

指導者クリニック・マニュアル

Shooting

榎本 日出夫

I. シューターへの条件

● 正確(精密)さが不可欠！ (Accuracy)

バスケットボールのゲームはセンタータップを行ないどちらかのチームがボールを保持して攻撃が始まり、ゴールゲットと共に逆のチームへ攻撃の権利が移行する。つまり、対戦両チームの1ゲームにおける基本的な攻撃の回数は、1ゲーム中で最大2回の差しか2チーム間には発生しない。(前半1回、後半1回の合計2回)

ゲームでの両チームの基本的な攻撃回数がほぼ同数であるとすれば、2Pシュート、3Pシュート、フリースローのシュート確率の向上がゲームを勝利へ導く大きな要素の1つである。シューターは、練習及びゲームにおいて常に正確(精密)さを目指しあらゆる努力を行なうと共に常に良い結果を出さなければならない。

● 調和 (Consistency)

シューターという言葉を知るとアウトサイドからの3Pシューターをイメージしがちである。しかし、真のシューターとはアウトサイドシュート、ドライブインシュート等何処のシュートエリアからでも得点できる能力があり、且つ、より強力で得意なポジションからのシュートやオフェンスパターンの能力を持つ事が大切である。

オフェンスには必ずディフェンスがマークし、シューターの得意なオフェンスプレーをおさえるべくディフェンスするのは当然である。シューターはこのディフェンスを打破するため幅広いオフェンス能力を身につけ、調和されたオフェンス力をつけることが必要となる。

● 繰返す能力 (Repeat Ability)

シューターとしての正確(精密)さは、繰返し練習する事から生まれる。特にアウトサイドシュートからの2Pシュートや3Pシュートのジャンプシュートの場合、正確(精密)さを高めるため、そのプレーヤーに適したシュートフォーム等で集中力を持続させながら繰返し練習し、常にシュートの確率の向上に努力しなければならない。

正しいシュートフォームで集中して繰返し練習が出来るのであれば、あらゆる時間をみつけ練習すべきである。そして、このシュート練習を毎日行なうことがより大切である。

シューターの条件として上記3項目を掲げたが、以下はより具体的なシュート力向上のためのノウハウを述べていきたい。

また、過去の国際ゲームでフリースローの成功・失敗が、勝敗を決定したケースが多く、今回、特別にフリースローを取り上げたい。

Ⅱ. ジャンプシュートの4つの鍵 (The Four Keys For Jump shoot)

1. シュートの力強さのみなもとは、真上へのジャンプ力である

(1) パワー (Power)

正確な真上へのジャンプ力
常に一定のジャンプ

2. 安定したリリースを発達させる

(2) 真上へ (Elevation)

肘を真上に上げる

(3) リラックス (Relaxation)

上体をリラックスさせる
リスト、手と指はリラックスして

(4) 素早いリリース (Quicker Release)

ボールのリリースは素早く
素早いスナップとフォロースルー

3. 高さや高度なループの修正を目指す

(5) 打点の高さ (High)

最終的にボールをリリースする時の高さ

(6) 高度なループ (Height)

リリースからゴールまでの放物線
水平のゴールに対し 60° 45° 30° の入角度

4. タイミングの修正も必要

(7) シュートするタイミング

ボールを飛ばす力である「真上へのジャンプ」と「肘を真上に上げる」を一連のタイミングで行なう

Ⅲ. スマートな練習メソッド (Learning the Swish Method)

(1)ステップⅠ：真上への力

練習A：真上への感覚

- ①シュートのスタンス(スリースレットポジション)
- ②シュートをイメージした真上へのジャンプ 常に一定のジャンプ
- ③目を閉じて②を行なう

練習B：真上への力をボールへ伝える

- ①真上へのジャンプの力をボールへ伝える(リング無し)距離 1.5~2.0m
② " (リング有り)距離 1.5~2.0m

(2) ステップⅡ：リリース

練習A：安定したリリースを発達させる

- | | |
|------------------|-------------|
| ①シュートハンドのボールの持ち方 | |
| ②シュートハンドの位置 | ボールをセットする位置 |
| ③グリップと肘の位置 | シュートは一直線に飛ぶ |

練習B：真上への力をリリースにつなげる

- ①肘を真上に伸ばしシュートする(座位) ボールの重心を意識する
- ②フォロースルー(座位)
- ③真上へのジャンプとシュートリリースを一連のタイミングで行なう
(真上への力をリリースにつなげる)

(3)ステップⅢ：一連の適切なシュート練習

練習A：ゴールの近いポイントから

- ②ゴール下から順次 50cm 毎にシュート距離を伸ばす(各 1 セット：10 本)

練習B：真上の力を増す

- ①シュートエリアを広げる シュートフォームを崩さないよう注意

(4)ステップⅣ：チャレンジ！

①一定な場所からのシュート練習

同一ポジション 20 本×5 セットから

必ずシュートの確率を記録する

集中しながらシュート練習の本数を増やす

②シュート競争

シュート競争というプレッシャーの中でも常に確率の高い変らぬシュートフォーム

③ゲームライクなシュート練習

左右へ動いてのシュート

左右ヘドリブルジャンプシュート

シュートフェイクを使ったシュート練習

④常に頭を使え

IV. フリースロー (The Free Throw)

1. フリースローの4つの原則

- (1) スタンスと距離(一定) Stance and Distance
- (2) 上への力 Up force
- (3) リリースとフォロースルー Release and Follow Through
- (4) 高さとループ High and Height

ポイント

- ① 上への力+リリース+安定した高さ(ループ)=0.14 秒
- ② 練習の距離を一定の場所にする
- ③ フリースローは真上への力だけでシュート

2. フリースロー チェックリスト Free Throw Checklist

- (1) しっかりしたスタンスと距離がフリースローの安定感を生む
- (2) リラックス、深く息をして気持ちを落ち着ける
- (3) ショット前の動作をいつものとおり
- (4) ゴールをみて、成功を心に描く
- (5) ゴールを狙う
- (6) 上に伸びる・これがシュートフォーム

3. フリースローの練習メソッド Leaning Free Throw Method

(1) スタンスと距離

- ① スタンスは、ジャンプシュートと同じ
- ② 距離は一定の場所 常に最短距離から常に練習する(ゲーム時と同じ)

(2) ゴールをみる

- ① リラックス
- ② 心は無

(3) シュートする

- ① 膝を曲げ、シュートの体勢をとる(ワン)
- ② 真上への力だけでシュートする(ツー) セットシュート(前足はフロアから放さない)
- ③ シュートのタイミングは、ワン(膝を曲げる)、ツー(打つ)でシュートする

(4) 連続して練習する

- ① シュート確率の向上のため連続した練習を行う
10本×1セットを練習中に2回入れる
- ② ゲームライクなシュート練習(2ショットまたは3ショット)
2ショット×2セット、3ショット×1セット
- ③ ゲームライクなシュート練習(ペナルティー付き)
精神的な負荷をかけての練習

(5) スマートなメソッドで復習する

- ① フリースローポジションは常に最短距離からシュート
- ② 安定したシュートスタンス
- ③ フリースローは真上への足の力でシュート
- ④ 肘を真上へ伸ばして、常に安定したシュートモーションでリリース
- ⑤ 入る事を確信して、ワン・ツーショット

参考

ファンダメンタル	The fundamentals
グリップ	Grip
スタンス	Stance
ビジョン	Vision
セットポジション	Set Position
リリースとフォロースルー	Release and Follow Through

練習とゲームのシューティングは、面白さとシューターの成長につながる

シュートは一直線に進む

利き手でないシュート練習

フックシュートの練習(日本人の弱点である身長差を少しでもカバーし、且つ、長所とするため)