

バスケットボールのシュート動作におけるバランス能力の影響

磯野 貴樹 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：バスケットボール，シュート，バランス

1. 緒言

バスケットボールは攻守の切り替えが多く、シュート回数が非常に多くみられる競技である。ジャンプシュートは最も頻繁に行われるシュートの1つである。バスケットボールは、素早い動きの中でいかに正確なシュートを打つことが出来るかが重要である。シュートの重要性、シュートフォームの改善など様々な研究報告があげられているが、バランス能力とバスケットボール技術に着目した研究は散見される程度であった。そこで、本研究では、バスケットボール選手におけるバランス能力とシュート力の関係性を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

本研究は、B大学男子バスケットボール部に所属している部員 12 名を対象とした。方法はシュートテストを 2 項目、木柱を用いたバランステストを 3 項目行い、Microsoft Excel 2016 を用いて相関関係を調べた。シュートテストは、試合中を仮定したシチュエーションでのジャンプシュート(以下 S1)、個人のももとのシュート力を測るためのジャンプシュート(以下 S2)と 2 種類を行った。エルボー(フリースローラインとフリースローレーンの重なる点)から左右 5 本ずつ、計 10 本を打ってもらった。バランステストは 10 cm 四方、長さ 4m の木柱に両端から 1m の場所に印をつけ、中央の 2m 間を出来るだけ早く 2 往復する時間を前向き(以下前方)、横向き(以下側方)、後ろ向き(以下後方)とそれぞれ 3 回ずつ測定し、平均を算出した。

3. 結果と考察

バランステストは前方平均が 11.7±3.1 秒、側方平均が 13.5±3.5 秒、後方平均が 22.6±

5.0 秒で、タイムは前方、側方、後方の順で速かった。S1 とバランステストの相関係数は、S1(前方)が $r=-0.20$ 、S1(側方)が $r=-0.26$ 、S1(後方)が $r=-0.49$ となった。S1 において、S1(後方)のみ中程度の負の相関が見られたことから、試合中に近いシチュエーションでのシュートであるため、より個人の能力差が大きく現れたと考えられ、バランス能力がシュート力に影響すると考えられる。

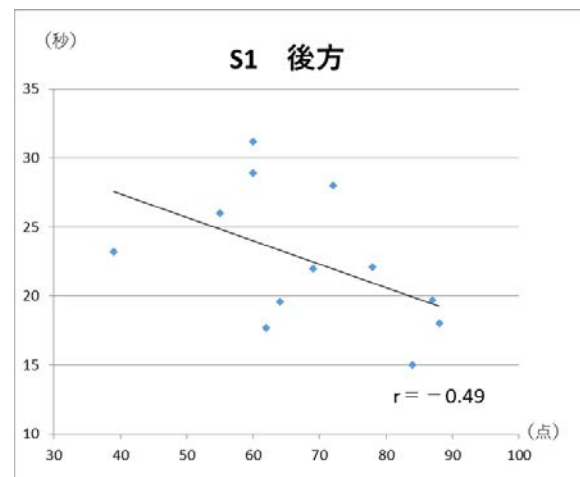


図 1. S1 のシュート結果と後方バランステストの相関

4. まとめ

本研究では、シュート力にバランス能力が関係していることが明らかとなった。バランス能力を高めるトレーニングを行うことで、シュート力向上に役立てることが出来ると考えられる。

引用参考文献

三田泰成, 金高宏文, 瓜田吉久ら : (2009) スポーツ選手のための木柱を用いた簡易な動的バランステストの開発 スポーツトレーニング科学 10 p. 25-32