

シューティングスキル向上についての研究  
Research on the improvement in shooting skill  
1K08A126-1 関谷直之  
指導教員 主査 倉石平先生 副査 吉永武史先生

<諸言>バスケットボールは多くバスケット（ゴール）にシュートを入れ、最終的に得点が上回ったチームが勝利となる競技である。福田らは「攻守が交互に切り替わるバスケットボールのゲームにおいて、通常攻撃の最終局面として行うシュートは極めて重要な技術である。ゲームの勝敗は、概ねシュート成功率の高さに起因する。」と述べているように、シュート成功率を上げることが勝つ可能性を高めることになる。しかし現状では、シューティングスキルについての方法論を持っている指導者は多くない。

<目的>

バスケットボールプレイヤーの技術段階を追ったシューティングスキル向上についての方法論を導く。

<方法>

過去にシュート技術に関わる研究をした論文や書籍を用いて調べ、比較・検討する。

<結果および考察>

バスケットボールのシュートのリリースは、ワンハンド（片手）かボースハンド（両手）のいずれかで行なわれる。今日においてはワンハンドのリリースが主流になっているが、その理由はボースハンドよりもワンハンドの方がコントロール性、セットするまでのスピード、調整の自由度といった点に優れ、これがゲーム中において有利に働くからだ。ワンハンド・シュートの有効性については、昭和 10(1935)年頃より中・長距離からのチェスト・シュートの欠点として、打点が低いことやディフェンスの接近を意識するあまり体勢が整う前にリリースしてしまうことが指摘されるようになっていたが、中・長距離からのワンハンド・シュートは、昭和 20 年代初頭の日本においてはまだアメリカの技術として紹介されていた。これは体の小さな日本人には習得が不可能だと考えられていたためだ。しかし、昭和 25(1950)年に日本人と同等の体格を有するハワイ 2 世チームが来日してワンハンド・シュートを披露したことは、後の日本人がその種の技術を習得する可能性を示唆するものとなった。ハワイチームの来日以降の日本では、中・長距離からのワンハンド・シュートが普及していった。ここでは「大正期～昭和前期の日本におけるバスケットボールのシュート技術の変遷：中・長距離からのワンハンド・シュートの受容過程」という論文を参照することで、ワンハンド・シュートの妥当性を検証した。そこでスーパースターに学ぶバスケットボールを参照し、ワンハンド・シュートのフォームを検証し、その中で特に、ボールのアーチに関して、多くの指導者が高いアーチのシュー

トが良いというが、「バスケットボール・シューティングの研究」によると、必ずしも大きく山なりのシュートが良いシュートというわけではないといえる。シューターの視線に関しては、「バスケットボールのショットにおける注視点の研究」によれば、シュートを打つ際、あるはっきりした一点に目標を定め、その目標をよく狙って打つことがシュートの技術向上につながるといえるが、どのポイントに目標を定めれば良いかは結論がでず、明確に言及することはできなかった。ジャンプシュートのスキルに関しては、「バスケットボールにおけるジャンプシュートの動作分析—2 ポイント・シュートと 3 ポイント・シュートの比較—」によると、遠距離からのジャンプシュートは体に無理な力が生まれ、成功率を下げってしまう可能性がある。「バスケットボールのシュート成功率を高める要因に関する研究」によると、同距離からのシュートの確率は、遠投能力が高い場合ほどシュート成功率は高いといえる。遠投能力を高めるには、下肢の関節について体幹と下肢をつなぐ股関節の運動関与を高めることが必要といえる。また、上肢帯では体幹と上肢をつなぐ肩関節の運動関与を高める必要がある。シュートセレクションに関しては、論文でも明らかな結論は導き出されていなかった。この点については、今後の課題といえることができる。

<結論>

シュートフォームは初期の段階からワンハンド・シュートを身につけていくべきで、基本のフォームを身につけていく際に注意すべき点として、最適投射角については low arch のシュートになる。バックボードを使用したシュートは近距離の場合効果的だといえる。また、注視点については、ある 1 点を目標に定めることが、成功率を上げるのに効果的である。シュートの距離に関しては最大シュート距離の 40%以内に留めておくべきで、無理な距離からは成功率を下げる。そこで最大シュート距離を上げることがシュート成功率を上げることにつながる。下肢の関節、特に体幹と下肢をつなぐ股関節の連動を意識しパワーを高めること、さらに上肢帯では、体幹と上肢をつなぐ肩関節の連動を意識しパワーを高めることによってボールの投距離を獲得することができる。個人としてシュートスキルを獲得した後は実戦で成功率を上げなくてはならないが、そのためのシュートセレクションについては結論がでなかった。