

平成28年4月26日(火)

老球の細道230

## 坂下シュートクリニック、スタート！

会津バスケットボール協会 室井 富仁

4月8日(土)坂下ミニバスケットチームコーチの二瓶誠二氏が主宰する「シュートクリニック」が今年度もスタートした。坂下東小学校で18時から20時までの2時間のクリニックに会津館内から、小学生から高校生まで30名の子供たちが集まった。また、指導者もたくさん集まり、子供たちと一緒に研修を積み幸先良いスタートとなった。

このクリニックは1年間を通して原則毎週1回2時間(土曜日)シュートだけのクリニックを行うものである。私が月に1回テーマを変えながらクリニックを行い、それをさらに熟練させるのが二瓶氏である。今年度の予定は下記の通りである。

4月・・・ワンハンドセットシュートの正しいフォーム

5月・・・フリースロー、ジャンプシュート

6月・・・ドリブルピックアップ・ジャンプシュート

7月・・・ランニングシュート(レイアップ、バック、フック、レイリーチ)

8月・・・プロテクトシュート(ベビーフック、パワーレイアップ等)

9月・・・ランニングプレイからのシュートフィニッシュ(ブロックをかかわす)

10月・・・ステップフェイク、ジャブステップからのシュート

11月・・・ムービングシュート

12月・・・ピートドリルからのシュート

1月・・・ローポストプレイのシュート ※2, 3月は未定

シュートフォームはちょっと油断していると、すぐに元の悪いフォームに戻ってしまう。特にワンハンドセットシュートはすべての基本になるので重要である。良いコーチに恵まれた選手は幸いであるが、そうでなければ自分自身でチェックしなければならない。そのためにも選手はシュートのメカニクス理論を知らなければならない。

私は高校時代「シューティングマシーン」になりたくて、シュート練習だけは人一倍やった。当時はメカニクス理論などなかったので見よう見まねだった。見本にしたのは中学、高校の1年先輩だった大竹聡先輩と恩師の菊地長康先生だった。大竹先輩は中学生からすでに吉井四郎のバスケットボール指導書を読み漁っていた理論家であり、シュートは天才的だった。また菊地先生は当時アメリカのシューティングマシーンと言われた「ビル・シャーマン」のシュートを教えてくれた。そばにこの二人がいてくれたのは幸運だった。

毎日何百本も打っていると私のような凡才でも入るようになる。反復練習が本物の実力となる。もちろん正しい習慣で。飽きもせず単純な反復練習を可能にしたのはシューティングマシーンになりたいという強い情熱があったからこそである。

正しいシュートは1回まぐれでできたら、「できる」ことは「いつでもできる」ように反復練習。次は「他人に教える」ことができるようになること。教えた他人が「できる」ようになれば正真正銘の本物である。このレベルに到達するには正しいシュートが「できる」こと、そして正しいシュートフォームが「わかる(理論)」ことの両立が必要になる。

今年度もシュートクリニックに参加した子供たちが試合の中で積極的にシュートを打つ姿を夢見ながら、私と二瓶氏の「還暦ブラザーズ」で頑張っていきたい。