

バスケットボールにおけるゼロステップに関する学習指導の研究

竹内 優香 (福岡教育大学)

1. 目的

本研究の目的は、宮本の研究 (2019) を参考にスキル up ドリルを活用したユーロステップシュートとバックシュートの短期間習得の可能性を明らかにすることであった。

2. 研究方法

1) 対象者：F 大学に在籍しているバスケットボールを専門として行っていない男子学生 4 名，女子 6 名とした。

2) 実践及び調査方法：対象者をリズム群と示範群の 2 つにグループ分けを行った。リズム群には宮本考案のスキル up ドリルを指導し (表 1, 2 参照)，示範群には示範と説明のみで指導を行った。

表 1. ユーロステップシュート

カウント	動き
1	右足を踏み出すと同時に 右手でドリブルする (ドリブル)
2	左足を踏むと同時に ボールをキャッチする (キャッチ)
3	右足を斜め右方向に踏み出す (右)
4	左足を斜め左方向に踏み出す (左)
5	右足を上げると同時に シュートする (シュート)

表 2. バックシュート

カウント	動き
1	右足を踏み出すと同時に 右手でドリブル (ドリブル)
2	左足を踏むと同時に ボールをキャッチする (キャッチ)
3	右足を踏み出す (すす)
4	左足を踏み出す (んで)
5	右足を上げると同時に体を後方に 反らせてシュートする (シュート)

3) 分析方法：宮本の研究 (2019) の分析方法を参考に，動作分析を行い，設定した評価基準により評価を行った。評価基準は，ユーロステップシ

ュートとバックシュートを，①突き出し，②ステップ，③全体の 3 つの項目に分け，最高 3 点，最低 1 点とし得点化し，両グループの結果を検討した。

3. 結果と考察

リズムを活用したスキル up ドリルの実践を通じて，ユーロステップシュートとバックシュートの技能習得，向上が短期間でも可能だということが明らかにできた。

1) リズム群と示範群を比較

リズム群ではどの項目でも 1 点という得点結果は見られなかったが，示範グループでは 1 点という結果が見られた。また，得点が満点となった人数を比較してみるとリズム群の方が多く見られた。

2) 項目別の比較

リズム群の①突き出しという項目において，ゼロステップの突き出しに対して正しい知識を身につけることができたことが示唆された。③全体において，ボールを保持した状態でもリズム及びタイミングで動くことができる様子が見られた。これより，リズム群の全ての被験者の動きがスムーズになったと考えられた。

4. 結論

ユーロステップシュートとバックシュートともにリズムグループの方が，技能が向上している結果が顕著に見られた。このことは，例えば学校体育の授業でゼロステップを用いたシュートを指導する際等，リズムを活用することで短期間での習得が期待される。今後の課題として，数字だけのカウントだけでなく，「ビュン！」「シュッ」などの擬音語を用いて指導することで，運動の記憶の長期的持続効果が見られたりすることが考えられる。

5. 主な参考文献

宮本美咲 (2020) ゼロステップに対応するバスケットボールのシュート技能向上に関する研究福岡教育大学保健体育研究，第 68 号：117-120.