、動作を終えた時の姿勢。シュートをし終わったときの腕や手のひらの形などのことです。

物事の原因を自分で探ることをセルフフィードバックと言います。フォロースルーにはセルフフィードバックで得られる情報が増えて、ミスの原因に気づけたり、成功したときの再現性を高めたりする役割があります。ボールをリリースした後で方向や強さを変えることはできません。それでもフォロースルーには大きな意味があります。

特にU15（初心者も含めて）の皆さんで、シュートフォームが安定していない場合は、セルフフィードバックが必要です。1本ごとにセルフフィードバックを行うことでシュートフォームを成熟させていけるのです。初心者は本数よりフォーム作りを優先させることをお奨めします。

そのため初心者を含めてシュートフォームが安定していない選手は、フォロースルーを長く取りましょう。フォロースルーの時間が長ければ、セルフフィードバックの情報量が増えるからです → 外したシュートを修正し、成功したシュートフォームを再現しやすくなるのです。

ただし、フォロースルーにかかる時間（止まっている時間）が長いとシュート全体の所要時間が長くなるため余計な動作を加える可能性があります。フォロースルーを短くすれば、それだけシュートフォームの再現性は高くなるのです。

トップ選手のフォロースルーが短いのはこのためです。しかしフォロースルーが雑なわけではありません。正確なフォロースルーが短く、それでもフィードバックが出来るだけの能力を身に付けているから短くなっているのです。

## ⑥ボールにスピンはかけたほうが良い？

169号で『マジックタッチ』の話をしました。手のひらからパット（指の腹の部分）へ向かってボールが転がっていきます。さらにパットからティップ（指の先の部分）まで移動してからボールが指先から離れます。このようなリリースができていればボールには自然にスピンのかかります。ですから実際はボールにスピンをかけると良いシュートになるのではなく、良いシュートを打てば自然にスピンがかかってしまうのです。繰り返しますが、マジックタッチの要領でシュートを打てば、ボールにスピンをかけずにはいられないのです。

スナップをきかせるとき、手のひらをボールが転がって指先へ向かいます。このときボールがパットにある段階で手から離れてしまうとあまりスピンはかかりません。ティップまで転がしてボールの表面をこするようにリリースすると、強いスピンがかかります。

スピンをかけたほうがいい一番の理由は、マジックタッチを使っている証拠だからです。