

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なる！ 動きに対する「意識」を変えてみよう！！

第13回

ジャンプ・シュート3

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ーができるのか」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ー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るがなプレーを男子が頑張るほどどうまくできるようにアドバイスする。

お尻のジャンプで腕を振り上げてセット

今回は、ジャンプ・シュートのときのジャンプの仕方について解説しました。今回はジャンプ・シュートでボールを離すタイミングについて考えていくことにしましょう。

森川：ジャンプをするときに腕を振り上げるタイミングでボールをセットすると、ワン・モーション（ひとつの動作）で早いタイミングのジャンプ・シュートをする事ができるんだね。

ダイスケ：だけど、お尻のジャンプではなく、膝のジャンプをしてしまうと、ジャンプの動きがツ・モーション（ふたつの動作）になってしまう、シュートのタイミングが遅くなってしまいうん

森川：そうだね。今回は、ジャンプ・シュートのジャンプの仕方について考えてみたけど、膝のジャンプを、お尻のジャンプに変えるには、普段のシューティングのときから、お尻を締める動きでシュートして、この動きを習慣化させる必要があるんだ。

ハルカ：お尻のジャンプ、をしなから、腕を振り上げてセット。すると、確かに早いタイミングでジャンプ・シュートできるようになるけど、ボールが全然飛ばなくなっちゃうんです！

森川：そうだったね。今回は、この問題を解決していくことにしよう。

どうしてボールが飛ばないの？

ハルカ：以前、ワンハンド・シュートを教えてもらったときにはボールが飛ばなくなったのに、ジャンプ・シュートになったら、また飛ばなくなっちゃったんですけど……。

森川：どうして飛ばなくなっちゃったと思う？

ハルカ：よくわからないんだけど、セット・シュートのときのようにならなくて、跳ぶタイミングが早くなったからなんだ。

森川：それはね、お尻のジャンプができるようになって、跳ぶタイミングが早くなったからなんだ。

森川：ジャンプが早くなったから、しっかりとセットしようとする、ジャンプの頂点に達してからカラダが下に落ちるときにしかボールを離すことができないんだ（イラスト）。これでは、カラダが上がる時の力をボールに伝えることができなくなってしまいうん

ハルカ：それじゃハルカ、今からゴール下で私がいろいろなタイミングのシュートをやるから、それを真似てみて。まずは、「ジャンプと同時にボールを離してしまいうん」からだ（写真1）。

ハルカ：えーっと、ジャンプしながら離して……。こんな感じですか？

森川：できるだけボールを早く離すんだよ。跳んでからじゃなくて、跳ぼうとした瞬間に離す感じ。

森川：そうそう。なんだか、いい加減に放り投げているように見えるだろう。

している最中です。

森川：そうだよ。だからボールをしっかりと、セットしてから離すのではなく、セットしながら、離す必要があるんだ。

ともみ：そんなに驚くことないわよ。ボールを遠くに飛ばすことができる選手はみんなやっていることなんだから。

森川：ジャンプ・シュートのタイミングはひとつだけではないんだ。うまくなると、さまざまなタイミングのジャンプ・シュートを状況に応じて撃ち分けられるようになるんだよ。

ダイスケ：へえ。

森川：いろいろなタイミングのジャンプ・シュート

に見えるね。

森川：それじゃ次に、「ジャンプして頂点に達したときにボールを離すシュート」だよ（写真2）。

ハルカ：それって、普通、ジャンプ・シュートと思われているシュートですよ。それだったら、こんな感じですね。

森川：これはわりと簡単でしょ。ダイスケ：いつもゴール下で撃っているジャンプ・シュートだもんね。

森川：それじゃ3つめ。今度は1番目と2番目の、中間のタイミングでボールを離すシュートだ写真3）。

ハルカ：えー、できるかなあ？ 跳びながら、頂点に達するよりも前に離すんですよ。ほとんどボールをセットする暇がないですね。だから、こんな感じですよ。

セットしながら離すとボールにうまく力が伝わる

森川：そう、そんな感じ。このタイミングだとボールを、セットしながら離す。ことにならないか？

ダイスケ：本当だ！ セットする額の前あたりで、ボールを止めずに通過させるだけだね。正にボールを、セットしてから離す。のではなく、セットしながら離す。といった感じですね。

森川：それじゃ次に、この中間のタイミングのシュートを、ゴールから少し離れてロー・ポストのあたりから撃ってみよう（写真4）。今度はバック・ボードを使わずに直接ゴールを狙ってね。

☆『ウィンター・キャンプ2009』を開催します！

昨年に引き続き「ウィンター・キャンプ2009」を開催します。詳細についてはホームページをご参照ください。

- 日時：12月26日(土)午後～27日(日)午後の予定
- 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：2日間3講座10,500円(税込)、1講座4,200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>

☆バスケットボール塾、ボランティア・スタッフ募集中!

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。

イラスト1

ジャンプの頂点から落ちるときにボールを離すと、ボールにうまく力を伝えることができなくなってしまう



ハルカ…あれっ!! 簡単にボールが飛んでいく。ともみ…このタイミングでボールを離せば、ジャンプするときの力がうまく伝わるから、簡単にボールが飛ぶのよ。

森川…ハルカ、もう少しゴールから離れてみようか。ハルカ…すごい、すごい! 今まで全然ボールが届かなかった場所からでも届くようになってる! **ダイヤスケ**…これなら3ポイント・

シュートも簡単に届くようになりそうですね。ともみ…ボールにうまく力を伝えるタイミングさえ覚えれば、けっこう楽にボールは飛ぶようになるのよ。

森川…お尻のジャンプで腕を振り上げてセットしながらボールを離すと、ワン・モーション(ひとつの動作)で素早く、遠くにボールを飛ばすジャンプ・シュートができるようになるんだ。だけど、

こうしたジャンプ・シュートを生かすためには、ボールを持ったときの構えが問題になってくるんだよ。次回はジャンプ・シュートの最初の構え(トリプル・スレット)について考えていくことにしよう。

いろいろなタイミングのシュート



ジャンプと同時にボールを離すシュートは“放り投げる”感覚になってしまう



ジャンプして頂点に達したときにボールを離すシュート。一般的に“ジャンプシュート”と思われるのがこれ



写真1と写真2の“中間のタイミング”でボールを離すシュート。跳びながら、頂点に達するよりも前に離すと、ボールを“セットしながら離す”感覚がわかる



写真3のタイミングで、ゴールから少し離れて撃ってみる。ジャンプの力が伝わり、今まで届かなかった場所からでもゴールを狙えるようになる