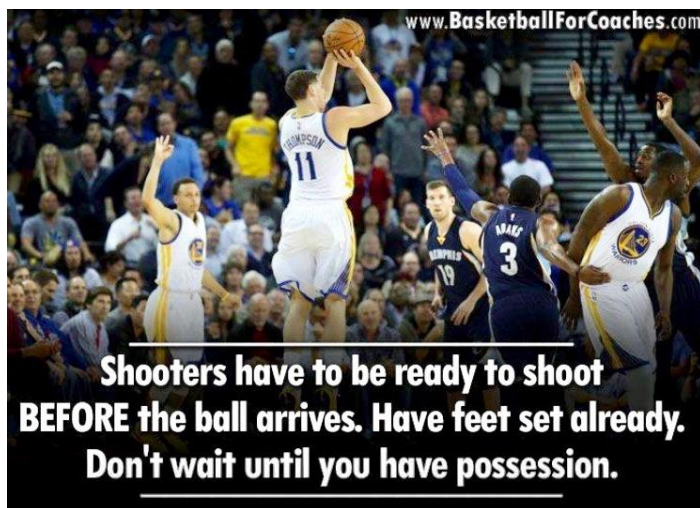


# シュートを加速成長させる！必見の自己チェックシート(10項目)

シュート力を高めるために、どんなことに気を付け、日々チャレンジをしていけばいいか、練習中に何を意識して臨むべきか、その大切なポイントを、日米通算13年のプロキャリアを持つたくし中川の経験からご説明します。

## 1 ボールをもらう前の準備はしっかり出来ていますか？

---



“シュートは準備で決まる。”

これは NBA のスキルコーチから言われた言葉でもありますが、本当にそうだと思います。

シュートは“脚で打つもの”だと、僕も経験から思います。

その場でパスを待って行うシューティングだけでは、実戦に必要な力がつきません。

ステイローして、身体の状態、気持ちの状態を全集中で準備しましょう。

それがシュート確率を向上させますし、実戦に必要なシュート体力、チカラが身に付きます。

パスを受ける際は、もらい足を意識してください。

もらい足については、本編第5章でお伝えしている5つのもらい足を練習してください。

様々なパターンをマスターすることで、目の前のDFと駆け引きを優位に仕掛けていくことが出来ます。

そういった実戦の想定や準備が、シューティングの質を上げ、本番での成果に繋がります。

ぜひ意識されてみてください！

## 2 試合で打つ場所でシュートを打っていますか？

---

「試合でシュートが入りません・・・」

多くの育成カテゴリでありがちなのが、そもそも試合で打つ場所（スポット）で練習していないケースです。

プレイヤーには特性や役割があり、シュートを打つ場所にもそれぞれ傾向が必ずあります。

『特典5：【動画】2人組シューティングで陥りがちな問題と今すぐ改めるべき2つの改善点』でもお伝えしましたが、カタチだけの二人組シューティング、これはナンセンスであり、試合の現状に則していない可能性があります。

NBA選手はとにかく、自分が打つスポットからのシュートをたくさん練習します。

コービー・ブライアントもカーメロ・アンソニーも、徹底して自分が試合で打つシュートを打ちこんでいます。

だからこそ試合でMAKEできるのです。

「そのシュート、試合で打ちますか？」

これをぜひ自分に問いかけながら、シューティングを行ってください。

それだけで試合での成果が一気に上がっていきます。

## 3 練習の中で積極的にシュートを打ちましたか？

---

シュートを決めるには何が大事か？

「とにかくシュートを打つこと」

これ以外に方法はありません。

練習や試合の中でぜひ積極的にシュートを放ってください。

そこから学び、シュートを改善していきましょう！

何よりシュートを打つことを仲間に定着させてください。

「試合でシュートが打てません・・・」

これ、よくある問題ですが、練習の時点からシュートを打っていないケースが多いです。

試合とは練習でやったことが全て出るので、練習の段階でしっかりチャレンジしていきましょう！

試合で思いきりよく打つためには、練習の段階から心をしっかり作りコートに臨む必要があります

どうすれば遠慮せず打てるようになるか？

まわりに何も言わせないぐらい、練習することです。そして自分の自負に変えていきましょう。

練習の総量が自分の拠り所となり、あなたを一段強くします。

ぜひ当教材でシュートの質を高め、そして量をこなしてください。

あなたは必ず試合でシュートが決められるようになります！

## 4 フォロースルーをしましたか？

---

一般的にシュートはフォロー・スルーすることで確率が上がると言われています。

NBA の大スター、コービー・ブライアントのように自信を持ってフォロー・スルーしましょう！

ポイントとしては、リラックスした状態で行うことです。

「サム・ダウン」と言って、ボールをリリースした後は、親指（サム）がリラックスして下を向いた状態になるよう、フォロー・スルーしてください。

ステフィン・カリーや、ジェームズ・ハーデンも必ずそのカタチになっています。

それはあなたの確率を高めることに繋がります！

## 5 練習前にシュートアジャストしましたか？

---

アメリカ独立リーグ ABA 時代、私がシーズン 4 3 % の高確率で 3 P シュートを決めるとき、毎日やっていたドリルが第 7 章でお伝えしている『シュート・アジャスト』です。

ドリブル・ハンドル・リリース……、一連のプルアップの動作・感覚をあのドリルで磨きました。

手元のローテーションなどでお困りのあなたはぜひ実践されてください。

集中力（Concentrate する力）が身に付きます。

やはり練習の前段で、漫然とコートに臨みシュートするのと、しっかり集中して臨むのでは全然違ったものになります！

ぜひシュート・アジャスト、実践されてみてください。

小さな取り組みが大きな違いを生み出すのです。

## 6 コア・背骨・股関節のアクティベーションをやりましたか？

---

本編の第3章でお伝えした、アクティベーションドリル！

これ、ぜひ折に触れて取り組まれてみてください！

自分の実践感覚から必要なドリルをご紹介します。

身体のアクティベーションをしっかり行うことで、シュートパフォーマンス、確率が向上します！

『特典1：【動画】ゲーム中にすぐ出来る！シュートの調整方法と考え方』でもお伝えしましたが、シュートが入らないときは、手先の感覚だけではなく、筋肉の疲れ、関節の詰まりが原因で、知らず知らずのうちにシュートが崩れていた、ということが往々にしてあります。

スムーズな連動、そして安定。これを強化するためにぜひアクティベーショントレーニング、実践されてください。

## 7 シューティングで息が上がりましたか？

---

「息の上がらんシューティングは練習じゃない」

これは、僕を全中2位まで導いてくれた、中学校時代の恩師小林先生が常々言っていたことです。

シューティングでは徹底的に追い込みましょう。

鼻呼吸ではなく、ゼハゼハ言いながらやるぐらいのレベルが強化になります。

実戦で打つシュートは、脚を使いますし、ボールをもらう前の前段のフットワーク、準備・駆け引きでかなりエネルギーの出力が必要になります。

本編でお伝えしているムーブシューティングのドリルや、特典 4 の連続シューティングなどもお勧めです。  
ぜひ息の上がるシューティング、これを意識されてみてください！

## 8 ピック&ロールからのプルアップ° OR ステップバックにトライしましたか？

---

近代バスケットで必要不可欠なピック&ロール。ここからのジャンパーはボールハンドラー、プレーメーカーは絶対に身に付けたいです。

一般的にプルアップは、スポットのキャッチ&シュートより確率が落ちると言われていますが、これも練習を積み重ねていくことで必ず改善していただけます。

第 7 章でお伝えした感覚ドリル、「ダストシューティング」も個人的にかなりお勧めです。

ステップバックも近代バスケットでは、もはや必須ですね。

DFF とセパレーション（間合い）を作る駆け引き、ぜひ本編でお見せしているスキルにトライされてみてください。  
ステップバックで安定を保つには、特典 3 『プロのみぞ知る！ステップバックで軸崩れしない究極のポディワーク』ノウハウもぜひ参考にされてください！

練習すれば必ずできるようになります。

試合に生きる実戦スキルをこの教材で仕上げていきましょう！

## 9 自分のシュートを客観視&チェックしていますか？

---

折にふれて、自分のシュートフォームをチェックする！

これかなりお勧めです。

人間、自分の眉毛が自分で見えないように、意外と自分で自分のシュートフォームを理解できていなかったりするからです。

上手くいっていないときは、これで問題解決の糸口が見つかります。

「うわー、自分こんなフォームだったんだ> <」

「もっとこうしたい」

「もっとあのイメージに近づけたい」

「ここを直せば確率あがるかも・・・」

こんな感じで、ぜひ自分で自分のフォームをチェックしてみてください。  
鏡の前、ビデオ、スマホの録画を見るなど、やり方は何でもいいです。  
このような試行錯誤が、シュートのカタチだけでなく、確率を高めます。

ぜひ折に触れてぜひ自分を客観視されてみてください。

そして理想のフォームを固めていきましょう！

## 10 実戦のリアルを想定していますか？

---

最後に最も大切な、意識すべきポイントをご紹介します。

数々の全国大会、アメリカでのプレー、その後の日本でのプロキャリア、たくさんの実戦を経験してきた自分の立場から、シューティングで最も大切なことをお話します。

試合でシュートを決める。これは簡単なことではありません。

「KAZ、おれはバスケットで家族を幸せにするんだ・・・」

アメリカでチームメイトだったマイケルの言葉が、いつも頭の中をよぎります。

1本のシュートにかかる思い、目の前の相手を絶対に止める！

こういったバスケットにかかる思いが全く違うものなのです。

人生をかけてコートに立っているのです、それはそれは色々な手を使ってきます。

身体を寄せて削ってくるし、手を使ってロブしてきたり、トラッシュトークだって浴びせてきます。

そういった色々なストレスに対して、しっかり振りきり、シュートを放ち、メイクする。

これは本当に簡単なことではありませんでした。

脚力、体力、耐力、気力。

すべてが整ったコンディション、メンタルで行うことで、決めることが出来、本当のシュート力が身に付きました。

そのために必要な練習をこの教材のなかで詰め込みました。

コンタクトシューティング、ムービングシューティング、イリガリーシューティング、持久系ドリル・・・etc

様々なドリルをご紹介しましたが、ぜひ一つ一つポイントを意識し、実践されてみてください。

シュートで大切なのは、“努力”と“準備”です。

練習は嘘をつきませんし、シュートほど努力でどうにかなるものはないと思っています。

ぜひベストトライをされてみてください。

あなたのチャレンジを応援しています。

以上、

10個のポイント意識しながら、日々のチャレンジを積み上げていってください。

このチェックシートがあなたのシュート力向上の一助となることを願っています。

また不明な点等などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

KAZ バスケットアカデミー 中川和之