

令和 8 年 2 月 3 日

南の風 For Junior208

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

間が空いてしまつての本号となります。シュートスキル三段階成長レベルの続きです。

ディフェンスのブロックが間に合わないような速い動作で打つとか、ブロックが届かないような高い打点でリリースするといったスキルを磨きます。このとき第一段階で固めたフォームが雑にならないように注意します。

第三段階 相手 D F に対応する

そして最後は速い動きの中や、不確実な要素が起きたときも、正確なフォームを再現できるようにしなければなりません。バスケットボールはカオスですから予測と違うことが起きます。そこでドリブルから急激にストップして打つとか、前後左右へずれたパスをキャッチして打つといった準備が必要になるのです。

このレベルになると 1 人だけのシューティングでは不十分です。1 対 1 で第三段階を洗練させていくのも限界があります。試合中のシチュエーションを想定して、そこを切り抜いた実戦的な練習をやる必要が出てきます。

私が伝えたい一つ目は以上になります。それぞれのチームで取り組んでみてください。

続いて伝えたい 2 つ目です。「シュートが外れる原因とは何か？」です。何回かこの南の風でも取り上げましたが、おさらいをします。

シュートが外れる原因は 2 つしかありません。

①方向が左右に曲がる

②力が強すぎてリングの奥に行くか、弱すぎて手前に落ちる

この 2 つです。その原因をすべて取り除くことができればシュートは外す方が難しいのです。①の左右に曲がるのはシュートフォームの問題です。前後にずれるのは、ボールに伝わる速度の問題です。

外れる原因を取り除くのがシュート練習の原理原則です。しかし、シュート練習で外れる原因をすべて取り除いたとしても、試合で「必ず」高確率で入るようになるとは限らないのがシュートの難しさです。メンタルや体調の影響を受けやすく、1 試合の中でも成功率に波が出ることもあります。普段小さな体育館で練習していると、大きな体育館になるだけで遠近感がずれることがあります。

シュートにも 1000 のチェックポイントがあるとして、999 を完璧に行ったとしても、たった一つの外れる要因が残っていれば外れてしまう、そんな精細なスキルがシュートなのです。だからこそ「心身ともにベストな準備を積み重ねること」が重要になります。

①についてもう少し詳しく書きます。ワンハンドシュートの場合で書きます。利き手側の肩とリングを結んだラインを「シューティングライン」と言います。シューティングポジションをとり、ボールがシューティングラインからずれないように真っすぐに持ち上げていきます。するとシューティングハンドの肩の上にボールがくるはずで、骨格や柔軟性によっては、おでこで構えた方が腕を伸ばせる選手もいます。このスタイルでも構いません。

次号にします