

平成26年8月22日(金)

老球の細道51号

フリースローが1点差を勝ち抜く

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

会津地区中学校1年生大会において引き分け後のフリースロー勝負という珍しい場面を見ることができた(大会申し合わせ)。両チームからそれぞれ5名代表が出てフリースローを1本ずつ打つ。結果的に2対1で勝敗は決定したが、改めてフリースローの重要性を認識させられた。

フリースローはシュートの基本中の基本であり、僅差のゲームはフリースローでゲーム結果が決まる。練習試合や点差の開いたゲームだったら難なく決められるはずなのに、優勝がかかったり、絶対負けられない大事な接戦のゲームになると、目標達成に対する緊張感(プレッシャー)で落とすことが多い。それゆえメンタル面が大切になる。

1点差で勝ったときほど感動することはない。また、1点差で負けたときほど悔しくて、悔いの残るゲームはない。ほとんどがフリースローによるところが大きい。ディフェンスに邪魔されずに最も簡単にできるシュートで1点差の勝敗が決定づけられる。まるで「1円をそまつにする者は1円に泣く」のバスケットボールバージョンである。

ところで、フリースローのギネス記録はアメリカに住む元医師のアンバリー氏が1993年71歳の時に作った連続2750本という驚異的な記録がある。以前、日本のテレビ番組「アンバリーバブル」でも紹介されていた。彼は40年間アメリカカリフォルニア州ロングビーチ地区で開業医として働いていて、1992年に引退すると、すぐに何もしない毎日に飽きてしまい、フリースローの練習に興味を持つようになった。最初は25本打って3本しか入らなかった。その後「フリースローシューター」という趣味に目覚め、狂ったように練習を繰り返した。1日に500本も打ち続けた。70歳の老人がである。

ドクター・アンバリー曰く。

「25本成功させると、どうして50本成功させられないのだろうかと思ってしまう。50本成功させると、100本成功させたいくなる。100本成功すると、今度は500本と」

彼の著書「フリースロー：フリースローラインで成功するための7つのステップ」によると、驚くほどシンプルなテクニックが示されている。

- ①バスケットボールの正面に立つ。足を45cm開く。バスケットの直径が45cmなのと同じ。それぞれの足はフリースローラインの中央から22.5cmのところに位置する。
- ②ボールを3回つく。
- ③3回目のバウンドの後、ボールをキャッチしたら、親指を「チャンネル」、つまり縫い目の上に行くように動かし、中指をバスケットボールの空気穴に向くように並べる。
- ④肘が身体から離れないように脇を締める。
- ⑤膝をまげる
- ⑥目を目標から離さない(自分の腕が15フィートの長さがあるって、ボールをネットに落としているとイメージするという。)
- ⑦シュートとフォロースルー

アンバリーはフリースロー哲学を「フリースローは人生と似ている。簡単そうに見えるけど、少し難しい。それでも行うことができる」と紹介している。