

平成31年2月4日(月)

老球の細道461号

ああシュート！ああ無情！

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今は昔、パソコンやインターネットのない時代、バスケットボールの強い所はどんな練習をやっているのだろうか、暇があれば全国あちこち出かけて高校、大学、日本リーグの試合などを観戦しながら、試合前の練習などにも食い入るようにして観察した。新しい練習を発見すると早く学校に戻って選手たちにやらせることにワクワクしていた頃がなつかしい。気持ちが高じてアメリカ、ヨーロッパ、韓国までにも練習見学に赴いた経験は、私の貴重な財産となって残っている。

今は本当に便利である。インターネットで世界中のバスケットボール練習を見ることができる。しかもタダで。先日アメリカの動画で8歳の子どものバスケットボールドリルを見つけた。びっくりしてしまった。今まで小学3年生以下は無理だろうと決めつけていた、チームオフense、チームディフェンスなどのシステム練習を平気でこなしていた。もちろんワンハンドのシュートもきれいなフォームで打っている。

1月に中学、高校、一般の試合を見たが、シュートフォームが目茶苦茶な選手が非常に多いことにはびっくりさせられた。今まであちこちでシュートフォームのクリニックを実施してきたが、まだまだ浸透はしていなかった。特に、男子は打点が低い、腕だけで打つ、スピンがおかしい等。女子はガラパゴス、いつでもどこでもツーハンドシュート。

今やNBA、NCAAのシュート率を見ると5割以上入るのが普通。3Pシュートでもしかり。NBA、NCAA、そして日本のトップリーグのゲームを見てもシュートフォームのかっこ悪い選手は皆無である(レイカースのロンゾ・ボールは例外)。これらのゲームを見てシュートフォームを真似しようと思えば簡単である。

私は中学時代までは両手でシュートを打っていたので入らなかった。高校に入ってからワンハンドのシュートを先生に教えてもらってから入るようになった。運よく高校3年間でなんとかなった。小さい頃から、プロ野球の選手、プロレスのジャイアント馬場、アントニオ猪木、力道山などの物まねが得意だったので、ことあるごとにトッププレイヤーのシュートを見て真似したからである。フォームがきれいに、スムーズになったら、あとはひたすら打ち込むだけである。100本打って90本入れることを目標に練習していた。

日本人2人目のNBA選手となった渡邊雄太、ウインターカップでとんでもない距離からシュートを機械のように決めていた愛知桜ヶ丘高校の富永啓生、そして世界ナンバーワンのシューター、ステイファン・カーリー等はいずれも幼少の頃に父親からシュートの基本をしっかりと教えられたという。お父さんたちもトッププレイヤーだったから可能だったかもしれない。幼少期でも的確な指導があればできる。そして将来に大輪の花を咲かす。幼少期のスキル指導の原則は「スキャモンの発達曲線」でも裏付けされている。

シュートが入らなければバスケットボールにならない。そしてゲームにも勝利できない。シュートが入らない一番の原因は「シュートフォームが悪い」ことである。シュートフォームは幼少の頃にマスターできる。そのためには指導者の適切な指導が大切であることはいまでもない。アメリカに行かなくてもインターネットを開けば無限にスーパースターの美しいシュート動画が見られる昨今である。その気があるかないかである。