

平成26年9月4日(木)

老球の細道56号

会津地区中学校シュート講習会雑感

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

「シュート」に限定した講習会を会津地区ジュニア連盟(旧中学校連盟)から依頼された。以前から会津地区に限らず、また中学校に限らずシュートの上手な選手がいなくなってきたなあと感じていたのでグッドタイミングだった。

野球などはリトルリーグからやってきた子どもたちが、高校生になってもバツテイングフォームやキャッチ、スローイングなど皆そこそこにカッコよくできる。バスケットボールの子どもたちは、ミニから何年もプレーしているのに高校生になってもきれいなシュートフォームで打てるプレーヤーは少ない。特に女子等はおさまりの両手シュートでゴール下やペイントなどで悲惨なフォームになってしまう。もっとひどいのは高校生になっても無回転やサイドスピンのかかったシュートを打って平気である、まさに裸の王様だ。

なぜバスケットボールはこんな状況になっているのだろう。シュートは最も練習したい、最も多く練習するのにかかわらず、最も教えられていない、最もコーチされていないファンダメンタルスキルなのではないだろうか。ほとんど自己流の見よう見まねで覚えている。

どんなにフォームが悪くともいったん形ができあがってしまうと、プレーヤーはシュートに修正を加えるのを嫌がり恐れる。なぜならシュートの矯正には多くの努力と時間が必要だから。だからコーチもあきらめて現状維持のままなのである。

このようにしてバスケットボールで最も大切な「シュート」というファンダメンタルスキルが野放しにされてきた。その危機感を解消すべく8月31日(日)北会津中学校で会津地区の選抜された中学生男女65名を集めてシュートの基本を学ぶ講習会を実施した。

(指導者が多く参加してほしかった)。日頃何気なくやっているシュートをきちんと理論づけしながら練習した。いわゆる練習の目的である「できた!」と「わかった!」の両立である。特にシュートの基本である「セットシュート」については細かいところまでチェックした。ふだん頭を使って練習していない選手は脳が脱水症状を起こしたことだろう。

シュートの細かい理屈がわかればシュートを外した原因がわかる。原因がわかれば自分で修正できる。シュート練習(フォーム作りと確率の向上)はほとんど個人練習で行われるので、修正しながら1本1本打ち込むことによってシューターは作られていく。

シュートが入る要素はたった三つ、真っ直ぐ飛ばす、高く上げる、遠近のコントロール。この三つの要素を実行するために二つの知識が必要だ。メカニク(動作とフォーム)とメンタル(集中力と自信)。シュートのメカニクとは、スタンス(構え)、ハンドワーク(手と腕の使い方)、シュートのリリース(ボールを放つ時の動作)、フォロースルー(ボールがゴールを通過するまで手がついていく)。メンタルについてはごくシンプルに、「二本続けて入れろ、二本続けて落とすな、二本人だろう!リングに当てないで入れろ!」。このように集中して日々練習することで8割以上入るようになり自信がつく。

「一日で上手にさせてやる!」と宣言した手前、講習会終了後「少し上手になった」という選手がかなりいたことに安堵した。家に帰ってから若松二中の金道先生からも「選手がどんどん変わりました!」のヨイショ思いやりメールをいただいた。しかし、多くのダイヤモンドの原石を十分磨ききれなかったことが悔やまれる。ビールに慰めてもらった。