

2024年6月7日（金）

老球の細道803号

ワンハンドセットシュートの修正改善

会津バスケットボール協会 室井 富仁

中学校からバスケットボールを始めた私は、中学時代ずっとツーハンドのシュートで過ごしていた。指導してくれたバスケット専門の先生がツーハンドシュートだったので何の違和感もなく、今では女子しかやらないシュートでプレイしていたのである。

高校に入ってから顧問の先生からワンハンドシュートを教えていただき、先輩のシュートを真似したりしてワンハンドシュートでセットシュート、ジャンプシュートが打てるようになった。決定的に影響を受けたのは、当時の日本のシューター谷口正朋選手（ミュンヘン五輪得点王）のシュートを真似するようになってからである。フォームが固まり、練習すればするほどシュートが入るようになった。ワンハンドセットシュートは基本中の基本。

現在、小学生、中学生を中心にワンハンドセットシュートのフォームと動作を指導することがある。シュートの7つの要素「①スタンス②ハンドワーク③シュートアライメント④バックスピン⑤ループ⑥フォロースルー⑦シューティングリズム」を中心に指導している。

指導したその時は上手にできていたのに、しばらく後にその選手を見てみると、また昔の悪いシュートフォームに戻ってしまっていることがよくある。一度指導しただけで満足していると、水が動き所から低き所に流れるように、シュートスキルもよりラクな方法に戻ってしまうことがある。ファンダメンタルスキルは非日常的行為なので、放っておくと以前のラクな方、ダメな方に流され、悪い習慣が身についてしまう。

なかなか改善されないシュートフォームは、女子の「ツーハンドシュート」、男子の打点の低い「ポケットシュート」である。いずれも原因は「シュートが届かない」ことである。これらを修正改善するために、私は3つのドリルをすすめている。

①シューティングハンドのみでのワンハンドシュート：片手で頭の上にボールをのせ、スイッシュ（バックボードを使わない）で入れる。ゴールの近い所から徐々に距離を伸ばし、フリースローラインがゴールである。「アンダー・ザ・ボール（頭の上がりリースポイント）」「シューティングハンド」などがチェックされる。

②シューティングリズムでシュート：「イチ」でシューティングハンドにバランスハンドを添えてシューティングポケット（胸の前）で構える。「ニ」でボールをリリースポイント「頭の上」まで上げる、「サン」でシュートをする。ゴール近くからフリースローラインまで距離を徐々に伸ばす。頭の中で「イチ」「ニ」「サン」と唱えながらシュートを打つ。

③長座シュート：フロアに長座して頭の上にボールをセットしてシュートをする。ゴール近くからフリースローラインまで距離を伸ばす。スナップ力がつき、フリースローラインから届くようになると、3Pシュートをジャンプシュートで楽々打てるようになる。

コーチは日々スキルをチェックし、フィードバックする。正しいフォーム、動作が習慣化し、無意識にプレイできるようになるまで我慢強く見守り続けなければならない。