

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

バスケットボールを教える教えるコツ

セットシート編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

本教材の監修担当講師



クリードバスケットボールアカデミー

代表 斎藤 大輔

【プロ選手経歴】

- 2012~2013シーズン :JBL2 / レノヴァ鹿児島
- 2013~2014シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島
- 2015~2016シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島

【主なコーチ歴】

- 2016~:帯広北高等学校バスケットボール部 スキルコーチ
- 2017~:CREED Basketball Academy メインコーチ

【資 格】

- JBA 日本バスケットボール協会 公認コーチ
- KOB A☆トレ Bライセンス
- スポーツリズムトレーニング ディフューザー

概 要

バスケットボールのセットシュートが上手になるためには、リングに対して「左右のぶれをなくすこと」、「正確な距離感をつかむこと」「ボールに適切なアーチをあたえること」が必要となります。そのためには、シュートの一連の動作がシューティングライン上になることが一番重要となります。子ども達にとってシュートを決めることはバスケットボールのなかでも一番楽しいスキルです。それ故、いかに遠くからシュートを決められるかを友達と競うシーンをよく見かけますが、無理に自分の出力以上の距離からシュートを届かせようとして、無理矢理ボールを押し出す動き(ねじれ運動)をしているケースが殆どです。このねじれ運動が身についてしまうと、シュートの精度は大きく落ちます。よって、子ども達がシュートを上手にできるようになるためには、まずは、動作がシューディングラインからずれない動きを身につけることを優先し、距離を出す動きは、下半身と上半身の動きとボールをセットする位置を身体能力に応じて変えるように指導しましょう。本教材では、セットの基本的な動作の解説と上手く出来ない場合の主な例やその原因と対処法や改善方法などをご紹介します。是非、参考にしてみてください。

セットシュートの基本について

バスケットのワンハンドのセットシュート基本的な動作でキャッチからリリースまでの動作のポイントを解説します。

1 セットシュートを上手く行うための条件

ポイント

- シュート動作の左右のブレをなくすこと。
- ゴールまでの正確な距離感をつかむこと。
- ボールの軌道に適切なアーチを与えること。

よくある間違った動作

- 無理にシュートを届かせようとして体をねじりボールを押し出す動き。

初心者や小学生によく見られるケースとして、無理に自分の出力以上の距離からシュートを届かせようとして無理矢理ボールを投げてしまう事がよくあります。



この動きが身についてしまうと、シュートの精度は大きく落ちます。

初心者が習得を優先すべき シュート動作

● 左右にズレのないシュート動作

ボールとゴールを結んだ線から左右にズれないシュート動作を身につけることを優先するようにしましょう。距離を出す動作は、下半身と上半身の動きの連動とボールをセットする位置をお子さまの身体能力に応じて変えるように教えてあげましょう。

2 セットシュートの動作概要



(1)キャッチ



(2)ディップ



(3)セット



(4)リリース



(5)フォロースルー

- シューティングラインからズれないことがとても大切です。

(1)ディップから(5)フォロースルーまでの一連の動作がシューティングラインからズれないことが重要となります。

3 セットシュートの動作解説

(1)キャッチ動作のポイント



シュートを打つ前にボールを受ける準備をすることが大切です。

ポイント1

足を肩幅程度に開き、膝を軽く曲げます。

ポイント2

上体はリラックスして、パスを出す味方に向けターゲットハンドを構えましょう。

アドバイス

キャッチしたら、シュートを打ち終わるまでゴールを見続けるようにアドバイスしましょう。



ボールの持ち方は、親指と小指を出来るだけ開きましょう。

ポイント1

シューティングフィンガーはボールの中心にくるようにします。

ポイント2

親指と小指を広げ、ボールを指の腹でつかむようにすると自然と手の平がボールから離れボールをコントロールしやすくなります。

アドバイス

ボールの手の平に乗せる感覚ではなく、縫い目に指をかけるようにすると安定するのでアドバイスしましょう。

(2)ディップ動作のポイント



ディップは、キャッチしたボールをセット位置まで上げる動作です。

NG動作



ポイント1

シューティングライン上にボールを持ち上げます。

チェックポイント

左腰付近から右肩上に斜めにボールを持ち上げていないか確認しましょう。斜めに持ち上げる動作はブレが生じ精度が落ちます。

ポイント2

ボールを持つ手の手首を起こし気味にするとスムーズに行えます。

ポイント3

スタンスを保ち、上体はまっすぐに保ちましょう。

チェックポイント

ボールを持ち上げる動作の時に、アゴが上がってたり、上体を反ったりしていないか、確認しましょう。



(3)セット動作のポイント



ポイント1

前ならえの状態から肘を90度曲げます。

ポイント2

利き手の手の平をそのまま前に向けます。

ポイント3

利き手側の足を半歩程度前に出します。

●シューティングラインの確認とセットポジションの解説

シューティングライン

シューティングフィンガー・手首・肩・肘・腰・膝・足首が一つのライン上にある状態が理想的なショットフォームです。

シューティングライン上の
ショット動作のメリット

ゴールに対してまっすぐに腕を伸ばすことが出来るのでゴールに対して、左右のブレを最小限に押さえ、ショット精度が上がります。



ガイドハンド(バランスハンド)

ボールに添えるだけのイメージで、あまりボールの方向性に影響を与えないほうが良いでしょう。不安定になってしまふ場合は、少し前にズラすとよいでしょう。

シューティングハンドの位置

目安として、親指が右目の横にあるとよいでしょう。

上体の姿勢

パワー位置と同様に骨盤を前傾させ背筋は伸ばした体勢をとります。



肘の位置

肩の高さと水平くらいの位置になるようにしましょう。



チェックポイント

シューティングラインから肘が外側にズレていると、腕のうごきが斜めになりますので確認しましょう。

アドバイス

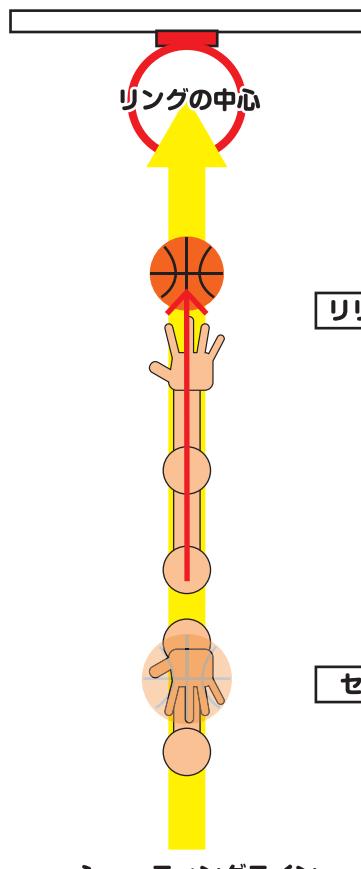
一人一人、骨格や関節の可動域は異なります。お子さまがスムーズに腕がブレなくまっすぐに動かせる姿勢を確認してあげてください。

アドバイス

肘の高さは、お子さまの体力によって下げてもよいでしょう。正し、動作がシューティングラインからズレないように注意してください。

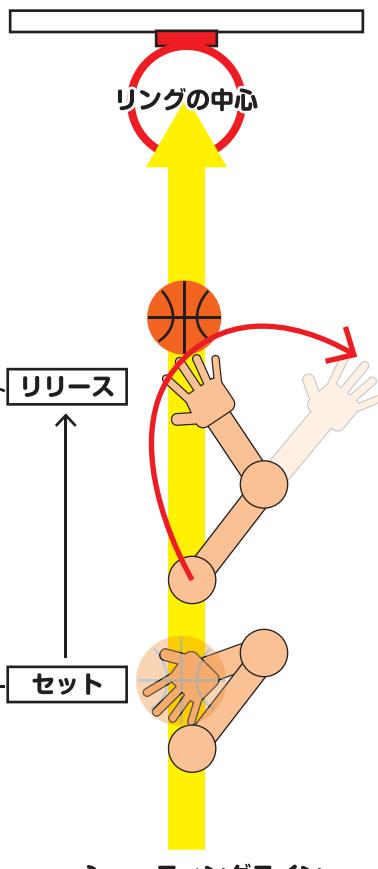
●肘がシューティングラインからズレているとダメな理由

【肘の位置が正しいケース】



シューティングライン

【肘の位置が正しくないケース】



シューティングライン

**リングの中心にあわせて
ボールをリリースするのが容易**

セットの状態から腕をリングの中心に向けまっすぐに伸ばすことが出来るので、ボールをリリースするポイントがリングの中心からズレが少なくなり、シートの確率が上がります。

**リングの中心にあわせて
ボールをリリースするのが難しい**

セットの時に、肘が開いていると、矢印のように腕の動きがリングの中心に対して斜めになります。この斜めの動きのなかでリングの中心にあわせてボールをリリースする事は難しく、バラつきが多くなります。結果、ズレが大きくなりシートの確率が悪くなります。

【セットシュートが入るためのコツ】

リングの中心に合わせて、いかにまっすぐボールをリリース出来るかがシートが決まるか決まらないを分ける大きな要因となります。とにかくまっすぐボールをリリースする体の動きを身につけることを優先してシート練習をすることをオススメします。ボールの飛距離は、体の成長や体の使い方が上手くなるとともに自然と伸びてきます。しかし、良くないシートフォームが身についてしまうと、後からシートフォームを矯正することは時間や労力がかかってしまいます。是非、お子さまの遠くからシートを打ちたい気持ちにブレーキをかけ、まず、正しいシートフォームをおしえてあげましょう。

(4)リリース (5)フォロースルー動作のポイント



ポイント1

ボールをリリースする時は、腕だけでなく、下半身の力と連動して下半身を伸ばす動作と連動して腕を伸ばしていきます。この時、ボールとゴールを結んだ線上に腕を伸ばすことがポイントです。意識するようにアドバイスするとよいでしょう。



ポイント2

下半身を伸ばす動作と連動して腕を伸ばしていきます。この時、ボールとゴールを結んだ線上に腕を伸ばすことがポイントです。意識するようにアドバイスしましょう。



ポイント3

ボールをリリースするときは、ボールにバックスピンがかかるように手首をスナップします。この時、ショーティングフィンガーでボールの重心を感じるようにします。



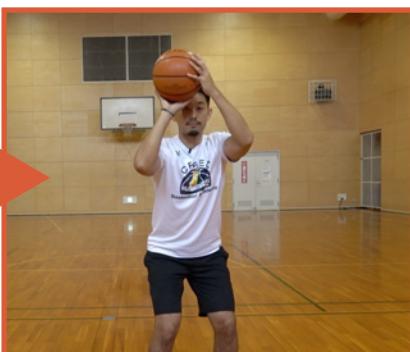
ポイント1

スナップの方向が斜めにならないように、スナップした指が真下を向くようにアドバイスしましょう。



ポイント2

ボールをリリースした後の腕は、目安として、肘が目の高さに来るくらいの高さになるようにします。低いとボールの高さが出ず、シュートが入りません。



ポイント3

ガイドハンドは、リリースからフォロースルーの間、添えるだけでボールの方向や距離に影響させないようにすると方向性が安定します。

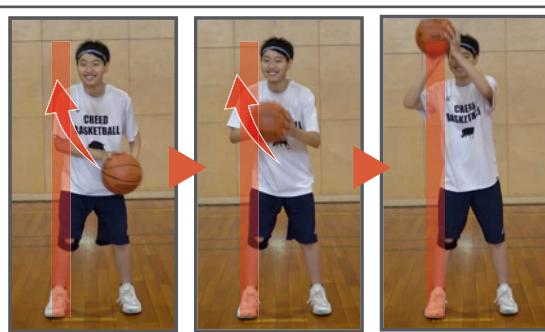
■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

子どもは、その通りにやっているつもりでも実際の体の動きがイメージと違う場合が多々ありますので、お子さまのショットフォームを撮影するなどして自分のショットフォームを見せながら確認することをしてみてください。

ケース1: ボールが左右にズレる場合

【主な原因】



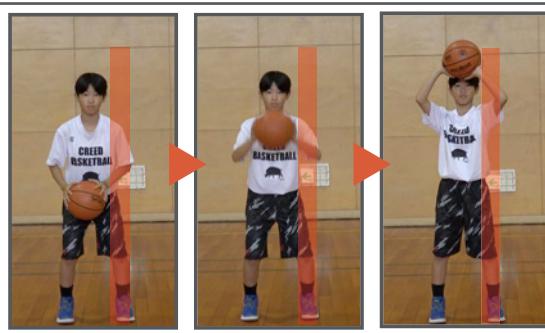
ディップの動作がシューティングラインからズれているケース
ボールを左腰から斜めに振り上げてディップしていることがあります。

【チェックポイント・対処法】



シューティングラインに沿ってまっすぐにボールを持ち上げるようにアドバイスしましょう。
パスを受ける方向にもよりますが、基本的にはパスを受けたらトリプルスレッドポジションになり、そこからボールをディップするようにしましょう。

【主な原因】



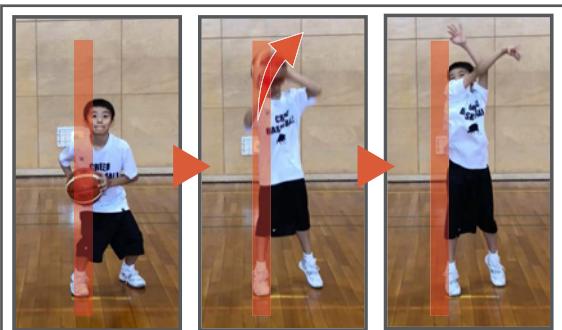
セットの位置が、シューティングラインからズれているケース
肘が開いてしまい、ボールが体の中心にきてセットの位置がシューティングラインからずれている。

【チェックポイント・対処法】



シューティングラインに沿ってまっすぐにボールを持ち上げるようにアドバイスしましょう。
ボール・手首・肘・肩・腰・膝・足先が一直線になるようにアドバイスしましょう。ただし。ひとりひとり、骨格や関節の可動域が異なるので、ズムーズに腕が動かせる構えを定着させましょう。

【主な原因】



リリース動作がシューティングラインからズレているケース

力がなくボールを飛ばそうとしてセットの位置を下げる構えの場合によくみられます。ボールを遠くに飛ばそうとして力み、ボールを斜めに押し出しシューティングラインからズレ、ボールが左側にそれることがよくあります。

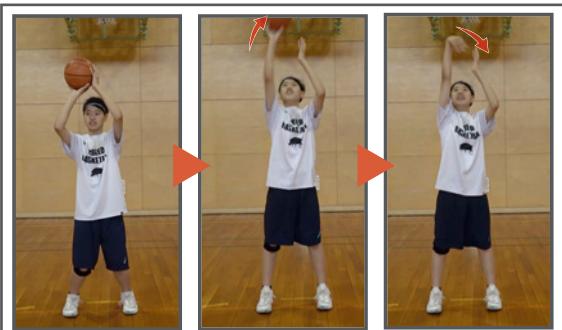
【チェックポイント・対処法】



まずは、無理なくボールが届く位置から練習をはじめるようにアドバイスしましょう。

シューティングライン上での動作を意識させ、ボールをリリースした指がゴールの中心を指すようにアドバイスしましょう。

【主な原因】



ボールをリリースする時に手首のスナップがねじれているケース

ボールを持つ手の人差し指・中指のシューティングフィンガーでボールの中心を押せず、手首を内側にねじってボールをリリースしている。

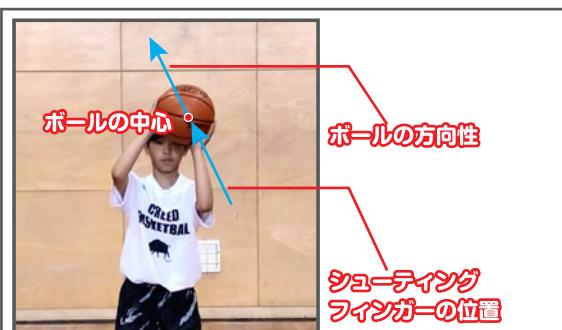
【チェックポイント・対処法】



もう一度ボールの持ち方を確認しましょう。そして、スナップした指先がゴールの中心を指しながら真下に向くようにアドバイスしましょう。

ボールの中心をスナップしシューティングフィンガーが真下をむくようにアドバイスしましょう。

【主な原因】



ボールの中心からシューティングフィンガーがズレているケース

ボールを持つ手の人差し指・中指のシューティングフィンガーの位置がボールの中心からズレいてスナップするとボールが斜めに飛んでしまう。

【チェックポイント・対処法】



もう一度ボールの持ち方を確認しましょう。シューティングフィンガーがボールの中心にくるようにアドバイスしましょう。

親指と小指をしっかりと開きボールを持つようにしましょう。

ケース2: ボールがゴールに届かない場合

【主な原因】



下半身の力を上手く使えていない手打ちになっているケース

膝を前に出して腰を落としていると下半身と上半身の軸がズレてしまい、力が連動して伝わりづらい体勢になってしまいます。その結果、手打ちのショットになってボールの飛距離がでない。

【チェックポイント・対処法】



ボールをセットした体勢は、パワーポジションの姿勢を維持しましょう。

肩・膝・足先が一直線になる体勢で、力を伝える軸が一本になるようにアドバイスしましょう。背中の角度とスネの角度が平行になります。

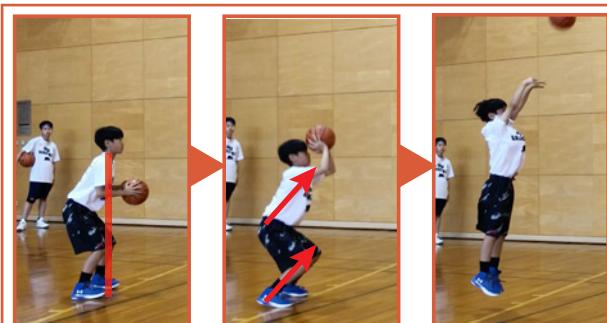
【主な原因】



上体が反ったり、アゴがあがっているケース

ボールを持ち上げるディップの動作で、上体を後ろに反ってしまうと骨盤が起きてしまったり、膝が前に出て効率よく下半身の力と上半身の力を連動できなくなる。

【チェックポイント・対処法】



アゴを引き、パワーポジションの体勢を維持するイメージでショットを打つようにしましょう。

まず、パワーポジションをしっかりと取ることをアドバイスします。そして、その体勢を保ったまま骨盤を起こさずにショットを打つようにすると軸がブレずに力を効率よく伝えられます。

ケース3: シュートごとにバラつきがある場合

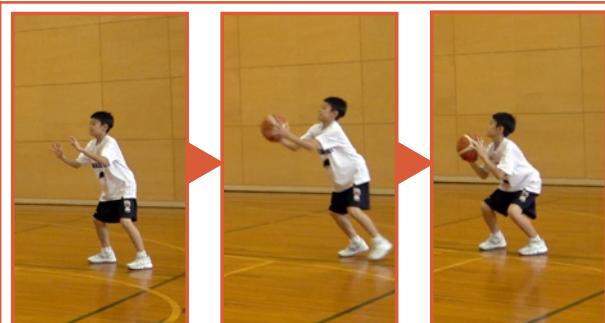
【主な原因】



シュートの準備が出来ていなく、シュートごとにスタンスが異なるケース

棒立ちになっていてシュートを打つ準備が出来ていないことでリズムがくずれたり、慌ててしまうためスタンスがバラバラになってしまふ場合が多くあります。

【チェックポイント・対処法】

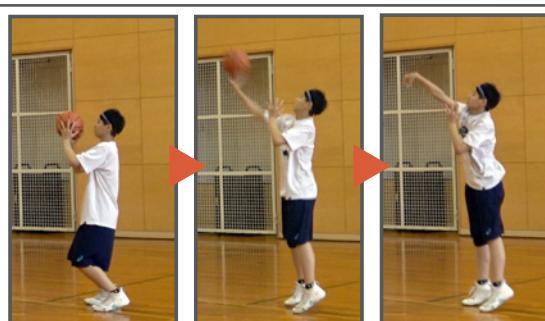


しっかりとシュートを打つ準備をするようにアドバイスしましょう。

ターゲットハンドを胸の前でかまえしっかりとパワー・ポジションをとりシュートを打つ準備をすることで、良いボールキャッチから安定したリズムのシュートを打つことができます。

ケース4: リングの手前にボールがあたる場合

【主な原因】



フォロースルーが低く、ボールにアーチがたりずリングの手前にあたっている。

バスケットボールは、リングの大きさに対してボールが大きく、また、リングの上から得点を決める特性上、ボールに高いアーチがかかっているほうがシュートの成功率が高くなります。

【チェックポイント・対処法】



フォロースルーの手がリングの上にくるイメージでリリースする等、具体的な目安をアドバイスしましょう。

しっかりとシューティングラインにそってリリースしフォロースルーの手を高くします。目安としては、手がゴールよりも上に来るようになります。そうすると、肘がだいたい目の高さにきています。また、意識付けするためにフォロースルーの手をすぐに下ろさないでボールがリングに到達するまで残すようにアドバイスするよういでしよう。