２０１２．　２．　５（日）

『埼玉県北部地区バスケットボール中高合同クリニック』

場　所　　埼玉県立熊谷高等学校　体育館

講　師　　吉田　健司　氏　　（筑波大学男子バスケットボール部監督）

モデルチーム　　埼玉県高校北部支部男子選抜チーム

司会・進行　　正智深谷高校　　飯野　英利　　（北部高体連　強化委員長）
記　録　　松山女子高校　　清水　保秀　　（北部高体連　強化委員）

１０：００～１２：００

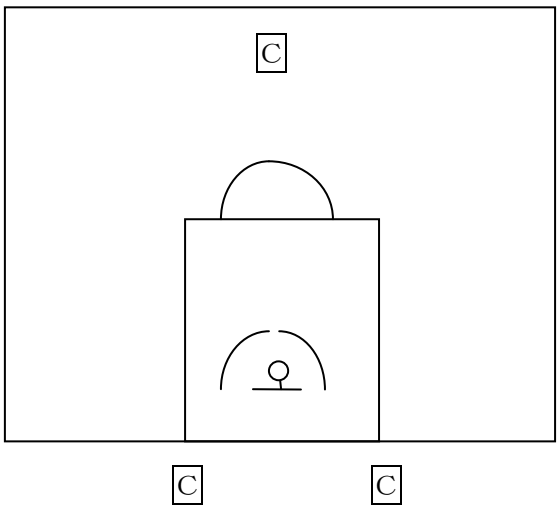
１．シュートフォーム

ポイント

（１）スタンス・バランス　～　パワーポジション
（２）ボールの持ち方　～　手のひらで安定して持つ。
シューティングハンドとサポートハンドの親指の位置と距離。
（３）手首を曲げる　～　手首と肘を曲げて「コの字」にする。
（４）肘の締め膝の曲げ
（５）シューティングラインをまっすぐに保つ。
（６）無駄な動きをなくす　～　ゆっくり動いてシュートするから無駄な動きになる。
（７）キャッチしたときに、手首が曲がらないとアーチはできない。
（８）直線的にシューティングラインに腕を伸ばす　～　シューティングハンドの人差し指と中指をゴールに突き刺すようにイメージする。
（９）ジャンプの速さでシュートする　～　「ポンッ」とジャンプする。
（10）アーチを高く
（11）リングにぶつけないシュート
（12）ボールに回転つけて
（13）手の力ではなく足の力を伝える（推進力）
（14）肘をあげすぎない　～　ボールをかつぎすぎない。
（15）ボールをキャッチした瞬間に手首を曲げる。手首が伸びるとボールをかつぐ。

２．シュートフォームを作るためのドリル

吉田氏のコーチングにおける主な立ち位置　～　C



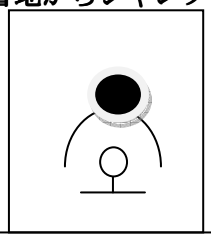
【吉田氏によるシューティングの見解】

●ジャンプシュートとジャンピングシュートの差異は、打点の違いとタイミングの違いであると考える。コーチがどう考えるか。

●高校生のシューティングは、左右のぶれの大きさ。どこにリバウンディングするか予想が難しい。大学生は前後のぶれ。

ドリル・1　**ジャンピング（ホッピング）シュート**

「連続 10 回ジャンプからシュート。着地からジャンプを素早く！」

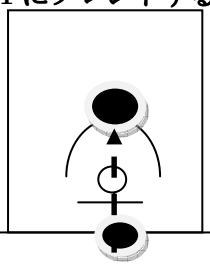


ドリル・2　**クイックシュート①**

ジャンプストップからのシュート

「ゴール下からパス出ししてキャッチ

ドリル・1 にブレンドする。」

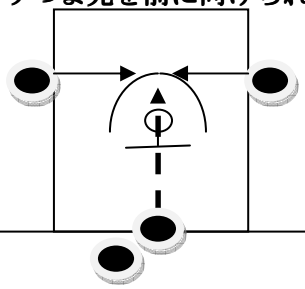


ドリル・3　**ミート方向　横**

ミートシュート

「ジャンプストップしたときに、

しっかりつま先を前に向けられるか？」

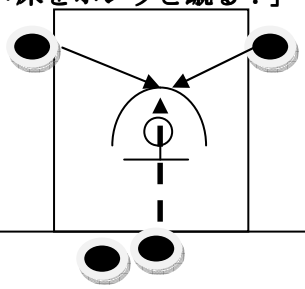


ドリル・4　**ミート方向　斜め**

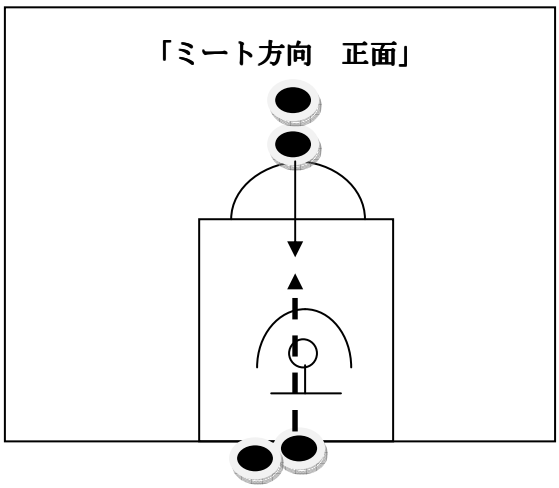
ミートシュート

「足の力をしっかり使う！」

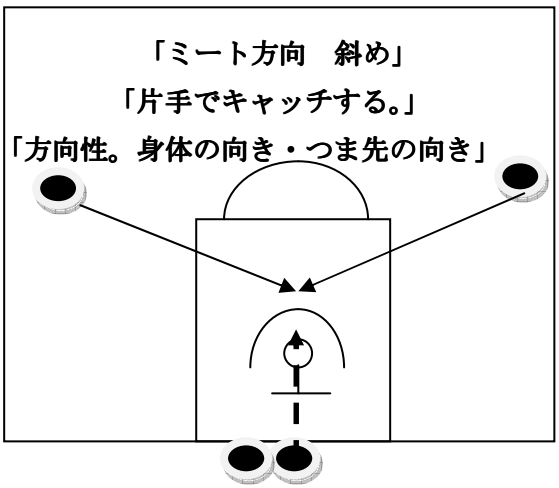
「床をポンッと蹴る！」



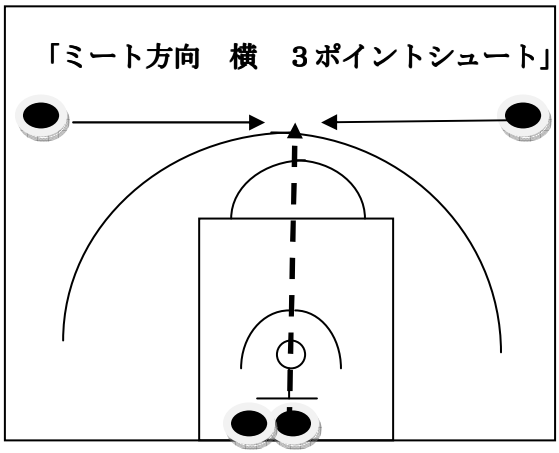
ドリル・5　クイックシュート②
ストライドストップからのシュート



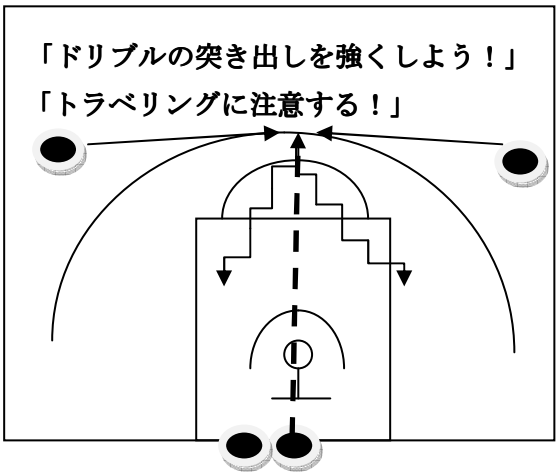
ドリル・6　クイックシュート②
ストライドストップからのシュート



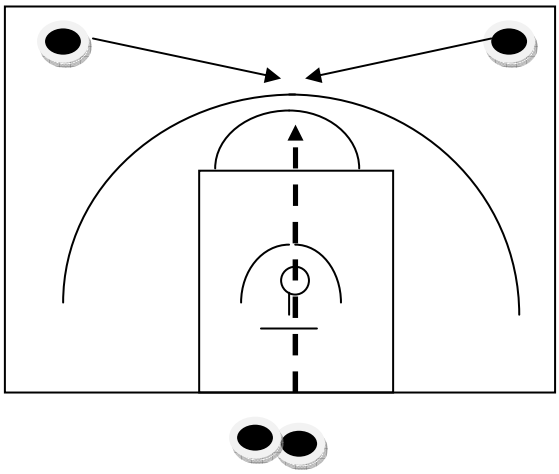
ドリル・7　ジャンプシュート



ドリル・8　ワンドリブルジャンプシュート

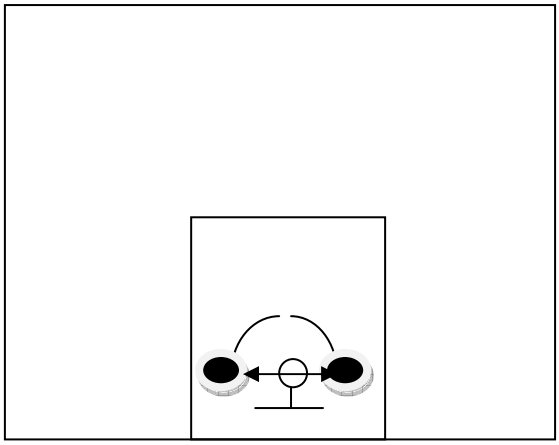


ドリル・9　フラッシュ・シューティング



「ワンツーでキャッチ。ワン・ツーはＮＧ」
「抜くドリブルをしよう！タイミングをとるドリブルはＮＧ！」
「ボールを下げない！手首を曲げる！」
「腹筋を使いすぎない！」
「パスの高さに注意する。」
「ターゲットハンドにパスする。」
「コーチの指示に従い、シュートの行き方を変化させる。」

３．バスケット下シュート　　※日本代表Ｈ・Ｃトーマス・ウィスマン氏も紹介。



ドリル・10　　マイカンドリル①

ゴール下左右連続フックシュート

「ボールを下げない。あごの下」

「手首を曲げる。伸ばさない。」

「リリースしてからゴールに正対する。」

ドリル・11　　マイカンドリル②

パワー・レイアップ

「サポートハンドの位置。ディフェンスのブロックに対し壁を作る。」

ドリル・12　　マイカンドリル③

リバース（バックシュートの連続）

ドリル・13　　Ｕ－１４，１６，１８のパワー・ドリル

「ジャンプストップは必ずする！ストライドストップはＮＧ！」

「バックボードに平行に止まれ！」

「ゴールに向かってシュートではない。ディフェンスに向かってシュートに行く。」

「コンタクトしてシュート。次のリバウンドポジションを確保してシュートする。」

「ドリブルの終わりのポジション（パワーポジション）。しっかり肘を張る！」

（１）パワースタンスから『ステップスルー』

（２）パワースタンスから『アップ＆アンダー』

（３）パワースタンスから『リバーススステップ』

（４）パワースタンスから『フェイドアウェイシュート』

ポイント

１　ノーチャージエリアに向かって低くドリブルで押し込む。身体でカバーする。

２　ドリブルの終わりのボールの位置　～　パワーポジション

３　ノーチャージエリアにしっかり入ってシュートする。

４　肘をしっかり張る。シュートに行くときボールを叩かせないポジションを確保する。肘を張っていないということは、力が入っていないということ。ただボールを持っていることに過ぎない。肘を張れていないのが、最大の欠点。ディフェンスが脅威を感じない！シーリング（自分の垂直なポジション）の中なら、肘を張ってもオフェンスファウルにはならない。

５　半身にしてシュートに行く。
つま先の方向、上半身の向きを半分ゴールに向かう感じでシュート。

６　フェイドアウェイシュートは、リバウンドポジションには入れないシュート。
そのことを覚悟してシュートする。

ドリル・14　　ジャングルドリル

ペイント内での１ｏｎ１。リバウンドポジション争いを連続し、シュートする。シュートが決まっても、そのボールを奪って即座にシュートする。どちらかが、7回シュートゲットするまで続ける。

ゴール下でのジャンプシュートはあり得ない。Ｕ－１７ドイツ大会を観戦したが、ゴール下のシュートはダンクかフックシュートしかなかった。内・外のシュート技術の使い分けがとても重要。

【午前の部を終えての質疑応答】

１．　「コーチの立ち位置について。ピート・ドリルならどこに立ちますか？」

（松山女子　清水）

● プレーヤーが行うことが本当に効果的にプレーできているかなどを確認するため、ディフェンスの立場での立ち位置からコーチングしていく。

２．　「ポストマンのアームワークについて教えて下さい。」　（正智深谷　飯野）

● ターゲットハンドとピンハンドで『窓（ウィンドー)』を大きくする。

● ローポストでは、ディフェンスがゴール下に行かれたくない分、ディフェンススタンスが前後になっている。ステップでやっつけに行くことがとても大切。

３．　「女子のボースハンドシュートの技術指導の中で、ボールのリフトアップについてどのように考えますか？」　（秩父　原嶋）

● 基本的に、女子のボースハンドのシュートを教えたことがないので、微妙（即答できない)。感覚的には、男子のワンハンドシュートと同じはず。

午前の部　終了。午後の講習へ。