

バスケットボールのシュートの指導法に関する基礎的研究

－女子のボースハンドシュートを対象として－

川口奈緒 （ 三重大学 ）

1. 目的

本研究の目的は、女性に多く使われるボースハンド（両手）でのフリースローにおいて、軌道が低いシュートを放つ未熟練者の動きに注目し、未熟練者によるシュート時におけるボールの軌跡と動作の特徴を明らかにすると共に、未熟練者への指導法を検討する為の資料を得ることである。

2. 研究方法

- 1) 対象者：バスケットボールの未熟練者である女子大学生（5名）
- 2) 調査方法:pre.として5本のフリースロー、post1としてフリースローの構えからボールを直上に高く投げ上げる練習を10回行い、post2ではフリースローラインから75cm前方の位置にボールの投射角度が55度となる高さにロープを設置し、5回練習を行った。それぞれの試行後3本のフリースローの撮影を行った（60コマ/秒）。
- 3) 分析方法：撮影した動画を基に、VTR動画分析ソフト（MOVIAS Neo）を用いてデジタイズし、3次元座標を算出した。

3. 結果と考察

1) 未熟練者のシュートの特徴について

未熟練者のボールの軌跡は、熟練者に比べ投射角度及び最高点が低い傾向にあった

（図1）。

また、動作では熟練者に比べ、膝関節最大屈

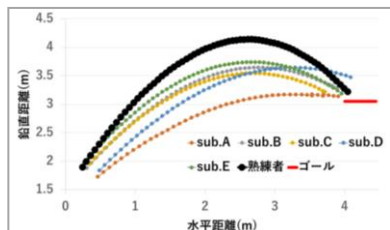


図1 pre.の平均の軌跡

曲時で上腕の左右挙上が大きく（両脇が開く）、リリース時には上腕の前後挙上の角度

が小さい傾向にあった。

2) post1の結果

post1では5名中4名で投射角度が大きくなり、ボールの最高点が高くなった。動作では未熟練者5名全員で上腕左右挙上角度が小さくなり、上腕の前後挙上角度が増大した。しかしリリース時には5名とも上体がやや後傾する傾向が見られた（図2）。

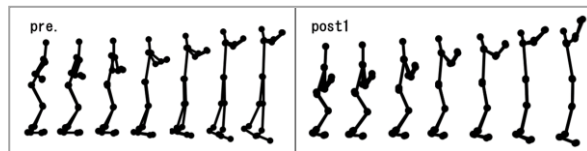


図2 右側方からのスティックピクチャー

3) post2の結果

post2では目の前に至適な角度（55度）を示したことで、post1で高すぎたボールの投射角度を低くするとともに、post1で改善の見られなかった1名も投射角度を高くすることができた。また上体傾斜角度については垂直に近い姿勢に改善された。

4. 結論

本研究では、未熟練者のフリースローシュート動作における特徴として①ボールの軌道が低い②リリース時の上腕前後挙上角度が小さい③上腕の左右挙上が大きい（脇を開いた状態）シュート動作に入っている、などが見られた。2つの試行を経てこれらの特徴が熟練者の動きに近づいたことから、2つの試行は自分なりのフォームを見つける一つ的手段として有効であると推察された。

5. 主な参考文献

- 1) 公益財団法人日本バスケットボール協会、シューティングの指導 バスケットボール指導教本改訂版上巻、大修館書店、2016