

令和7年12月6日

# 南の風 For Junior205

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

201号から、204号までトランジションディフェンスについて紹介しました。このディフェンス練習は、毎回でなくていいのでU12～15ではぜひ取り組んでほしいと思います。

さて今回は、やはり中学生女子選手からの質問を取り上げます。

「うちの学校のバスケ部は 中学から始めた選手が5人（1年生）います 部員は全部で15名です なんとか早く試合に出られるようにしたいのですが シュート（セットシュートやドリブルシュート）の確率が良くありません どういう練習（打ち方）をすればいいでしょうか」

以上が質問の内容でした。同じような悩みを抱えている中学校も多いと思います。シュートの基本的な打ち方を紹介します。（以前何回か南の風で取り上げました）

初心者の選手にとっては、バスケットボールの6号（直径 23.2 cm 重さ約 510～560 g）は重く感じると思います。まずはボールに慣れることが大事です。ハンドリングやパスやドリブルを繰り返すことが重要です。

初めにゴール下のシュート（セットアップジャンプ）の打ち方です

ここでは初心者を対象にしますので、細かいシュートのメカニズムは割愛します

ダブルハンドでもワンハンドでも共通しているのは、シュートは「リングにパスする」という気持ちで打つこと、そして打つときにボールの中心を押すという感覚です。

## ①ツーハンドシュート

- ・もみじの手（両手をしっかり広げる）でボールを両手で持ち、両方の人差し指と中指で三角形を作るようにします。また両手の甲と腕が逆L時になるようする
- ・ゴール下で軽くジャンプ（タップフット）して、ボールを真っすぐにリフトアップして最高点でリリースします。狙う場所はバックボードの小さな枠（手前）の上の角
- ・ボールをリリースするときに両親指でボールの下面を押しながら、手のひら→パット（指の腹）→ティップ（指の先）の順でボールの下側をなめるようにしてリリースする。これをマジックタッチと言う 内ながらこの感覚を養う

## ②ワンハンドシュート（右利きを想定）

- ・もみじの手（片手で指を 180 度広げる）で持つ。もう一方の手（サポートハンド）はボールを支えるように添える。
- ・タップフットして、ボールを真っすぐ額の右側辺りに持ち上げる。その際、シュートハンドの手の甲と、腕が逆L字になるようにすると安定する。サポートハンドは添える程度とする
- ・最高点でボールリリースする。マジックタッチ→パット→ティップの順にリリースするのは、ツーハンドと同じ。初心者はシュートハンドの指が横向きになりやすいので注意する
- ・シュートの狙い所は、バックボードの小さな枠の右上角

次号にします