

令和6年12月10日

# 南の風 For Junior 172

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号まで『片手シュートの打ち方』について書きました。私はシュートの精度アップは、「**自己責任**」だと思っています。そこで選手の皆さんにワンポイントのアドバイスを書いてまとめとします。

## ☆自分のシュートフォームを見て振り返る大切さ

選手はほとんど頭で思った通りに、体を動かせていないものです。本人がイメージしているシュートフォームと、実際のフォームはほぼ一致しないのです。

これまで指導してきた選手の中に、シューティングハンドの肘が外側に曲がってしまい、サポートハンドも前に出てしまっていてリリースの邪魔をしている、という典型的な選手がいました。試しにその選手に自分がどんなシューティングフォームか、ボールを持たないで再現してもらいました。するとシューティングハンドの肘は真っすぐになり、サポートハンドもしっかり横から支えるという正しいフォームになったのです。このように頭では分かっている、それを再現できないのは珍しいことではありません。

思い通りに体を動かせない選手には「肘が曲がっている」とか「サポートハンド」が邪魔している」とかアドバイスしてもあまり効果は期待できません。なぜなら本人は正しいフォームで打っていると思っているのです。

一番効果的なのは、本人のシュートフォームを動画で見せることです。スマホやタブレットで撮ったものを見せれば一目瞭然です。現在は誰でも簡単に撮影できるので、活用することをお奨めします。

## ☆自分の体を思った通りに動かす能力とシュート力

正しいシュートフォームを実践して再現するには、「自分の体をイメージ通りに動かす能力」が求められます。

自分の体を自分のイメージ通りに動かせる選手は、シュートが曲がったときに曲がった原因が分析できて、その原因を修正することができます。しかしイメージ通りに動けない人はそれができません。そういう選手はまず自分の体をコントロールする能力を養う必要があります。

自分の体をコントロールできない選手はシューティング練習をいくらしても、いつまでも問題点を修正することができません。「今のフォームは右に肘が開いたからもう少し絞ろう」というような修正ができないのです。

たとえコーチから「肘を締めなさい」とアドバイスされても、自分では肘が曲がっているという認識がないために直すことができません。

これがシュート練習をいくらしても上達しない最大の原因になっていることがあります。

ここまで『片手シュートの打ち方』について書いてきました。打ち方の基本を理解して、自分のシュートフォームを自分で作る事が大切です。そしてシュート練習では、そのフォームの再現性を高めるために一本一本丁寧に打ち込みましょう。繰り返します！ シュートの精度アップは「**自己責任**」です。