

令和8年 1 月 7日

# 南の風 For Junior207

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

**明けておめでとうございます 今年も南の風 For Junior をよろしくお願いします！**

ドリブルシュートの打ち方の続きです。オーバーハンドレイアップに慣れたら、アンダーハンドのレイアップにも取り組みましょう。アンバーハンドレイアップ（右ドリブルの場合）は、ドリブルして空中でボールを掴み右足で踏み込みます。（このときスピードを制御します）次の左足はジャンプするための着地足になります。右足の腿を平行に引き上げながら、ボールを右手のひらに乗せ腕全体を上げます。

ボールリリースは手のひら → タップ（指の腹） → ティップ（指先）の順で、リングに置いてくる感じです。ノーマークの場合はアンダーハンドレイアップの方が確実性が高くなります。

ここで一つ、ドリブルシュートを練習するときの注意点を追加します。初心者にあまりたくさんのご要望を要求してはいけませんから、これも少し慣れてきたら取り組みましょう。

ドリブルシュートするときのボールギャザー（掴むこと）のことです。基本形のインサイドフット・アウトサイドハンドでボールを突いたとき、シュートに行くためにボールをギャザーするのですが、体の前で持ってしまったら、下にぶら下げたりしてシュートに行こうとすると、ディフェンスにカットされるリスクがあります。そこでボールギャザーは自分の右腰辺りでしっかり掴むようにします。ディフェンスからボールを隠すようにするのです。2ステップでシュートに行くときは、2歩目でジャンプするまでボールを右腰に隠しておき、ジャンプしながら体の外側からボールを持ち上げ腕を伸ばしていきます。初心の頃からやっておくと良い習慣が身に付きます。経験者やレギュラーの人もやってなければお奨めします。ディフェンスが無理やりボールチェックに来れば、ファウルをもらえることも増えます。

さてここからはせつかくの機会ですから、シュートに関して、U15の皆さんに伝えたいことを2つ書きます。一つ目はシュートの成長段階についてです。経験者の方にも参考になると思います。

シュートスキルには三段階の成長レベルがあります。第一段階にいる選手は第二段階を目指します。さらに第二段階から第三段階へ成長していきましょう。（ジャンプシュートを例にします）

## 第一段階 自滅しない

まずは自分のタイミングで、ディフェンスの邪魔がない状況で打って、狙い通りに入ることを目指します。リングの真ん中にボール（6号ボール）を置くと、周囲に約10cmずつ余裕があります。狙いから10cm以内のズレならば、シュートは入ります。まずはこれを正確に決めるようにしましょう。

このときシュートが外れるのは、左右に曲がるか、前後の距離がズれるかの二つだけです。シュートをよく見て、外れた原因を取り除きます。

この段階では自分のシュートフォームを客観的に見ることも大切です。動画を撮影してもらいそれを見ることをお奨めします。これらのことに注意しながら、まずはシュートフォームを固めます。

## 第二段階 DFの影響を受けない

ディフェンスがいらない状況で入るようになってでも試合では通用しません。そこで第二段階ではディフェンスの影響を受けないようになるための練習をします。

次号にします