

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第1回目指導
11月10日土曜日
9:00~11:00

参加者情報

中学生女子

指導者情報

■ 鈴木 良和
■ 柴田 雅章

指導のねらい

- 1) シュートの基本原則を紹介する
- 2) パーフェクトフォームに近づける
- 3) シュートはセルフフィードバックできるようにする



Practice Menu

Key Point !

- 1) シュート練習の質は考え方で決まる



まずは、練習に取り組む際の「考え方」を学んでもらいました。なぜ、考え方から学ばなければならないかというと、**考え方が行動を決めるからであり、行動が習慣を決め、その習慣こそが技術としてコートに発揮されるからです。**

だまし絵を使って、物事の捉え方、見方、考え方が行動を決めてしまうんだよということを紹介しました。

左の絵は、若い女の人に見える人もいれば、お婆さんに見える人もいましたね。しかし、この絵は一枚の絵です。つまり、同じものを見ていても人によって違って見えることがあるということです。

シュートの練習も同じです。同じ練習をしているのに、ある人には上手くなる方法が見えていて、ある人にはそれが見えていないということがあるのです。同じ練習を同じようにやっていたら上手くなるのではありません。

この絵の女性が重い荷物を持って階段の前に立っていたら、皆さんは手伝ってあげようと思いませんか？お婆さんに見えていた人は助けようとする事ができるかもしれません。しかし、若い女の人に見えていたら、手伝おうとは思わないかもしれません。

見え方が違えば、行動が変わるのです。練習に対しても同じです。見え方、感じ方、捉え方が違えば、行動が変わってくるのです。

今回のクリニックで、**シュートに対する見方を変えること、そして、行動を変えることができるようにしましょう！**

- 2) シュート指導

シュート技術の構造図



☆シュートの考え方

<シュートの基礎知識>

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・6号ボールの大きさ 直径約24cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10.5cm

Point. 1

シュートは、リングのちょうど中心を狙ったとして、**前後左右10cm以上ぶれないような技術**を身につければ、外れません。



Point. 2

身体の動きというのは複雑に連動しているので、決めようとする工夫は外れる原因を生むこともあります。決める工夫ではなく、**落とさない工夫を意識すること**で、シュートの確率は高まります。

Point. 3

シュートが外れる原因は2つしかありません。**シュートが曲がっているか、距離がずれたか**のどちらかです。もう1つあるとすれば、そのどちらも出来ていないということです。シュートが外れたときに、そのシュートは左右にブレたのか、前後にブレたのか、**自分自身でフィードバックする**必要があります。**(セルフフィードバック)**

以上のことからシュートを決めるために達成しなくてはいけないことは、

- ① **ボールはリングに向かってまっすぐ飛んでいる**
 - ② **ボールはリングのあるその距離にちょうど飛んでいる**
- この二つです。

それともう一つ、シュートのアーチは**高いほど入りやすい**ということも覚えておきましょう。

3) まっすぐ打つ(構え・持ち方)パーフェクトフォームの紹介

※シュートフォームには個人差があります。パーフェクトフォームを参考にしながら、自分にとって最も左右に曲がりにくいシュートフォームをつかんでいきましょう！

<ツーハンド>

ツーハンドは、両手の人差し指が最後に同時にボールを離します。ですので、両手の人差し指の延長上がボールの中心になるようにボールを持ちます。左右から安定してボールを持てるように、両手の親指と人差し指で三角形を作りましょう。

ボールの中心と両肘で作る三角形も、両手で作った三角形と相似(すべての角度が同じ)になるようにしておきます。この2つの三角形の中心がゴールを指すように構えましょう。

この2つの三角形を作ることを**ダブルトライアングル**と言っています。

<ワンハンド>

1) どの指がボールの中心を支えるべきか

肘を腰につけたままリングに向かって小さく前へならえをします。そのまま手首を90度反って、手のひらを大きく開きます。肘を腰から離さないようにして指先が天井を向くように回内していきます。

この時、中指が真上を向く子は、中指がシューティングフィンガーです。

人差し指が真上を向いたところで止まってしまう子は人差し指がシューティングフィンガーです。**シュートは、シューティングフィンガーがリングの中心を指すようにフォロースルーをします。**

人差し指と中指の間が真上を向く子は、この2本のシューティングフォークがリングの中心を指すようにフォロースルーします。

2) 手のひらをボールの形に合わせて安定させる

ボールを下から持って、左右に振ってもボールが安定しているように持ちます。

3) 2Lでシューティングテーブルを作る

ボールの真下に腕が来るように、肘を90度に曲げます。このとき、腕の位置は利き足の真上にくるようにしましょう。

4) サポートハンドでガイドラインを作る

非利き手を横からそえます。この手の小指がリングの端を指す

よつにします。手のひらが自分に見えるような角度になってはいけません。この小指が指すガイドラインに向かってまっすぐ利き手をスナップします。

4) まっすぐ打つ (タッチ・フォロースルー)



<ツーハンドの場合>

1) **回内**の動きを使って人差し指をリングの上に向けて伸ばします。

2) 鼻とへそとリングを結んだラインが**シューティングライン**です。そのラインにボールの中心をまっすぐ押しだします。

3) **手の甲と甲がシューティングラインを挟んで向き合うように**フォロースルーしましょう。

4) ツーハンド(ボースハンド)は、2つの力の合力がまっすぐゴールに向かわなければならないので、身体の傾きや回転が曲がる原因として大きく影響してしまいます。**ストレートダウン、ストレートアップ**はワンハンド以上に重要です。

<ワンハンドの場合>

1) シューティングフィンガーがゴールの中心を指すようにまっすぐスナップします。

2) 前腕も上腕もリングに向かって真っすぐに向くようにします。

3) 肩のラインが曲がっていたり回転したりしてしまうとボールは曲がりやすくなるので、ストレートダウン・ストレートアップを意識します。

4) 利き足はリングを指します。この利き足とゴールを結んだ線をシューティングライン(ゴールライン)と言います。シューティングライン上をボールが飛んでいくイメージです。

5) 肘の動かし方は、手首と肘に見えないチョークをつけて、見えない黒板にそのチョークで直線を描くイメージです。そのチョークが描く線が、寄り道をしていたり、ななめに伸びてしまったら、それが曲がる原因です。

5) その距離に打つ

シュートは前後左右に10cm以上ずれなければ必ず入ります。次は、前後に10cm以上ずれないようにするための工夫です。これは、ワンハンドもツーハンドも同じポイントになります。

1) フォロースルー(打った後の形)はボールが地面に落ちてくるまで止めましょう。そのときの、「このくらいの強さで、このくらいの距離に飛んだ」という感覚を身体に残しておくことが、距離感をつかむうえでとても重要です。

2) 距離感をつかむ練習の時は、シュートの最高点をなるべく一定にしてみましょう。**飛距離は速さ×時間**です。シュートの滞空時間はアーチの高さで決まります。高さが一定であれば、横向きの速さのコントロールだけで距離を変えていくことが出来るのです。近い時は低く打ち、高い時は高く打ちだと、時間が変わるので速さの感覚をつかむのに時間がかかります。

3) 肘は伸ばしきりましょう。肘の伸ばしがいつも違うと距離のコントロールが変わってきてしまいます。

4) 肩が前後に移動ないようにしましょう。まっすぐしゃがんでまっすぐ跳ぶ、「ストレートダウン・ストレートアップ」が重要です。

5) 自分とリングのちょうど中間でボールが最高点になるようにイメージしましょう。このイメージと実際の力の伝わり方との感覚を

擦り合わせていく過程が、シュートの距離感をつかんでいくということです。

<マジックタッチ>

距離感の調節では、シュートフォームやアーチを変えるのではなく、指先の力加減を変えることが重要です。

指先の力加減は、ボールに力を入れるタイミングを変えることです。早めに力を入れて飛ばすことを**引っかける**、タイミングを遅めに離すことを**抜く**と言います。これは指先の感覚をつかむことが重要です。うまくできない場合は、ボールが手のひらを転がっているのを感じるようにしましょう！

この**マジックタッチ**のテクニックを使って、シュートの距離をコントロールすることができるように練習していきましょう。

6) トリプルスレット&フォロースルー徹底ドリル



左右に曲がるのが、シュートが外れる最も大きな原因になります。**曲がる原因はシュートフォームです。**

曲がる原因のない持ち方(キャッチ)から、ボールの中心を押し出すフォロースルーが実行できれば、ボールは左右に曲がりません。

フォロースルーの3秒ストップ練習を行いました。3秒ストップするくらい、打ち終わりで「止まる」意識があると、打ち終わりが安定します。安定すれば、**シュートの再現性**が高まるのです。

止めたフォロースルーをチェックし、指先が曲がっていないか、体は傾いていないか、肘は開いていないか、**常にみずから確認**しましょう！

完了動作が雑な選手は、より高いレベルのシューターになれません。注意していきましょう！

ストップについて、姿勢や止まるときの注意点も確認しました。**トリプルスレットとは、「3つの脅威(武器)を持つ」という意味**です。**シュート・ドリブル・パスの3つを常に選択できる姿勢**がトリプルスレットです。

トリプルスレットは、ボールの持ち方と姿勢が重要です。ボールを持ったらつま先・膝・肩が床から垂直に一直線になるくらいのバランスで、すぐに上に跳べるし、すぐに一歩前に踏み出せるような姿勢をキープするようにしましょう。スタンスが広すぎたり、狭すぎるのはよくないので注意しましょう！

このような姿勢を**基本姿勢(パワーポジション)**と呼んでいます。そしてドリブルから止まるときにはこの姿勢をすぐ作ることが大切なので、つま先だけで止まろうとせず、足の裏全体を使うようにすることです！

それと、今回講習中には紹介できませんでしたが、女子選手がとてもしやすい内股(ニー・イン)にも気を付けましょう。膝の怪我の原因になるので必ず直しましょう！

7) コーディネーショントレーニング

最後に、皆さんの運動能力を刺激するコーディネーショントレーニングを紹介しました。

外乱因子という負荷を加えた状態でシュートを決めきることで、能力向上を図ります。

■カップリングジャンプ

3拍子拍手とグーパージャンプ

2拍子拍手とグーグーパージャンプ

■コーディネーションレイアップ

1. ボールを回して
2. 自分が回って
3. ボールを回して自分も回って
4. ビハインドパスから
5. ワンステップボール回し
6. ボールを回して股の下を通して
7. ボールを回して自分も回って股の下を通し

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は皆さんと一緒に練習する最初のお機会だったので、シュートの基本を一から確認しました。まだバスケットを始めただけの選手もミニバスを経験している選手も、まずはシュートがたくさん入るようになって、もっともっと練習を楽しめるようになってもらいたいと思います。

シュートはまっすぐその距離にとべば必ず入ります。

左右に曲がるのはシュートフォームの問題です。前後にずれるのはスピードのコントロールです。

コーチにチェックしてもらった時だけ良いシュートになる選手は、それを継続できない限り良い習慣を身に付けることはできません。

左右に曲がったら、自分のフォロースルーをチェックしてその原因を探ること。前後にずれたら速さを変えて修正すること。この二つを常に意識しながらシューティング練習を続けていきましょう！！

それでは、また皆さんと一緒に練習できる日を楽しみにしています！！

リンク

[インデックスへ戻る](#)

