

令和8年2月25日

南の風 For Junior209

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

随分間が空いてしまいました シュートの方向が左右に曲がる原因についてです

大事なのは 最後にゴールに向かってまっすぐに手首を倒すことです ボールをまっすぐに持ち上げて リングに向かってまっすぐに伸ばし まっすぐに手首を倒すこと。

この一連の動作を再現性が高く繰り返すことができるのが 良いシュートフォームの条件です

ここでシュートに関する新しい情報を紹介します（シュートフォームに関してです）

～ こだわらなくてもよくなったこと ～

「ロバストシューティング」というシュート練習があります 「ロバスト」とは「頑健な」「安定した」という意味で 様々な状況でも安定して決められるシュート力を養う練習です 実戦では理想的な状況でシュートを放つことは稀であり 防御プレッシャーや体制の崩れ 疲労状態など 難しい条件下でもシュートを決める能力が求められます 「乱れに強くなる」というコンセプトで構想されたこの練習方法は いろいろな選手たちに自然と活用されています ロバストシューティングのコンセプトが整理されたことで 重視されなくなったシュート技術の基本があります

例えば 以前は「つま先をまっすぐリングに向ける」ことを強調してシュート練習を導入することが多かったと思いますが 今はあまり強調されなくなっています なぜならつま先をまっすぐ向けたときしかボールをまっすぐ打つことができないのは ロバスト性が低いことになるからです 試合中には常につま先をまっすぐリングに向けて 正対してシュートを打てるわけではありません つま先をリングに向けて打つことが間違っている あるいは それをやらせてはいけないわけではないのですが こだわって徹底すべき基本ではないということです

リングに正対することも 同じ理由で重視されなくなってきました 多少斜めに構えたとしても 「ショルダーエルボーライン」をリングにまっすぐ向けることで シュートがまっすぐ打てるメカニズムを身につけることが重要です

むしろシュートの導入段階では 正対するほうが難易度が高いともいえるでしょう

斜めに構えたシュートフォームのほうが ボールをまっすぐ押すことを覚えるには効率のよいことが多いため 肘の開きやサポートハンドの干渉 利き目の違いなど様々なダメージを軽減するためにも シュートの導入としてよいとさえ思います

もちろんツーハンドは 正対しなければまっすぐ打つのが難しいので その限りではありません

ロバストシューティングの練習方法については またの機会にします

シュートをまっすぐ打つための続きです ボールを片手でまっすぐ持ち上げてリリースからスナップするわけですが ボールを持ち上げる時 シューティングハンドの手首にしわができるくらいしっかりと曲げます この形のままボールを持ち上げていき さらにリングに向かってまっすぐに腕を伸ばします ここまで手首のしわが床と平行を保ちます 最後にスナップを効かせてまっすぐに倒します シューティングフィンガー（中指 or 中指&人差し指）がリングに刺さるイメージです 次号にします