

南の風 For Junior 171

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

170号のスピンのについての続きです。

⑦スピンがかからないシュートの原因とは

シュートしたボールにスピンがかからないのは、パット（指の腹）でボールを押し出すようなリリースだったり、ボールを離れた直後に腕が後ろに弾かれたようなフォームになっていたりが主な原因と考えられます。また指先がボールの上に入ってしまう、巻き込むような使い方をしているとスピンはかかりません。

シュートの時の手とボールの関係を分解して見ます。

スナップを利かせるとき、手のひらからパット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がかかります。

色付きのボールを使えばスピンを目で見て確認できます。また回転数を計測できるセンサー付きのボールなども市販されています。こういったものも利用してみましょう。

⑧アーチは高い方が良いか

高いアーチのシュートは入射面積（リングの枠にはいる面積）が広くなり、リングとボールの間の余白が大きくなります。ただしアーチを高くするためには、永い道のりのイメージを作らなければならず、その通りにボールを飛ばす難しさがあります。反対に低いアーチのシュートはイメージ通りにボールを飛ばすのは簡単ですが、入射角は小さくなり、ちょっとしたズレでリングに当たってしまいます。

練習はスキルを高めて良い結果を得るためにするものです。低いアーチは技術で楽をして結果で苦しみます。高いアーチは技術で苦しみますが、結果で楽をできます。高いアーチのシュートを目指して練習することが努力の本質なのです。

アーチが高いとシュートブロックを受けにくいというメリットがありますし、シュートが強すぎたとしても上向きにズレが出るので前後のズレが小さくて済みます。アーチが低いとズレの影響も上下ではなく前後に強く出るので、シュートの精度を下げる要因になってしまいます。

⑨アーチが高くないのはなぜか

アーチが高ければリング面に対して入射面積が広くなります。このためアーチは高いほど良いシュートです。それを踏まえたうえ「アーチが高くない」という悩みをよく聞きます。これは指がボールに厚く当たってしまっているのが主な原因です。手のひらから指先までボールを転がしていき、最後にボールの下面を触ってリリースすれば自然にアーチができるものなのです。アーチの高さを決めるのはボールを押し出すときのボールと指のかかり具合です。ボールを横から押し出すようなリリースならアーチは低くなりますし、ボールの真下をこするようにリリースすれば高くなります。

次号にします