

令和7年12月22日

南の風 For Junior206

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

205号で初心者の基本的なシュートの打ち方に触れました。初心者は毎回の練習の中で、必ず5分～10分はゴール下シュートの練習に取り組みましょう。やり方としては、次のように工夫しましょう。

- ①自分でボールをバックボードに当てて、最高点でキャッチして打つ（ターンして打つのもよい）
- ②2人組で、1人がパスしてもう1人がキャッチして打つ（落ちたらリバウンドを掴みシュート）
- ③2人組で、1人が逆サイドから回り込みパスをキャッチしてシュート（ボールミートが入る）
- ④2人組で、ゴール下約2mのところの左右にボールを一つずつ置く。試技者は置いてあるボールを掴み、シュートする。すぐにもう一つのボールを掴みに行きシュートする（シュートする時にステップも可とする）もう一人は、シュートしたボールをすぐに取って反対サイドに置く。回数を決めて、交代でシュート練習をする。

このようにマンネリ化しないように、ドリルの工夫をするとよいと思います。自分たちで考えて取り組んで見ましょう。また、シュートの打ち方を取得したら、徐々に距離伸ばしましょう。ペイントエリア内のジャンプシュート（セットシュートでも構いません）に挑戦しましょう。

次にドリブルシュートの基本的な打ち方です。（オーバーハンドレイアップニクローズアップの打ち方）初心者にとってドリブルシュートは、手と足の協応動作となるので最初は戸惑います。手でドリブルして足でステップして踏み込みシュートするからです。なぜオーバーハンドかというと、初心者はゴール下シュートをオーバーハンドで打っているから分かり易いのです。

キーワードは、『インサイドフット・アウトサイドハンド』です。右利きで説明します。

ゴールに向かって右45°ペイントエリアの外側辺りにボールを持って構えます。

- ①左足で踏み込み（インサイドフット）ながら、同時に右手でボールを突き出します（アウトサイドハンド）

- ②ボールを空中で掴み、右足で踏み込みます。（ボールをしっかりと掴み、右腰の辺りに持ります）。次に左足で踏み込み体を真っすぐ上げます。このとき、使わなくなった右足は、床と平行になるよう上げます。（体が真っすぐ上がりやすいことと、バランスを保つためです）

- ③体を上げながら、ボールを真っすぐ持ち上げオーバーハンドで、バックボード右上の小さな黒枠にぶつけてシュートします。アンダーハンドレイアップの場合は、ボールを手のひらに載せて腕全体を伸ばして、ゴールに置いてくる（バックボード右上の小さな黒枠）ようにして打ちます。

☆ドリブルシュートの技術のポイントは、インサイドフット・アウトサイドハンドに尽きます。これを何回か練習すればコツが掴めます。そして、ドリブルしてボールを掴んで2カウント（2ステップ）でシュートにいくのですが、しっかりと2ステップして体が上げながら腕を伸ばし、最高点でボールをリリースします。初心者がシュートミスする原因として多いのが、ステップしながらボールをリリースしてしまうことです。

新年号では、シュート技術の成長段階について書きます。皆様良いお年をお迎えください！！