

2024年4月15日（月）

老球の細道790号

### 坂下シュートクリニック10周年を迎えて

会津バスケットボール協会 室井 富仁

坂下ミニバスケットボールクラブ主催の「坂下シュートクリニック」が昨日スタートした。今年でなんと10年目を迎えた。2015年に当時坂下ミニバスのコーチであった二瓶誠二氏と鈴木新氏の発案により私が講師として依頼された。途中新型コロナにより何回か中止になったが、毎年継続してやって来た。その間、坂下ミニチームだけにとどまらず、会津若松、喜多方、会津美里などから小、中、高校生などたくさんの受講生が参加してくれた。

バスケットボールの最も大切な基本は「シュート」のスキルにあることは誰でもわかっている。しかし実際にシュートスキルを理論的に指導できるコーチは少ない。選手も自己流のシュートで済ませてしまっているケースが多い。特にシュートスキルは個人練習で熟練させなければいけないケースが多くあり、正しいフォームをマスターし、確率を向上させるためには、選手自身も自己チェックできる理論を知らなければならない。

私も現役コーチの頃は、自分で見本を見せて「このようにやってみろ」くらいの指導しかできなかった。シュートの指導書や指導ビデオなども少なく、試行錯誤を繰り返しながら指導をしてきたが、残念ながら選手自身の能力に頼るほかはなかったと反省している。

このシュートクリニックを実施するようになってから、年々理論や指導法も自分なりに進化を遂げることができ、ある程度系統だった指導ができるようになった。1か月に1回、年12回の実施であるが、今年度は次のようなテーマで行う予定である。

- ①ワンハンドセットシュート（フリースロー）②ジャンプシュート③ランニングシュート④ドリブルピックアップシュート⑤ペイントエリアのプロテクトシュート&リバウンドシュート⑥シュートフィニッシュ（Ⅰ）シュートブロックをかわす⑦シュートフィニッシュ（Ⅱ）ヘルプデイフェンスをかわす⑧ミートキャッチからの1：1シュート⑨ジャブステップからの1：1シュート⑩ドリブル1：1からのシュート⑪ポスト1：1シュート⑫スクリーンプレイでのシュート

9年間指導してきてもなかなか改善できない点が二つある。一つは、女子のボースハンドシュートからワンハンドシュートへの移行である。世界のバスケットはワンハンドシュートが主流であり、ワンハンドが色々な意味で有利であるにもかかわらず、いまだに両手で打つ選手がいる。残念としか言いようがない。もう一つは、男子のシュート打点（リリースポイント）が低いことである。3Pが重視される昨今、遠くに飛ばすために胸の所からリリースする選手が中学、高校生でも目立つ。打点を頭の上から3Pを打てるようにならなければトップレベルでは通用しない。

坂下はかつて日本リーグ（現Bリーグの前身）で何度も得点王、MVPに輝いた江川嘉孝選手を輩出した土地である。シュートはミニ時代の正しい指導が重要である。今年度も粘り強くシュートフォーム、確率の向上に励み、将来のシューティングマシンを育てたい。