

平成 26 年度ジュニアエリートアカデミー(ビッグマン&シューター)

第 4 回キャンプ シュートフォームについて

ジュニアエリートアカデミー長 佐々木 三男

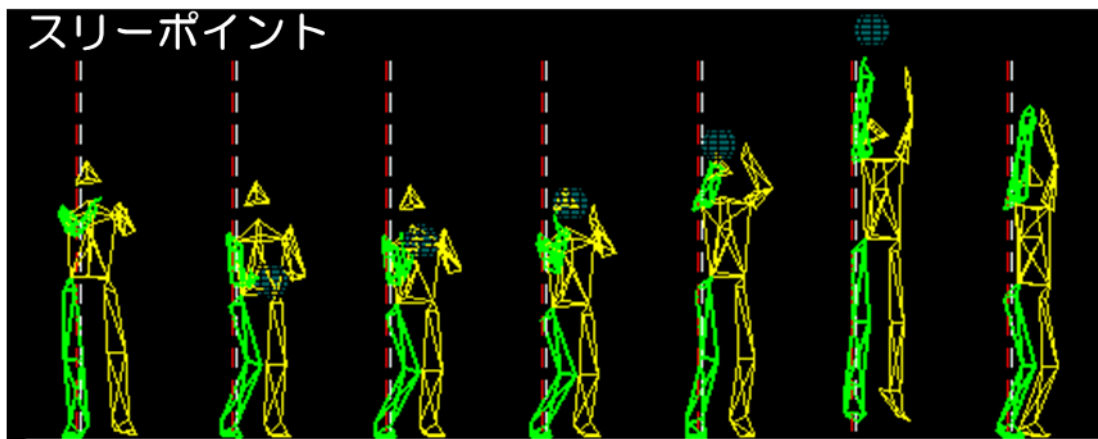
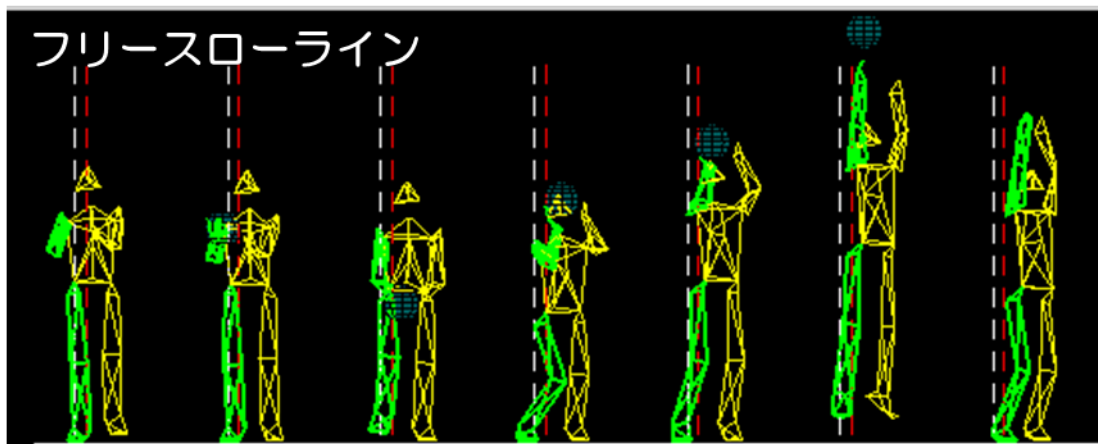
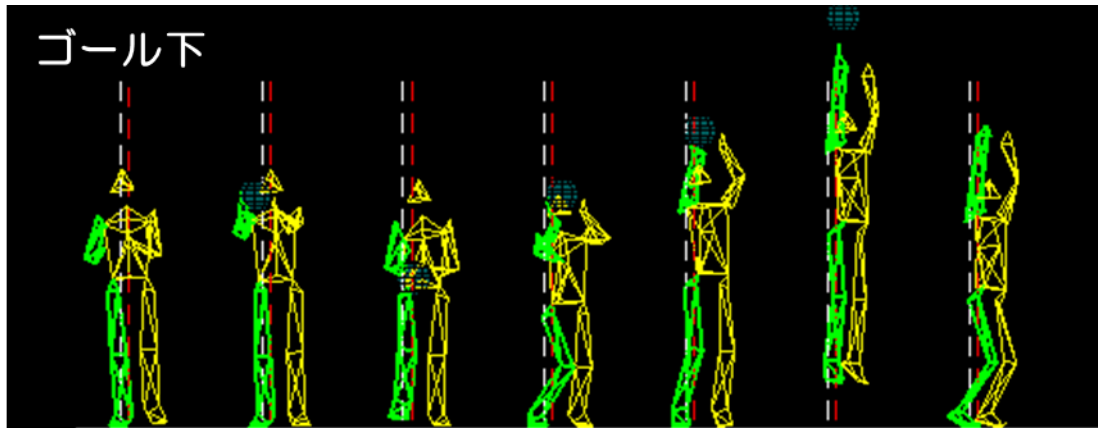
本事業では、シューター育成のための練習を国立科学センターのバイオメカニクス部門の研究者の方々にサポートしていただいています。

理想的なシュートフォームを作り出すには、身体の動きが無駄のない効率的な動きを習慣化することが必要不可欠です。そして、その無駄のない効率的な動きを作り上げるには、自分のシュートフォームを第三者的に思い浮かべることが必要です。

連続写真は、動きを部分的に確認するために有効な方法です。これらは視覚的に自分のシュートフォームを認識し、身体の各部位をどのように動かすかを自覚させることが効率的なシュートフォームの構築には有効と考えられます。

これらをヒントにシュート指導に活かしていただければ幸いです。

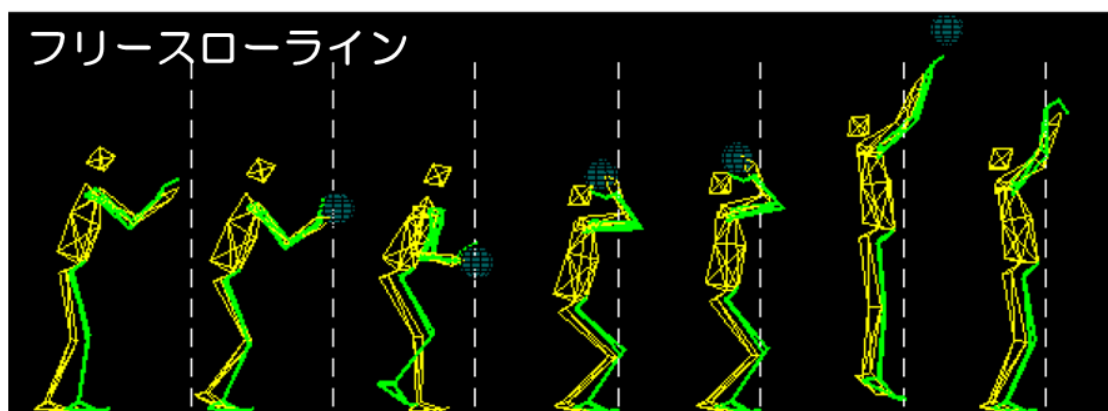
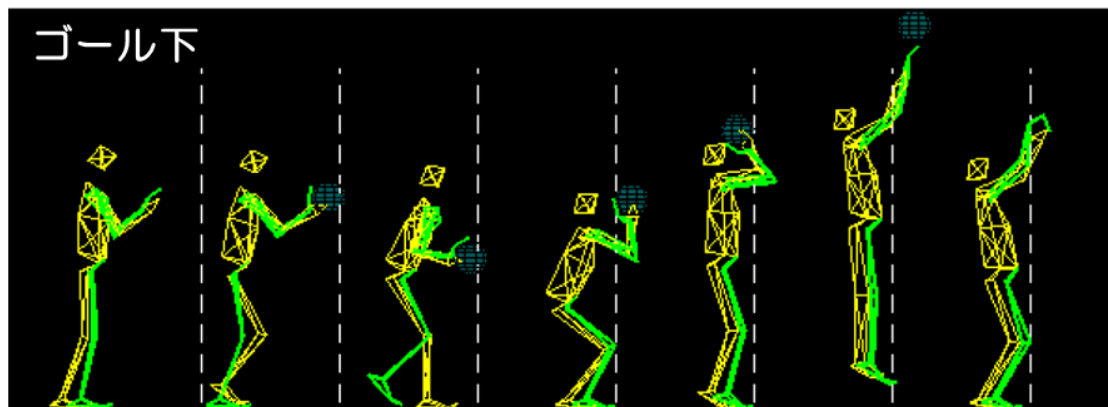
前から見た連続スティックピクチャ



※白い破線はセットポジションの時の爪先の位置を、
赤い破線はリングの中心の位置を示しています

ボールリリースにおける腕の位置（連続写真右から2枚目）が、フリースローライン時には内側に入りすぎています。この点をリングの赤い点線に重ねるように修正することが重要です。ゴール下とスリーポイント時では、ほぼリング位置に重なっています。

横から見た連続スティックピクチャ



※白い破線はセットポジションの時の爪先の位置を示しています

シュートは、ボールキャッチの位置とボールリリース着地位置が同じ場所であることが理想です。この観点からスリーポイント時の連続写真は、ボールリリース時の着地位置が一足長程度、前方になっています。前方に飛び過ぎないためにはボール軌跡を高くする（フォロースルーの腕を肩の上に保つように指導することで修正が可能です）ことが重要です。