

# シュートについての覚え書き

担当：日高 哲朗

## A. シュート技術

### 1. 3つの練習時期

#### 1) 学習・習得期 (シュートのメカニクスの学習・習得)

バランス	基本姿勢の維持
手の構え	手首のコック
姿勢・調整 (alignment)	スムーズな手の動き
フォロースルー	指先からのリリース

#### 2) 習慣化期 (繰り返しの練習、マッスル・メモリー)

脳-神経系-筋肉のユニット (マッスル・メモリー) を作り上げる  
一連の体のスムーズな動き  
アーチのイメージ化、ネットを通過するボールをイメージしてシュート

#### 3) 強化・習熟期 (ディフェンダーの認識、ショット・セレクションの理解)

ゲームスポットで、ゲームスピードで、ゲームショットを打つ  
コートセンス、ゲーム状況の理解がポイント

### 2. シュートの3つの局面とチェックポイント

#### 1) レディー シューティング・ポケットにボールを保持した姿勢

足は肩幅に広げ、膝と腰を曲げ、背中を伸ばし、そして良いバランスをとる (基本姿勢)

シューティング・フット (右利きは右足) はゴールの真ん中を指すように構える

つま先、膝、腰、肘、手首、シューティング・フィンガーがゴールの真ん中を指す

両足のつま先、腰、肩はゴールに正対

ボールは胃のあたり (シューティング・ポケット)、ボールは体から拳2つ以上離さない

シューティング・ハンド

手首のコック (L字、指先が上を向く)

自分にとって心地よいグリップ (ボールに触れる手の部分はプレイヤーによって異なる)

手首の腹をボールから離す必要はない

掌をボールに密着させて構わない

掌をボールに押しつける強さは各人異なるが、指先をより強く触れさせるようにする

シューティング・フィンガーと前腕はボールのシームに対して直角

ボールを体の中央に保持せず、体側に構える

シューティング・フィンガーは各プレイヤーの手の大きさによって異なる

シューティング・フォーク (人差し指と中指でボールの中心を挟む)

手の小さなプレイヤーは人差し指をボールの中心に置く

肘を横に張るフライング・エルボーにはしない (エルボー・イン)

ガイド・ハンド (バランス・ハンド、サポート・ハンド、オフ・ハンドとも呼ばれる)

ボールを横から支える、ボールの飛び出しを邪魔しない位置に保持

- 2) リフティング レディー・ポジションからリフティング・ポジションまでボールを上げる過程  
 空中でも基本姿勢 膝と腰がやや曲がっている姿勢（エビ反りの姿勢にならない）  
 ボールを垂直に持ち上げる  
 肘を下から押し上げるように意識する  
 掌はボールの下（アンダー・ザ・ボール）：ボールは下から支える  
 拳1個分頭上にボールを差し上げる（ここをリフティング・ポイントと呼ぶ）  
 2アイ・シューター（ボールで両目を隠さないことを意識する）  
 2Lシューター（手首と肘は90度曲げる）：前腕を垂直に立てる
- 3) リリース リフティング・ポイントからボールを指先から離すまでの過程  
 リフティング・ポイントまで肘を上げ、そこからは肘をゴール方向に伸ばしていく  
 肘を完全に伸ばしてから、それから手首のスナップを使う  
 掌面の上をボールを転がすようにして、リリース  
 指先（フィンガー・ティップ）から離し、バックスピンをかける（マジック・タッチ）  
 人差し指アンド／オア中指の指先（ティップ）から離す  
 リリースした指先はゴールを指す（手の形はグースネック）  
 リリースした後も手を下さない（ボールがネットを通過するまで下さない、剣道の残心）  
 リリースした時のシューティングハンドの肘は目の高さが目安  
 ゴールから視線を外さない（ボールを目で追わない）  
 シュートされたボールのアーチは50～55度が理想的

### 3. シュートに関するいくつかのフレーズ

- 1) ストレートダウン、ストレートアップ、フォロースルー  
 重心はまっすぐ下に移動し、まっすぐ上に移動、そして腕のフォロースルー  
 ジャンプした同じ地点に着地する（前方あるいは後方に着地しない）
- 2) BEEF
- |   |              |                                |
|---|--------------|--------------------------------|
| B | バランス         | 頭の位置がポイントになる                   |
| E | エルボー・イン      | 肘を体から離さず、腕をゴール中央に向ける（指先、手首、肘、） |
| E | アイズ・オン・ターゲット | ゴールから視線を外さない                   |
| F | フォロースルー      | 肘を伸ばし、指先（ティップ）からボールを離す         |
- 3) まっすぐ、上に、フォロースルー、距離は脚  
 まっすぐ投げる、投げられるフォームを身に付ける  
 上方に投げ出すためのボールの持ち方とやり方を身に付ける  
 ボールを離すときのフォロースルーを忘れない  
 シュート距離を出すためには、まずは脚力  
 体幹（コア・マッスル）の強化は必須
- 4) ワン・モーション  
 リリースまでのボールの移動軌跡はシューティング・ポケットから上方へ一連の動きで行う  
 リフティングのときのボールの移動は垂直  
 ボールの移動軌跡がV字になるようなツー・モーションはよくない  
 上体のヒッチを引き起こす

#### 4. 良いシューターの条件

- 1) ボディバランス
- 2) スムーズなシューティングハンドの動き
- 3) ガイド・ハンド (バランス・ハンド) の手の位置：ボールの進行方向に手を置かない
- 4) フォロースルー：ボールを、掌の上で転がす感覚、指先 (マジックタッチ) から離す
- 5) シュートは左右に外さない、まっすぐ飛ばす (長短は問題ない、シュート距離はまさに勘)
- 6) ターゲット：ピンポイントの的、目はターゲットから離さない
- 7) コートセンス：ディフェンダーとの関係 (間合い)、スペースの感覚
- 8) 良いショット・セレクション：ディフェンダーとの関係及び得点差・残り時間の適切な状況判断
- 9) 集中力
- 10) 自信

#### 5. その他

- ・肩甲骨を円状に動かす (両肩甲骨をくっつける)：理屈はともかく、シュート距離が延びる
- ・最初からコックを作る必要はない (リフティング・ポジションにボールを上げながら手首のコック)  
ただしボールを受けたとき、指先が上を向くようにボールを保持する
- ・ボールをシューティング・ポケットに保持したとき体からボールを離さない (拳2個分が目安)  
リフティングは真上、垂直方向に行く、ボールを後方に引くような動作はしない
- ・ボールは空中で受ける (ホップしてボールを受ける)、ワンカウント、ツウカウントストップ  
着地するまでの僅かの時間にディフェンダーとの間合いからシュートの判断をする
- ・キャッチ&シュートだけでなく、ドリブル・ジャンプシュートあるいはドライブができるプレイヤーになる
- ・技術習得とは感覚調整ができるようになることである  
シュート技術の習得とは、機械的な一定のフォームづくりと考えがちだが、最終的にはボールリリースする時の指先の感覚を身につけることである  
常に感覚を意識する：特に初級者はシュートの成否に目が向きがちである  
数多くのシュートを打つことは必須 (シュートの打ち込み)

## B. ドリル

### ウォームアップドリル

スラップ（指先：フィンガーティップの意識化）

フリック（手首のコック：前腕伸筋）

ベースボールパス（指先のタッチ：マジックタッチの意識化）

### 1. ドリル1 シュート技術を理解させ、習得させるためのドリル

#### 1) まっすぐ投げる

ライン・パス

腕をまっすぐ伸ばす

(腕の回内、肘の伸展、指先のパッドとティップの相違を意識させる)

フロアー・シュート

床に腰を下ろしシュート（アーチ、肘の上方への伸展を意識させる）

ワンハンド・シュート

リフティング・ポイントからリリース（肘の進展と手首のスナップ）

ジャンピング・シュート

連続ジャンプを行い、ボールを受けたらシューティング・ポケットからリリース（リズムカルなシュート動作の習得）

#### 2) 脚力を使ってシュート（1、2、3のシュートタイミングの理解）

バウンス・ジャンプ

ゴール下シュート（伸展筋とマジック・タッチ：ティップの感覚調整）

パワー・ジャンプ

中距離シュート（屈筋と伸展筋とタッチの調整）

エクスプロージョン

中距離シュート（腸腰筋の使い方の習得）

#### 3) 正対（ボールを受け構えた時のゴールに正体する姿勢）

サークル・リロケーション いずれの足も軸足にしてゴールに正対

### 2. ドリル2 習慣化させるためのドリル

#### 1) 静止した状態で、ボールを受けてシュート（いずれの足も軸足にしてシュートできるようにする）

スポットアップ・シュート

ビル・ブラッドレー・ドリル

#### 2) 静止した状態で、ホップして空中でボールを受けて着地した瞬間に飛び上がり、クイック・リリース

フラッシュ

ペアー

プレッシャー・シューティング

ペイサー

#### 3) 動いて、ボールを受けてシュート（ゴールに正対）

ラリー・バード・ドリル

### 3. ドリル3 ドリブル・ジャンプシュート ドリブル・ジャンプシュートが打てるシューターになる

#### 1) 1ドリブル・ジャンプシュート ボールをピックアップするときのドリブルは強く

膝と腰の間（高さ）でボールをピックアップ

#### 2) 2ドリブル・ジャンプシュート

### 4. ドリル4 スクリーン・シュート スクリーンを使ってボールを受け、シュート

#### 1) コードドリル

#### 2) ダミードリル（ディフェンダーを付けて、スクリーンを使って、ボールを受けシュート）

カール（もしくはタイト、サークル）とフェイドの判断

## 練習用ドリル

### 1. 1人（個人練習用ドリル）

- 1) 壁パス
- 2) 14 スポット
  - ・10本決めたら次のスポットに移動 但し、最後に2本連続で決めないと、次に移動できない
  - ・連続ゴール
    - 2本連続決めたら、次のスポットに移動。
    - 5本連続で決めたら、次のスポットに移動
    - 10/13以上決めたら、次のスポットに移動
    - 10本連続で決めたら、次のスポットに移動
  - ・スリッシュ・ドリル（リングにもボードにも触らずに成功させるシュート）
    - 5本決めたら、次のスポットに移動
- 3) Beat the Ghost
  - ・Beat KOBE 10ポイント（決めたら1点、落としたらKOBEが2点、10点取った方が勝ち）
  - ・Beat the King 21ポイント（決めたら1点、落としたらKINGが3点、21点取った方が勝ち）

### 2. ペア（2人組）

- 1) バック&フォース 1分間 前後に移動、左右に移動、10/1分以上
- 2) ラリーバード 1分間 パッサーの指示に従って移動してシュート
- 2) プレッシャー 1分間 2人交互にシュート、リバウンド、パス
- 3) オリンピック 1分30秒 10本決める（外したら、センターラインまでダッシュ）
- 4) ネイムコール 7/10以上、成功させたらコーチに報告、コーチが名前を全員に報告

### 3. 3人組

- 1) ペイサー 3人ボール2個、1分間20ゴール
- 2) 55秒 3人ボール2個、55秒でシューター、リバウンダー、パッサーが交代

### 4. 全員

- 1) プレッシャー・シューティング 1分30秒（シュートを決めている間はシューターを継続）
- 2) ラダー（二人組の競争）
- 3) 10ゴール・ドミノ（10本決めたら、次のゴールに移動）
- 4) 3ポジション（2min） 30ゴール目標
- 5) ノックアウト

※すべての資料の複写および転用はご遠慮願います