

# 体育授業におけるバスケットボールのレイアップシュート技能習得に関する研究 ～初心者に対する動作の局面別指導の効果に着目して～

今田 哲志 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)  
指導教員 川合 英之

キーワード：体育授業，バスケットボール，レイアップシュート，技能習得

## 1. 緒言

バスケットボールにおいて宮副ら (2007) は「確率の高いシュートを多く成功させて得点することが勝利へと繋がる要因の一つである。」と言及しており、その確率の高いシュートの一つが、バスケットの近くで放つことのできるレイアップシュートである。

バスケットボールは、中学校、高等学校の体育授業で取り入れられているにもかかわらずシュートの困難さで苦手と感じる生徒が少なからずいるのが現状である。

そこで本研究では、レイアップシュートの習得について、パスキャッチからボールリリースまでをそれぞれ動作の局面に分けて指導することにより、いずれの局面指導が効果的であるかを検討することとし、体育授業のバスケットボールの指導力の向上につなげようとするものである。

## 2. 研究方法

バスケットボール初心者の大学生 40 名を対象とし、レイアップシュート動作のパスキャッチからボールリリースまでを 4 局面に分け指導することにより、シュートの成功回数と動作の改善が期待できるかを調べた。動作の 4 局面は次の通りである。局面① (大きな一歩)、局面② (二歩目)、局面③ (膝の引き上げ)、局面④ (ボールリリース)。

実験の流れは指導前試技 (10 本)、局面別指導、指導後試技 (10 本) で行う。局面別指導は次の 4 グループに分けて行う。

A グループ (局面①のみ指導)、B グループ (局面①、局面②を指導)、C グループ (局面③、局面④を指導)、D グループ (局面①～局面④を指導)。また、指導前と指導後の評価観点は、次の通りである。観点① (シュートの成功)、観点② (ステップ)、観点③ (膝の引き上げ)、観点④ (ボールリリースの位置)。

## 3. 結果と考察

全グループにおいて指導した動作が改善され、局面別指導の効果が見られた。特にシュートの成功回数が向上したのが、B グループ、C グループ、D グループであり、A グループでは効果は得られなかった。大きな一歩の動作のみでは、動作が改善されても、シュートの成功回数が向上することはなかった。一方で、大きな一歩の動作が改善されなくても、膝の引き上げとボールリリースの動作が改善されるとシュートの成功回数が向上した。このようなことから膝の引き上げとボールリリースの動作指導の重要性がわかった。

## 4. まとめ

本研究では、初心者におけるレイアップシュートを局面ごとに指導することにより、シュート成功回数及び動作が改善されることがわかった。

## 引用・参考文献

一色 貴史 (2014)、バスケットボール競技における有効攻撃に関する一考察。早稲田大学スポーツ科学部卒業論文集、1-5。