

2023年6月23日(金)

老球の細道737号

### ミニバス会津総体雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

久しぶりにバスケットボール大会会場の駐車場に空きスペースを探すのにひと苦労した。2週間4日間に渡って開催されたミニバスケットボール会津総体兼サマーカップ県予選会のことである。大会会場となった喜多方押切川体育館と会津若松河東体育館はコロナ規制が解除されたために多くの保護者や大会関係者が訪れていた。

ミニバス大会は観客数も多く、役員や指導者も熱心で元気な人が多いので、私はいつも観戦に行くのが楽しみである。また、各チームが新人戦から比べてどのくらいチーム力、個人技が向上しているか、はたまたアップセットは起こるのかも・・・。

ミニバス年代では、ゲームの結果に影響するのは、バスケットボールの3原則と言われる「走る、跳ぶ、シュートを入れる」の能力に優れているかどうかである。その中でいつも注目するのはシュートのスキルである。特に男女共「ワンハンドセットシュート」。

ミニのゲームにおいては、トランジションゲームの乱戦が多くなり、シュートはランニングシュートが多くなるのでワンハンドセットシュートが注目されない。そのためかシュートフォームが?の選手が多いようである。ゲームの中でフリースローを見るとすぐにわかる。残念なのは女子のシュートが今でも両手でなされていることである。世界はジェンダーフリー。女子だけガラバゴスシュートはない。ガラ携帯を使っている私が言うのも何だが。

ワンハンドセットシュートは全てのシュートの基本である。フリースローはもちろんのこと、ジャンプシュートのフォームにつながり、ゴール下のリバウンドシュートやミドルレンジ、3Pなどのアウトサイドシュートのスキルにも関連してくる。また、シュートフィニッシュ時におけるランニングシュートにもワンハンドでのスキルが要求される時代になっている。女子においては、ペイントの中で両手でシュートをするのは、シュートブロックをかわしたり、コンタクトの中でバランスをキープするためにもリスクが多い。

多くのコーチからシュートを指導することはむずかしいという話を聞く。しかし、近年ワンハンドセットシュート指導の理論は確立されており、その理論にしたがって正しい習慣の下で粘り強く指導していけばきれいなシュートフォームは必ずできるだろう。

シュートが入るためには3つの条件が必要である。①まっすぐ飛ばす②高く上げる③遠近の調整。この条件を満たすために「シューターを育てる3M」を毎日意識させて練習する。

①メカニクス (Mechanics) : 正しいフォームと動作。7つの要素がある。「スタンス」「ハンドワーク」「アライメント (ボールを持つ肘の位置)」「バックスピン」「ループ (アーチ)」「フォロースルー」「シューティングリズム」。②メンタル (Mental) : 集中力と自信。2本続けて入れる。2本続けて落とさない。③ムロイ (Muroi) : 「俺にボールをよこせ。俺が打つ。勝敗を決するシュートを決める」

シュートは最も大切なスキル。最も大切なことは最も早い時期に正しく指導される。