

バスケットボール競技における 女子選手に対するシュート指導の実態 —中学校の指導者に着目して—

コーチング科学研究領域
5016A011-8 岡嶋 沙紀

研究指導教員：倉石 平 教授

I. 緒言

2016年におこなわれたリオデジャネイロ五輪で日本女子は20年ぶりに決勝リーグに進出、8位という結果であった。また、2017年7月のFIBA（国際バスケットボール連盟。以下、FIBA）女子アジアカップではアジア3連覇を成し遂げ、同7月にFIBA U-19女子バスケットボールワールドカップでは4位、FIBA U-16女子Asia選手権大会では準優勝と日本女子の競技力は各カテゴリーで向上し、世界と戦うことができるレベルに近づきつつある。日本と海外でシュートに着目すると、海外は片手でリリースするワンハンドシュート（以下、ワンハンド）を主流としている。一方で日本は、両手でリリースするボースハンドシュート（以下、ボースハンド）が多い現状である。ワンハンドの方がゲーム時や選手にとってメリットが多いとされ、日本バスケットボール協会（以下、JBA）でもワンハンドを推奨している。選手がどちらのリリースになるかは、はじめに出会った指導者の考えが大きく影響すると考え、指導の実態や指導者の考えを調査し傾向を調べ、現場におけるシュート指導の現状把握をおこなうことが、今後の日本のシュート指導に繋がると考えた。

II. 目的

本研究では、シュート指導の実態および指導者のリリースへの捉え方や考えを調査することを目的とし、日本においてボースハンドが未だに使われ、ワンハンドが定着しない理由を明らかにすることを目的とした。

III. 方法

対象は、2017年6月の中学校体育大会で都道府県大会ベスト4の188校と日本バスケットボール協会（以下、JBA）のチーム加盟数の多い上位8都道府県（神奈川、埼玉、大阪、愛知、北海道、千葉、東京、福岡）の中で都道府県大会に出場した学校を単純無作為抽出法にて112校抽出し、計300校の指導者を対象とした。郵送によるアンケート調査を実施し、回収率は54%（162名）、男性74.7%（121名）、女性25.3%（41名）であった。質問項目は、基本属性、シュートに関する36項目の質問を2件法にて回答を求めた。

分析方法は、単純集計・基本属性（性別・競技歴の有無・コーチライセンスの有無）とのクロス集計をし、カイ二乗検定、残差分析をおこなった。

IV. 結果

中学校の指導者がバスケットボールを指導する上で、重視する目標の上位3つは、バスケットボールの楽しさの経験、社会性を養う、試合での勝利であった。

指導者の現状では、シュートスキルと指導方法を知っている人は140名であった。ワンハンドとボースハンドをそれぞれ指導することができるという回答した人は80%以上であった。競技歴のある指導者の方がスキルを知っている傾向が強く、ワンハンドは男性及びライセンス取得者、ボースハンドは、女性が指導できる傾向にあると有意差が認められた。

シュート指導の現状では、多くのチームでシュート指導がおこなわれ、ミニバスケットボー

ル（以下、ミニ）との連携指導はほとんどおこなわれていなかった。選手の身体的特徴によって指導を変えている指導者は 63%と多く、特に 75.4%の指導者は身長が高い選手にワンハンドを指導する傾向であった。最終的にどちらの選択をするかを選手に任せている指導者は 74.6%であった。両方での指導及び高身長へのワンハンド指導は、ライセンス取得者に有意差が認められた。また、ボースハンド習得者へのワンハンドへの修正は 61.8%がおこなわないと回答した。

リリースへの指導者の考えでは、リリースへのこだわりはないと 76.3%の指導者が回答した。ワンハンド習得が選手のプレイの幅を広げることに関わるとほぼ全員が回答しているが、ミニ・中学でのワンハンド指導の徹底に 65.5%が否定的であった。ボースハンドの指導統一には、92%が否定的であったが、スキルとして日本に必要との回答は 73.1%であった。筋力のない女子にとってワンハンドは届かないという主観は、43.9%の指導者が主観をもっていると回答した。ミニ・中学でのワンハンド徹底やリリースへのこだわりは、ライセンス習得者の方が強い傾向にあり、有意差が認められた。

シュートへの理解では、ボースハンドでのシュートは日本女子特有であると 77.7%が知っているという回答した一方で、他国女子選手がワンハンドでのリリースであることについては 39.9%が知らないという回答した。JBA のワンハンド推奨については、65%が知っているという回答し、各都道府県の講習会等では伝達されていないと 70.6%が回答した。

選手の習得状況では、ゴール付近では 34.8%、3P では 8.9%がワンハンドを習得していた。チーム内習得率とチーム数を見るとゴール下付近では、全員習得が 24 チーム、全員未習得が 23 チーム、1-2 割が 77 チームであった。3P は、全員習得が 2 チーム、1 割が 47 チーム、全員未習得が 97 チームであった。

指導者のシュート指導法の習得方法の上位 3 つは、指導者間での共有、自身の経験から、その他の書籍・DVD であった。

V. 考察

現在の中学校の指導現場では、ワンハンドとボースハンドの両方を指導している指導者が大半を占めていた。選手の身体的特徴で指導を変えている指導者が多く、特に身長の高い選手にワンハンド指導をおこなっていることから、高身長選手に限っては、ワンハンドのメリットを理解し、指導にあたっていると推測できる。しかし、リリースをどちらにするかの選択は最終的に選手に任せている指導者やリリースに対してこだわりのない指導者は多く、リリースに対してあまり重要視していないことも明らかとなった。ボースハンドからワンハンドへの修正は 60%の指導者はおこなっておらず、プレイ継続中での修正は一時的な確率の低下や選手への負担が大きい。それ故に、最初に関わる指導者が重要であるとともに、指導者のリリースに関する知識や考えがとても重要であることが明らかとなった。

VI. 結論

シュート指導の実態として、ワンハンドとボースハンドの両方を指導している指導者が多く、ワンハンドを統一指導している指導者は少ない現状であった。今回の調査対象は各都道府県ベスト 4 ならび出場チームとし、競技レベルと選手の能力は高いと推測し、ワンハンド指導をおこなう指導者と習得者が多いと予測したが、現在の中学校の指導現場においてワンハンドを統一して指導している指導者は少なく、選手においてもワンハンド習得者はゴール下と 3P においても少ない傾向であった。リリースへのこだわりをもつ指導者は少なく、最終的に選手に任せ、選手がボースハンドを選択している可能性も示唆されたことから指導者の関心が低いことが明らかとなった。また、ワンハンドはプレイの幅を広げることに関わると分かっているにもかかわらず、JBA のワンハンド推奨に肯定的な指導者は少なく、ボースハンドがスキルとして必要と考えている指導者も多い現状が現在の日本の女子においてワンハンドとボースハンドが存在する要因であると考えられる。