

森川
やすしの

未来トレーニング塾

ファーストステップ: 森川 靖・清水智美 イラスト: 松下佳正

より速く!

さらに高く!

もっと正確に!

今までできなかった動きが、ちょっとしたヒントでできるように! 動きに対する“意識”を変えてみよう!!

第2回

「ワンハンド・シュートでボールを遠くに飛ばす1」

登場人物



ダイスケ

未来トレーニング塾の塾生。中学2年の男子選手。成長痛の膝を抱えているためか動きがぎこちない。「どうしたらぎこちなさを取り除き、柔らかくしなやかなプレイができるのか」という課題を抱えながら動きづくりに挑戦中。



森川コーチ

未来トレーニング塾の塾長。バスケットボールがうまく強くなるためには、カラダの動きを根本から見直すことが必要だということと、「動きづくり革命」を提唱。その第一歩を未来トレーニング塾で解説する。



ハルカ

未来トレーニング塾の塾生。中学2年の女子選手。女子としてはそこそこのレベルではあるが、男子のようなダイナミックなプレイができずに悩んでいる。「より速く、より高く、より正確に」を実現するために動きづくりにトライしている。



ともみコーチ

未来トレーニング塾のスタッフ。自らのバスケットボールの経験を生かして動きづくりの必要性を訴える。女子にはできないと思われがちなプレイを男子が顔負けするほどうまくできるようにアドバイスする。

さて、いよいよ今回からトレーニング塾の講義開始です。まず初めはワンハンド・シュートについて考えていくことにしましょう。

女子もワンハンド・シュート!

森川.. 今回から実際のバスケットボールの動きについて考えていくことにしよう。まずはワンハンド・シュートから始めたいと思います。

ハルカ.. えっ! ワンハンド・シュート? 私はツーハンド・シュートだからワンハンドはできません。それに女子はみんなツーハンド・シュートだからツーハンドを教えてください。

ともみ.. 女子はみんなツーハンド・シュートと言ったけど、それは世界の中で日本だけなのよ。この前の北京オリンピック見なかった? どの国もみんなワンハンド・シュートを打っていたわよ。

ハルカ.. だってワンハンド・シュートだとフリー・スローも届かないんですよ。ツーハンド・シュートだったらボールが飛んで3ポイントも簡単に届くし、よく入るからツーハンドのままでかまわないんじゃないですか?

森川.. みんなそういって、女の子はツーハンド・シュートにしてしまっただ。ハルカ.. そんなこといっても、うまくいかないんです。

ツーハンドではなく、なぜワンハンド・シュート?

森川.. いいかいハルカ、ここから

よく聞いてほしいな。

日本にワンハンド・シュートが伝わってきたのは1960年代、今から40年以上昔なんだ。ツーハンドはそれ以前の技術だから、日本では女子選手の多くは40年以上も昔の技術を未だに使っていることになるんだ。それ以前は男子もツーハンド・シュートだったんだけど、今ではみんなワンハンド・シュートだね。なんでそうなったのかわかるかな?

ハルカ.. 男子は力があつたからワンハンドで打つようになったんじゃないですか?

森川.. 力の問題じゃないんだ。ワンハンドにはツーハンドにない利点があつたからなんだよ。

幾つかあるけど最も大きな利点は、ボールを片手で扱うことによつてシュートのバリエーションが増えることかな。ツーハンドは、ゴールに正対(正面を向く)しないとシュートできないけれど、ワンハンドは正面を向かなくてもシュートできる。フック・シュートが典型的な例だけだね。つまり、ツーハンドをワンハンドに変えることでシュートのチャンスが増えることになる。

ハルカ.. 確かにゴール周辺でツーハンド・シュートしようとするとき、うまくディフェンスをかわせなくてシュートできないことが多いかな。

ともみ.. そう。それがワンハンドだとさまざまなシュート・バリエーションがあるから、うまくディフェンスをかわしてシュートに行けるようになるでしょう。

ハルカ.. それなら、ゴール周辺はワンハンドで、3ポイントはツーハンドにすればいいんじゃないですか?

ともみ.. 実は、私もそうしてきたんだけど、これではうまくいかないことが出てくるの。それは、ゴール周辺と3ポイントの間からシュートするときどちらで打とうか迷ってしまう、あまりシュートが入らなくなってしまふの。それに、ワンハンドとツーハンドの両方を練習しなければならぬので、シューティングも時間がかかっちゃうことになるの。

ポイントは「いかにボールに力を伝えられるか」

ハルカ.. ということは、男子みたいにワンハンド・シュートで3ポイントまで打てるようになることが最もいいことなんですね。だけど女子では力が弱いから3ポイントまで届かないんじゃないですか?

森川.. さっきも言ったけど力の問題じゃないんだ。それよりも「カラダの力をどうやってボールにうまく伝えてあげることが出来るか」ということのほうが大きな問題なんだ。

ダイスケ.. それじゃ、僕みたいに背が小さくても3ポイントが届くようになるの?

ともみ.. もちろん! ここではボールにうまく力を伝える魔法の方法を教えようと思ってるんですよ。森川コーチ!

森川.. そう、ともみコーチのいう

とおり。

ダイスケ.. その魔法、早く教えてくださいよ!

“じわじわ”ではなく“素早く一気”に!

森川.. ボールにうまく力を伝えるために最も大切なのは、「手でどのようにボールを押すか?」ということなんだ。ポイントは以下の3つ。

(1) 肘を伸ばすのではなく、肘を持ち上げる。

(2) 最も力が入るのは手を伸ばしきったときでなく、伸ばし始めるとき。

(3) ゆっくりとじわじわ力を入れるのではなく、素早く一気力を入れて押す。

この3つのポイントがうまくでき、下半身の力をうまく連動させることができれば、ボールは驚くほど軽く飛ばようになってくるよ。

ハルカ.. 女子でもですか?

ともみ.. 実際に身長150cmくらいの小学校6年生の女の子で3ポイント・シュートが届く選手がいるよ。もちろんミニバスでなく、一般のゴールとボールだね。

ダイスケ.. それホントなんですか?

ともみ.. 負けてられないな!

森川.. それでは、ひとつひとつポイントを解説していこう。

肘を上を持ち上げてボールを押し上げる

森川.. まず、初めの「(1) 肘を伸ばすのではなく、肘を持ち上げる」についてだけど、これはどう

☆「バスケットボール塾」を開催中!

2008年1月より「ディフェンス力を高めるための動きづくり」を実施しています。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。

- 日時：毎週水曜日、午後6時30分から受付。7時～9時
- 場所：駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用：月額¥9,450 (税込)
- お問い合わせ：有限会社ファーストステップ
TEL 03-5965-5755 FAX 03-5965-5756 <http://www.fir-st.jp>
- *駿台学園ホームページにて「バスケットボール塾」を紹介しています。
<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

☆プロ・コーチを目指すスタッフ募集中

ファーストステップでは、バスケットボールのトレーニングコーチを目指す男性スタッフを募集しています。プロ・コーチとして活動をしたいと考えている方は、お問い合わせください。詳しくはホームページのリクルート情報をご参照ください。

☆単行本『動きづくり革命part1』を発売しました

『マッスル&フィットネス日本版』にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました (送料込¥1,000)。詳しくはホームページをご参照ください。

この動きを使ってボールを押すのかということなんだ。押すときに使う動きによって力を出す場所(筋肉)が違ってきて、これが最終的には下半身との力の連動にまで影響を与えてしまう。だから、これが3つの中で最も重要だといえるかな。

これを理解するために、ヴァンハンド・インクライン・プレスというエクササイズをやってみよう。ダイスケ! こっちに来て座ってくれるかな?

ダイスケ.. ちゃんとできるかなあ

森川.. みんなでできるように心が配らないよ。

まず床の上に座ったら、利き手の反対側の手を後ろにつけて上半身を45度くらいに傾けて、これに利き手を真上に伸ばせば、体に対して斜め上45度方向に突き出すことになる(イラスト1)。ボールをだいたいこの方向に押し出せばいいんだ。

ハルカ.. 確かに、そうですね。

森川.. 次に、ダイスケは利き手を曲げて胸の前に構え、ともみ

ハルカ.. 逃げる? いったいどうなっているの?

森川.. 初めてやるとだいたいみんなそうなるんだよ。ダイスケ、押し上げるのに肘を伸ばさずとしていないか? 肘を伸ばさず動きで押し上げようとするとそうなるんだよ。

ダイスケ.. 確かに、手のひらに力を入れて握って、肘を伸ばさずとしたけど。

森川.. じゃあ今度は、手の力を抜いて手のひらを開き、肘を上

ダイスケ.. わかりました。

ともみ.. ダイスケ、しっかり押し、腕があちこちに動いてちっとも上にならなくていいわよ!

ダイスケ.. あれ、おかしいな! 一生懸命に力を入れているのに上に押せない。横にブレて力が逃げていってしまう。

ハルカ.. そうだね。

森川.. 次に、ダイスケは利き手を曲げて胸の前に構え、ともみ

ダイスケ.. あれ!? 全然ブレないよ! ちゃんと力が上に伝わる感じがするね (イラスト2)。

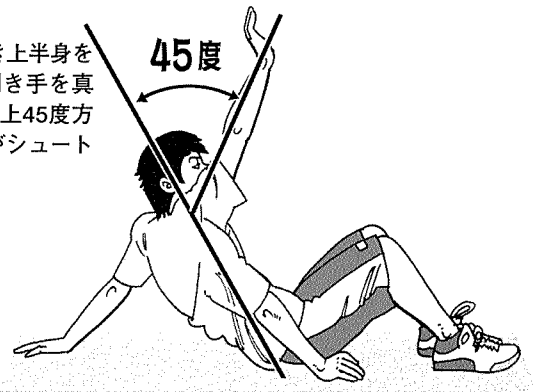
森川.. これを繰り返すとどこがきつくなる?

ダイスケ.. 肩の周りがすごくきつくて、もう上がらない。

森川.. そう、肩がきつくなるんだよ。つまり、肩の筋肉の力で押し上げることになるんだ。この動きについて詳しくは、次回に解説しよう。

イラスト①

利き手の反対側の手を後ろにつき上半身を45度くらいに傾ける。これで利き手を真上に伸ばせば、体に対して斜め上45度方向に突き出すことになる。これがシュートでボールを押し出す方向



イラスト②

利き手を曲げて胸の前に構え、コーチに真上から押ししてもらおう。押しってもらうのは指先ではなく、手のひらの下部。一生懸命に力を入れても上に押せずに、横にブレて力が逃げていってしまう



イラスト③

力を抜いて手のひらを開き、肘を上持ち上げていくと、ブレずにきちんと力が上に伝わる

