

平成30年3月16日(金)

老球の細道398号

## 平成29年度シュートクリニック終了

会津バスケットボール協会 室井 富仁

私がシュートに目覚めたのは高校1年の夏からだった。中学校時代は2年までツーハンドシュートをやり、ジャンプシュートは3年時に形だけなんとかできるようになった。今の小学生のレベルを考えると相当遅咲きだった。

高校で目覚めてからはシュートだけは誰にも負けたくないと決心し、それまでの人生の中で最も継続的な努力をしたのがシュートの個人練習だった。日本やアメリカのトッププレイヤーのシュートを本やテレビで見て真似をした。毎日200本から500本、朝、昼、夜と暇があれば打ち込んだ。弟がリバウンドを取ってくれた(取らせた?)ので数多く打てた。そのせいか弟はリバウンドは誰にも負けなくなったと冗談で話していた。

運よくシュートの上手な先輩と指導者に恵まれて、少年時代はシュートについて飽きることなく練習を継続することができ上達した。今、正しくシュートを指導されている子どもたち、正しく指導できるコーチたちはどのくらいいるのだろうか。シュートは誰もが好きな練習であるのに、多くの時間を費やしているのになかなか上達しないのが現実だ。

正しいシュートの仕方、ゲームにおけるシュートの仕方、シュートが入るようになる練習の仕方などシュートに特化したクリニックを始めたのは坂下ミニバス、坂下中学でコーチを務める二瓶誠二氏の発案であった。今年度で3年目になり、先日平成29年度の12回目のクリニックが無事終了した。毎月土曜日の18時から20時まで、私が月に1回クリニックを行い、それ以外は二瓶氏が復習指導をした。主に坂下を起点に実施したが、若松、喜多方からも多くの子ども、コーチ達が参加してくれた。今年度内容は下記の通り。

- ①4月22日(土)坂下東小 『ワンハンドセットシュート』
- ②5月13日(土)坂下南小 『ジャンプシュートとシュートステップ』
- ③6月24日(土)喜多方第二小 『ドリブルストップジャンプシュート4パターン』
- ④7月8日(土)坂下東小 『ランニングシュート基本5パターン』
- ⑤8月12日(土)坂下東小 『ペイント内のプロテクトシュート』
- ⑥9月9日(土)坂下東小 『シュートブロックをかわすシュートフィニッシュ』
- ⑦10月21日(土)坂下南小 『ヘルプデイフェンスをかわすシュートフィニッシュ』
- ⑧11月11日(土)坂下東小 『ヘルプデイフェンスをかわすシュートフィニッシュⅡ』
- ⑨12月9日(土)坂下東小 『ムービングシュート』
- ⑩1月13日(土)坂下東小 『ドリブルスクリーンからのシュート』
- ⑪2月11日(土)坂下東小 『ダウンスクリーンからのシュート』
- ⑫3月3日(土)坂下東小 『アウトサイド1:1におけるシュートセレクション』

私見であるがシュート練習、指導で大切なキーワードは「3M」である。「Mechanics(正しいフォームと動作)」「Mental(反復練習における自信と集中)」「Muroi(俺にボールをよこせ、俺が打つ、ゲームで打つ)」。

最後に、今年度12回休まず参加した坂下ミニ3年生のA君がいた。お父さんもビデオ片手にコートに立ち、わが子のみならず他の子どもたちの指導にも協力してくれた。親の熱心なバックアップが小学3年生に「継続は力なり」の意識を目覚めさせていた。