

バスケットボールにおけるシュート力向上に関する研究

The study of shotmaking improvement in basketball

1K04A179-6

野中 翔太

指導教員

主査 葛西順一先生

副査 倉石平先生

第1章 緒言

決められた時間内に多く得点を取ったチームが勝利するバスケットボールにおいて、その得点を唯一生み出すことのできる「シュート」について、技術的な内容を含めたあらゆる面から考察することは、試合に勝つために大きな利点になると考えた。特に、フリースロー、中間距離以上からのジャンプシュートに注目して考察する。

第2章 動作分析から見たシュート力向上についての考察

二つの項目について考察をした結果、フリースローにおいてはフィードバックに有効と思われる点が多く、指導に用いることで効果がでる可能性が伺えた。逆にジャンプシュートの動作分析はフリーのシュート場面のものが多く、試合中のシュート力を向上させるために有効であるとの見解は示せない。ジャンプシュートでは再現性に注意するといった最低限の指導だけが必要と考えられた。

第3章 神経生理学から見たシュート力向上についての考察

三項目について考察した結果、特にコーディネーショントレーニングはモチベーションなどの維持に気を付けつつ、出来るだけ低い年代から取り入れ続けることの重要性を認識し、熟練のためのヒントやトレーニングを見つけ、コーチや選手は実際に行うべきであると結論付けた。

第4章 スポーツ心理学から見たシュート力向上についての考察

九項目について考察した中で、メンタルトレーニングは短期間で成果が見えにくく長い期間をもって粘り強く行うこと、成果が出ない時、コーチや仲間が支えあい、継続することが何よりも大切になる。コーチは選手の話や意見に耳を傾け、全員で成長しようという姿勢が重要である。イメージトレーニングを行う時は、コーチは定期的に指導方針を明確にし、トレーニングの意味を常に理解させて実施しなければならない。日常生活に取り入れることができ、さらに練習と組み合わせることで、短時間の練習の積み重ねで効率よくシュート力の向上を図ることができ、トレーニングとして必要不可欠な存在であるといえる。

第5章 戦略・戦術面から見たシュート力向上についての考察

二項目についての考察を行った。戦術の理解やチームを明確に知ることが、個人にもチーム全体にもシュート力の向上をもたらす。戦術・戦略を把握していることで、シュート練習そのもののタイプを的確に決定でき、選手が足りないものに気づき自ら積極的に改善していこうとする動機付けにもつながる。選手は考えながらトレーニングし、地道な確認作業を嫌がらずに行うことが必要である。

第6章 指導のポイントから見たシュート力向上についての考察

二項目について考察を行い、指導者がシュート力の向上のために押さえておくべき点をまとめ、さらに、指導者のいない選手たちにとってSNS(人と人との関わりを促進・サポートするコミュニティー型のウェブサイト)を用いたセルフコーチングの将来像を紹介した。

最終章 総論

運動学の観点からは動作分析を指導に役立てることは難しいとされているが、フリースローに関しては熟練者のデータが非熟練者の指導に有効である可能性が考察された。神経生理学やスポーツ心理学の観点からのトレーニングは、記載した内容の基礎を身に付け、チームカラーにあったものに応用することで練習の効率化を図ることができ、最も効果のあるものと考えられる。神経系のトレーニングは多くの選手が取り入れる必要があり、感覚や微妙な調整力を特に必要とするシュートを成功させるには、有効である。本研究でメンタルトレーニングに関する項目が最も多くなったのは、シュートに必要な心技体のうち重要視される心だけでなく、さらに技術そのものにも好影響を与え、コート内の練習だけでなくいつでも場所を問わずに行うことが可能なためである。「何を・何のために」トレーニングし、間違った方法にならないよう注意も必要とするため、戦術・戦略面も含め「認識・知識」を非常に大切にしなければならない。選手・コーチ共にあらゆることについてしっかり意味を知ることが全ての原点であり、反復練習からフィードバックに至るまで意味を考えて「長期的」に行うことによってのみ、複合的な要因によって成り立つシュート力の向上を図ることが出来るものと考察された。

本研究ではシュート力の向上という局面に絞って考察した。様々な分野におけるシュート力向上のためだけの文献は少ないため、バスケットボールの競技力向上に一役を担えることを期待する。