

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11回

「ジャンプ・シュート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動きがぎこちない。「どうしても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で、「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勝負するほどうまくできるようにアドバイスする。

前回までは、素早くジャンプするためのカラダの使い方について解説しました。今回から、このジャンプと以前に解説したワン・ハンド・シュートを組み合わせて、ジャンプ・シュート時のカラダの使い方について解説しましょう。

●セット・シュートとジャンプ・シュートの違い

森川.. それでは、ジャンプ・シュートについて考えていくことにしよう。以前、ワン・ハンド・シュートについて解説したけど、そのときにやってもらったのは、いわゆる「セット・シュート」と呼ばれているよね。それでは、セット・シュートとジャンプ・シュートとは何が違うのかな?

ダイスケ.. ジャンプ・シュートはジャンプするけど、セット・シュートはジャンプしない。つまり、ジャンプするかしないかの違いじゃないんですか?

森川.. セット・シュートって、本当にジャンプしないの?

ダイスケ.. だって、ボールを構えてからシュートすると... あれっ! やっぱりジャンプしている!

森川.. そうだろ。ボールを遠くに飛ばそうとすると、最後にジャンプすることになるよね。

ハルカ.. セット・シュートはジャンプしながらボールを離すけど、ジャンプ・シュートはジャンプしてからボールを離すんじゃないんですか?

森川.. なるほど。それじゃ、ジャンプしながらボールを持ち上げて早く離すシュートは、セット・シ

ュートなのかな?

ハルカ.. それは、ジャンピング・シュートなんじゃないですか?

森川.. ジャンピング・シュートは「ジャンプ・シュート」じゃないんだ。それなら、ジャンピング・シュートとセット・シュートの違いは? どちらもジャンプしながらシュートすることになるけど...

ハルカ.. そっか... 何が違うんですか?

森川.. それはね、「いつボールをセットするか」なんだ!

ハルカ.. ボールをセットすることで、シュートを構えるってことですか?

森川.. そうだよ。セットしてから脚を伸ばして、あるいはジャンプしてシュートするか、ジャンプしながらセットしてシュートするかの違いなんだ。

●ジャンプ・シュートの利点

ダイスケ.. そんなの、別に大した違いじゃないと思うんだけど...

森川.. それが大きな違いなんだよ! セット・シュートをジャンプ・シュートに変えることができるのは、シュート・チャンスが格段に増えることになるんだ。

ダイスケ.. えっ! たったそれだけで?

森川.. そうなんだ。というのは、セット・シュートは構えてから脚を伸ばすために、「イチ、ニ」のタイミングになるのに対して、ジャンプ・シュートはジャンプしながら構えるから「イチ」のタイミングでシュートできるからなんだ。

ダイスケ.. ということは、ジャンプ・シュートの方がセット・シュートよりも早いタイミングでシュートできるってことですか?

森川.. そのとおり! セット・シュートが二動作(ツイー・モーション)になるのに対して、ジャンプ・シュートは一動作(ワン・モーション)になるから、シュートするのにかかる時間が少ない。このタイミングの早さがジャンプ・シュートの最大の利点で、シュート・チャンスを増やすことができる理由なんだ。

ダイスケ.. ジャンプ・シュートは、うまくなるためには絶対に覚えなきゃいけない技術っていうことなんだね。

●いつボールを持ち上げるの?

森川.. それじゃ、さっそくジャンプ・シュートについて考えていくことにしよう。まずは、最も問題になる「ボールをセットするタイミング」からね。ハルカ、いつものようにジャンプ・シュートしてみよう!

ハルカ.. はい。いつものようにって、これでもいいんですか?

森川.. そうそう。ハルカのジャンプ・シュートは、ボールをセットするタイミングが少しおかしいんだよ。いつボールを持ち上げているのかな?

ハルカ.. いつって、えっと... 森川.. ジャンプをする前にボールを持ち上げてセットして、それからジャンプしていないかい? (写真1)

ハルカ.. えっ!

ダイスケ.. 確かにそうなるよ。

森川.. ジャンプ・シュートは、ジャンプしながらセットするんだ。たよね。ハルカのシュートはセットしてからジャンプするから、セット・シュートになってしまっているんだよ。

ハルカ.. それじゃ、いつボールを持ち上げればいいんですか?

森川.. ジャンプする時、腕を振り上げるだろう。そのタイミングでボールを持ち上げればいいんだよ。ハルカ、その場で腕を振り上げてジャンプしてみよう。

ハルカ.. どうですか? (写真2)

森川.. そうなるよね。今度はボールを持ってやってごらん。今のタイミングと同じように腕を振り上げて、ボールを最も高い位置に持ち上げるんだ。

ハルカ.. ボールを持っていても、けっこう高く跳べるんですね (写真3)。

森川.. それじゃ、次にボールを胸の前に持つて、今のタイミングでボールを頭の上に持ち上げてごらん。

ハルカ.. 腕の振りは小さくなるけど、ジャンプしやすいですね (写真4)。

森川.. そうだろう。頭の上にボールを持ち上げたままジャンプするのと比べると、よくわかるだろう。

ハルカ.. 本当だ! ボールを持ち上げたままだと腕を使えないから高く跳べないけど (写真5)、胸から頭に振り上げながらジャンプすると楽に跳べる。

森川.. だから、ジャンプ・シュートはそのタイミングでボールを持ち上げてセットするんだ。そうす

☆“バスケットボール塾”を開催中！

9月より「素早く一歩で反応するディフェンスの動きづくり」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
東京都北区王子6-1-10 (JR・南北線・都電王子駅より徒歩10分)
●参加費用：月額9,450円 (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>

☆ボランティア・スタッフ募集中・バスケットボール塾

バスケットボール塾での指導をお手伝いしてくれるボランティア・スタッフを募集しています。動きづくりやトレーニングに興味のある大学生以上のバスケットボール経験者。詳しくは有限会社ファーストステップまでお問い合わせください。

☆単行本「動きづくり革命part1」を販売中

「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円)。詳しくはホームページをご参照ください。



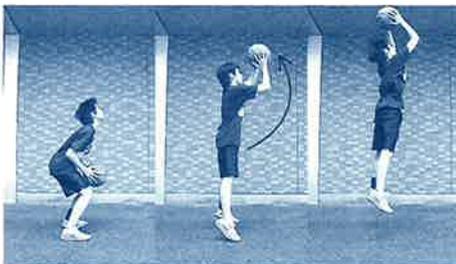
ジャンプをする前にボールを持ち上げてセットして、それからジャンプしていないか？

1-A 1-B 1-C



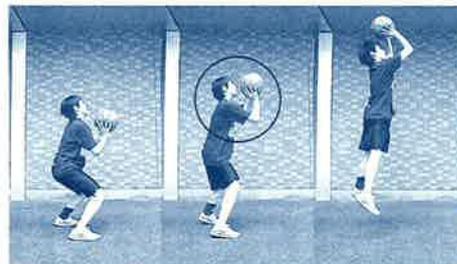
ジャンプをする時に腕を振り上げ、そのタイミングでボールを持ち上げればよい

2-A 2-B 2-C



腕を振り上げて、ボールを最も高い位置に持ち上げる。ボールを持っていても、意外と高く跳べることが実感できるはず

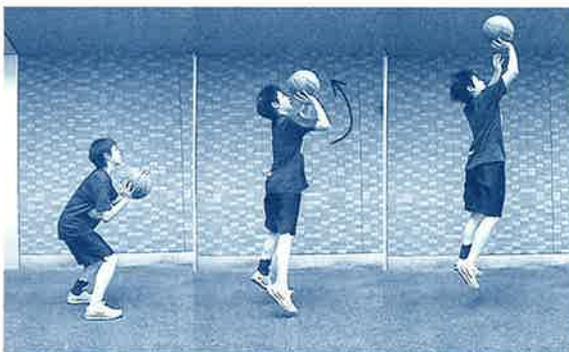
3-A 3-B 3-C



ボールを胸の前に持って、そして頭の上に持ち上げてみる。腕の振りはいさくなるが、ジャンプはしやすい

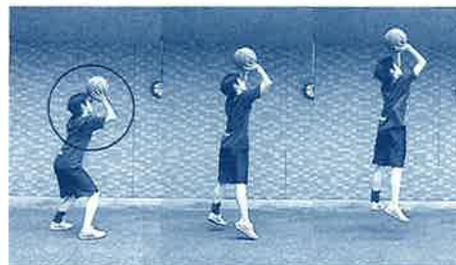
4-A 4-B 4-C

胸から頭に振り上げながらジャンプすると案外跳べる。



6-A 6-B 6-C

ボールを持ち上げたままだと、腕を使えない分、高く跳べない



5-A 5-B 5-C

れば、「イチー」のタイミングで素早くセットしてシュートすることができるとんだ(写真6)。
ハルカ：確かに早くなる！今までは「イチー」でボールを持ち上げて「ニー」でジャンプしていた

からシュートが遅くて、なかなかシュートまで持っていくことができなかつたんですね。
ともみ：そうよ！ やつとわかった？いつも私が「遅い、遅い！」と言っていた意味が。

ハルカ：自分では、できるだけ早くセットしなくちゃいけないと思ってボールを持ち上げていたんだけど、逆にそれがいけなかつたんですね。
森川：ボールを持ち上げてセット

するタイミングがわかれば、ジャンプ・シュートの動きの半分は理解できたといってもいいね。それじゃ、そのタイミングでジャンプ・シュートしてみて。
ハルカ：あれ！ ボールが全然飛

ばないんだけど...
森川：だから半分って言ったたろう。ほかにも気をつけないといけないことがいくつかあるんだ。これについては、また次回以降に考えることにしよう。