

平成28年2月7日(日)

老球の細道209

## シュートクリニック雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

最近のNBAはアウトサイドシュート力の成功率が驚異的である。ゴールデンステイト・ウォリアーズのステイフィン・カリーやクレイ・トンプソンが凄い。3点シュートの確率が優に5割を超えることがあり、その距離も3Pラインから相当離れている場所から難なく沈めてしまう。五輪、世界選手権で、アウトサイドシュートが苦手でゾーンディフェンスに苦しめられたかつてのアメリカバスケットボールは今や遠い昔話となった。

世界の最高レベルがそうなっているのに、私の周囲のバスケットボールはいまだにシュートフォームが目茶苦茶、女子はツーハンドシュートのレベルである。このような状況をなんとか打開しようと坂下ミニバスコーチの二瓶誠二氏が立ち上がった。週に1回シュートに特化したシュートクリニックを開催している。平日の夜7時から9時までにもかかわらず、今では坂下のみならず会津全体から意欲のある子供たちが坂下に集まって来る。私も1か月に1回お手伝いをさせてもらっている。以下は今年の3月からスタートして現在まで指導したテーマである。

①3月：シュート理論。ワンハンドのシュートフォームを作る。②4月：各種ミートステップでシュートを打つ。③5月：ドリブルピックアップジャンプシュート  
④6月：ピートドリルからのシュート。⑤8月：色々な場面からのミートステップシュート。⑥9月：ムービングしながらのシュートで1:1。⑦10月：ジャブステップからのシュート。アジリティーシュート。⑧11月：ステップフェイクを使っのシュートで1:1。⑨12月：シチュエーションシュートI「ゲットオープンからシュート」。⑩1月：シチュエーションシュートII「オフボールスクリーンからのシュート」。

今年に入ったら喜多方バスケットボール協会でも1月15日(金)の夜「シュートクリニック」を開催してくれた。これにも私がお手伝いすることができ光栄だった。こちらは子供たちのみならず指導者がたくさん集まってくれた。主催者の熱意に敬服した。

シュートはバスケットボールにおいて最も大切な基本であるが、十分にティーチングされず、コーチングもされていない。男子は胸から打ち、女子は両手で打つ。ワンハンドで頭の上から正しいフォームで打てなければ、将来は悲観的にならざるをえない。

ステイファン・カリーも子供のころはボールが届かなくて胸からボールをリリースしていた。父親に大学でバスケットを続けるなら頭の上から打つようにとアドバイスを受けて今がある。また、女子のツーハンドシュートは「日本の常識、世界の非常識」スポーツ版の最たるものである。今年のU-13女子ブロックエンデバーにおいて、日本女子代表ヘッドコーチの内海氏がワンハンドシュートができなければ世界に通用しないことを将来の日本代表を担う中学生たちに力説し指導を行っていた(JBAホームページ動画参照)。

1年間シュートクリニックを実施してきて、中学生女子はワンハンドでジャンプシュート、3Pシュートをセットシュートで打てるようになってきた。男子においては中学1年生で、3Pシュートをジャンプシュートで打てるようになってきている選手もいる。

練習で8割以上の確率をあげ、ゲームにおいては常にアベレージ20点以上得点できる。ここ一番の勝負の場面で常にシュートを狙う「シューター」を育てることが目標である。