

平成 29 年 6 月 5 日

新潟市ミニバスケットボール連盟所属チーム各位

新潟市ミニバスケットボール連盟
会 長 小澤 勝美
理事長 近藤 秀之

女子選手におけるワンハンドシュートの推奨について

向暑の候、日頃、新潟市ミニバスケットボール連盟の活動に対して、ご理解とご協力を頂き、心より感謝申し上げます。

先日の代表者会議において、ご説明させていただきましたが、当連盟では、女子選手及び女子選手を指導されている指導者の皆様には、特にペイントエリア内のシュート技術を習得する際にワンハンドシュート（以下、ワンハンド）を一つの選択肢としてご一考いただき、習得に向けて努めていただくようお願い申し上げます。

参考までに、以下にワンハンド及びツーハンドシュート（以下、ツーハンド）の特性をご紹介します。技術指導の際の一助としてください。

表 ワンハンドシュートとツーハンドシュートの比較 ※1

	ワンハンドシュート	ツーハンドシュート
メリット	軸が一本なのでぶれにくい。	力が出せるので、遠くへ飛ばせる。
デメリット	筋力が足りないジュニア期はボールが飛びにくい。	軸が二本なのでぶれやすい。

表のとおり、ワンハンドは真っ直ぐ飛ばす事に優れているものの、筋力不足のジュニア期には飛距離が出しづらいです。ツーハンドは片手に比べ両手を使うため、ボールを遠くへ飛ばす事が容易になります。

試合中はペイントエリア内でのプレイやポストプレイなどは常にディフェンスの圧力を受けることで身体や運動のバランスを崩されることが多く、ツーハンドの場合は左右のブレが生じやすくなります。さらに、ターンやストップなどの動きの中でまっすぐ飛ばすためにはシュートを試みる度に、二本の軸を調整する必要があります。これらのことから、ツーハンドは狭い場所や動きの中での確率が下がる可能性が高いと言われています。それに対して、ワンハンドは軸が一本のため、シュートの軌道が曲がる原因が少なくなり、ターンやストップの後にもシュートフォームに入る事が容易であると言われています。

また、平成 29 年 5 月 27 日に開催された北信越ブロックエンデバー伝達講習会にて、元日本代表の永田睦子氏が、女子選手にワンハンドをご指導されていた事を併せてご紹介させていただきます。

なお、当連盟所属チームの選手は U12 以下のカテゴリーであり、身体の成長途中のため、選手の体格に合わせた指導が必要だと考え、成長に合わせてゴールの近辺やペイントエリア内などから段階的にワンハンドを習得する事を推奨いたします。

※1 参考文献：鈴木良和『バスケットボールの教科書 1』（ベースボール・マガジン社 2016 年、P.50-51）