

# スポーツ健康学科の学生に対応した バスケットボールの技術指導（シュート編）

瀬戸 孝 幸

## 要旨

バスケットボールはシュートの技術，正確性が非常に重要なスポーツである。

近年ではシュート技術が進化しており，女子でもワンハンドシュートをするプレイヤーが増えている。また本学のスポーツ健康学科の女子学生においてもはじめからワンハンドシュートを試投させることにより技術を習得する学生もいる。

今回はワンハンドセットシュートについての説明であるが，次の段階の説明としてはジャンプシュートであり，またランニングシュート・ステップシュート系に繋がるドライブインである。シュート・ドライブインをディフェンスの状況（ポジション等）に応じて正確に対応できることがオフェンスにとって最も重要な技術といえる。機会があれば次のステップとして説明していきたい。

キーワード：バスケットボール，シュート

## 1. はじめに

バスケットボールにおいて最も正確に身につけなければならないのがシュートの技術である。スポーツ科学実習の授業としてバスケットボールを指導している中，学生が授業前に自由にボールを使ってしていることはシュートである。これは学生に限らずミニバスケットや中学生のクリニックに行った場合でも同様で，皆バスケットゴールに入れようと向上心があり興味をもっている。であればシュートから入りシュートがうまくなればバスケットボールという競技が好きになりより一層興味が高まると考える。実際に現2回生（スポーツ科学実習2）は昨年に比べ，非常にシュートが上達し授業前に自分たちでシュート競争などを行っている学生が大半である。よって今回はシュートをテーマにして説明したいと考える。

---

平成21年11月10日 原稿受理

大阪産業大学 人間環境学部スポーツ健康学科講師

## 2. シュートのタイプ<sup>1)</sup>

- ① セットシュート系 (図1)
- ② ジャンプシュート系 (図2)
- ③ ランニングシュート系 (図3)
- ④ ステップシュート系 (図4)



図1



図2



図3



図4

それぞれの項目の詳細は文献1)のP67を参照されたい。

今回は①セットシュート系の中の男子に多く用いられるワンハンドセットシュートを中心に説明したい。

### 3. シュートの基本

#### ① スピン（バックスピン）

筆者がシュートに対して最もこだわるのがスピン（ボールの回転）である。

バスケットボールのテレビ放送などで観る機会があれば注意して観てもらいたいの、フリースロー時におけるボールの持ち方（ホールド）である。

シュートする方の手（シューティングハンド）は必ずと言っていいほどボールのライン（溝）に指先を必ず添えている（図5・図6）。ということはボールにスピン（回転）をかけたいからある。スピンをかけることにより横方向の回転軸ができるのでボールの進行方向の軌道は安定し（ブレない）、また、逆スピンによってボールの飛距離が伸びる効果が得られるからである。



図5



図6

#### ② スタンス

両足の位置はパワーポジション（肩幅位かそれよりも少し狭い位）にして、シュートハンド側の足を半歩くらい前にして構える（図7）。

#### ③ 視線

シュートをするうえでどこを見てシュートをすればよいのかという点では基本的にはリングの前縁をねらうことが望ましく、ボールはリングを越すようなループをイメージすることが大切である。

それぞれの項目の詳細は文献1)のP63～64を参照されたい。



図7

#### 4. シュート動作

##### ① キャッチ

パスからのシュート，ドリブルからのシュートいずれにしろシュートの動作はボールをキャッチすることから始まっている。正しくボールをキャッチすることが良いシュート(高確率)へ繋がる。

スリースレッドポジション (シュート・パス・ドリブルがスムーズに出来る構え) (図8)



図8 スリースレッドポジション

## ② ホールド

ボールをキャッチしたらシュートを打てる状態に移行しなくてはならない。その状態におけるボールの支え方をホールドという。シュートする方の手をシューティングハンド・支える手の方をヘルプハンド（添え手）という。

シュートの基本スピンの説明したようにこの時に重要となるのがボールのラインに添ってシューティングハンドの指先を添えることが大切である（図5）。

## ③ セット

ホールドの状態からボールをリリース（ボールを放り出す）できる位置までボールを構えることをセットという。

胸の位置（ローセット）のようにセットの位置が低いと大きい動作ができるので飛距離は出しやすいがディフェンスが近く来るとシュートが打てなくなる。

頭の上で肘を伸ばした位置（ハイセット）だとディフェンスの影響は受けにくくなるが飛距離が出しにくくなる。基本的にはおでこから頭のやや上（ミドルセット）が良いと考えている（図6）。

## ④ リリース

セットしている状態からボールを放り出すことをリリースという。

この中で最も重要なポイントはスナップ動作（手首の使い方）と指先の最終リリースである（ボールの回転）。

## ⑤ フォロースルー

リリースした後に、シューティングハンドをバスケット（リング）の方に向けて伸ばす動作をフォロースルーという。この動作しっかりと維持することがシュートの安定に繋がる。

それぞれの項目の詳細は文献1)のP64～66を参照されたい。

## 5. シュート上達練習法

筆者の経験による練習法であるが、①②共にボールにスピンをかけコントロールすることがポイントである。特に②のゴール下ワンハンドクリーンショット練習法は筆者が日本リーグ時代に当時全米上位校のインディアナ大学のアシスタントコーチをされていたエレ

ンバーガー氏に指導を頂いた練習法であり、トッププレイヤーでもシュートに微妙にズレが生じた時などにも矯正する基本的な練習法といえる。

### ① 仰向けシューティング (図9, 図10)

バスケットゴール(リング)がなくても家でもちょっとしたスペースがあればきるシュート練習である。

仰向けになりボールを顔の位置にセットし(構えて)ボールにスピン(回転)をかけてセットした位置にボールが返ってくるようにコントロールする。

なお、注意点としてははじめのうちもしくはシュートがあまり上手くない人はだいたい頭の上の方にボールが飛んで行ってしまふ。

ポイントはボールの回転とセットした位置にシュートしたボールが返ってくるコントロールである。



図9



図10

### ② ゴール下ワンハンドクリーンショット (図11・図12・図13)

リング下からフリースローライン側へ50cmほど離れ、ボールをセットしたら添え手(ヘルプハンド)を外し、片手(シューティングハンド)のみでシュートする。ポイントはボールの回転、ボールがリングに当たらないようアーチをかけてクリーンショットすることが大切である。

良いシュートが打てるようになったら両手でセットし近い距離から徐々に距離を遠くしていく。



図11



図12



図13

## 6. 終わりに

今回はシュート編のセットシュートの説明をしたが、次の段階の説明としてはジャンプシュートであり、またランニングシュート・ステップシュート系に繋がるドライブインである。シュート・ドライブインをディフェンスの状況（ポジション等）に応じて正確に対応できることがオフェンスにとって最も重要な技術といえる。機会があれば次のステップとして説明していきたい。

## 文献

- 1) 日本バスケットボール協会編（2002）バスケットボール指導教本，大修館書店