

# Basket Ball の Shot について

(中学、高校生の試合を通して)

体育教室 山 根 成 之

## I 緒 言

Basket Ball のゲーム場面では落ちついて、自分の思うまゝ shot 出来得るのは自由投のみであって、他の多くの場合は激しい動きの中で一瞬の間をとらえてなされなければならない。shot に至るまでの経過は複雑多岐であり簡単ではない。ところが多いの指導者は応々にして経験的感のみで片付けてしまう場合が多い。たゞ shot が成功したか否かを問題にし成功すればよし、不成功ならば悪しといった具合である。

shot の型、shot に至るまでの過程、shot される場所等は千差万別であることは言をまたない。この shot が中学生、高校生にそれぞれどのように用いられているか、どのように発展するものであるかを指導者は知る必要がある。たゞ中学生の shot は高校生の用いる shot よりも成功率が低いとのみで片付けられない問題を含んでいよう。

今回は中学生と高校生の試合に於て、それぞれどのような shot がなされるか、その場所は、等の記録をもとに、それに基づいて横断的ではあるが彼等の shot 傾向をさぐり今後歩むべき望ましい姿を描こうとするものである。

## II 方 法

中学・高校とも県選手権(40年6月)トーナメント形会試合に於て、ベスト8に残ったチームを選び両者とも7試合の記録をとった。man to man Defence を攻撃する場合と、Zone Defence を攻撃する場合とでは shot 条件が違う関係上現われてくる結果に差が生じることは予想され得ることであるのでこゝでは上記チームのうち Zone Defence を攻撃したチームの記録のみにとゞめた。従って中学7試合の記録、高校は4試合4チームの記録を集計したものである。

1. shot の型は Jump shot 型(J型)、Running shot 型(R型)、set shot 型(S型)に分類し、それぞれを更に次の如く細分した。

J 型

PJ …… pass を受けてからの Jump shot

DJ …… Dribble に続く Jump shot

F …… Follow up shot

PiJ …… Pivot した後の Jump shot

T …… Tap shot

R型

PR …… Pass を受けてからの running shot

DR …… Dribble に続く Running shot

H …… Hook shot

PiS …… Pivot に続く step shot

S型

O …… One hand shot

B …… Both hand shot

但しT・H・pis は中高いづれのチームにもみられなかった。

## 2. Shot Position についてはコートを次の4区分とした

(イ) Post Zone …… 3秒ルールが適用される部分

(ロ) Right Zone …… ゴールに向って右側で Free throw line 右端と同側の center point を結ぶ線で区画される部分

(ハ) Left Zone …… (ロ)と対称をなす部分

(ニ) Front Zone …… (イ)(ロ)(ハ)を除く他の部分

以上の如くである。

## Ⅲ 結果と考察

### <A>Shot Form

高校の野投成功総数は141本でその70.2%がJ型、28.0%がR型、1.4%がS型である。中学では野投成功総数167本でJ型60.5%、R型34.1%、S型5.4%で多用されている順は高校と同じ順でJ・R・Sである。たゞR型の割合が高校より多目の傾向を示している。

#### (a) J型の分析 <図1>

J型 shot でも前述の如く shot に至るまでの経路はさまざまで、その内訳は<表1>の通りである。

高校ではほぼ半数の46.5%がPJであるのに中学ではDJが41.6%に達している。即ち中学ではDribbleを用いてのJump shotが多い。

PiJが中学にはみられないが高校にはわずかではあるがみられる。これはPiJがより高度な技術を必要とする所以である。

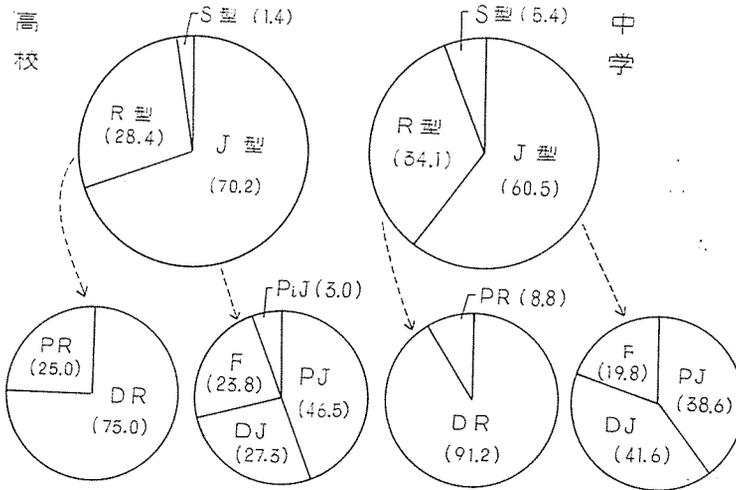


図1 数字は%を表わす

	PJ	DJ	F	PiJ
高校	46.5	27.3	23.8	3.0
中学	38.6	41.6	19.8	

表1 Formの分類

	PR	DR
高校	25.0	75.0
中学	8.8	91.2

表2 R型の分類

(b) R型の分析<図1>

R型の内訳は<表2>の如くである。

中学でDRが90%以上を占めるのに高校では、やゝ低目の75%である。中学でDribbleに続くshotが多用されているのはJ型のところでも同様の傾向を示していた。

(c) S型の分析

S型成功数は高校2本、中学9本と実数が少く、このデータのみで色々のことを判断するのは困難であり、危険である。

<B>Shot Form と Position <図2>

野投全般に亘ってみると中学、高校とも post Zone での Shot が全体の70%近くを占め最も多く、Right Zone、Left Zone は略同割合の12%内外、最も少いのが Front Zone となっている。

(a) Post Zone <表3>

Post Zone で用いられているのは高校はR・S型であるのに、中学ではS型が少しみられる。Post Zone でのS型は不思議に思われるが、これは Rebound Ball をその地域で獲得し Jump shotまでもっていくことが不可能な為にそのままの姿勢で shot してしまったもの、所謂技術が未熟な為に生じたものである。

各 Position で shot される割合

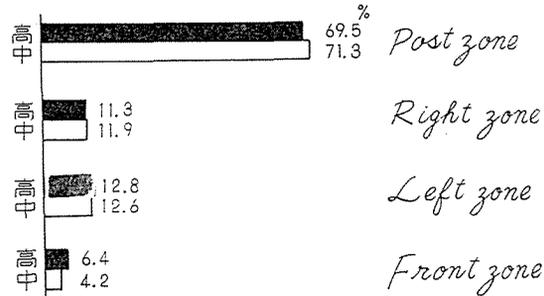


図 2

Position と Form との関係

Form \ Position	Post		Right		Left		Front	
	高	中	高	中	高	中	高	中
J 型	59.2	54.6	100.0	85.0	94.4	85.7	88.9	14.3
R 型	40.8	43.7		10.0		14.3		
S 型		1.7		5.0	5.6		11.1	85.7

表 3 %を示す

## (b) Right Zone

中学ではS型が少しみられるが両者ともほとんどJ型にたよっている。

## (c) left Zone

Right Zone と同傾向がみられる。

## (d) Front Zone

R型はみられず中・高両者ともJ・S型であるが、中学は高校と逆にS型の占める割合が大きくJ型は少い。高校の Jump Shot の割合が多いということは高校の Jump shot 力が中学に比べて優れているということである。従って Long distance からの Jump shot が十分に可能であることを示している。

## &lt;C&gt;Shot 成功率

全体的な成功率は<表4>に示される通りである。野投と自由投を比較した場合、高校も中学も自由投成功率は野投成功率をやゝ上廻る結果に終わっている。自由投一本の成否が試合の勝負を運命づけける場面は珍しいことではない。この点で自由投の重大さを思う時両者とも、もっと自由投の成功率が良くなるべきである。

Shot成功率

	野 投	自由投
高	44.6	46.9
中	32.4	32.9

表 4 %

Form別成功率

	J 型	R 型	S 型
高	41.6	56.3	28.6
中	27.5	49.1	28.1

表 5 %を示す

Shot Form 別成功率

各 shot の成功率は<表 5>に示す通りである。J・R・S型いずれも高校が中学校を凌ぎ高校の shot のより正確さを物語っている。

R型は両者とも高率を示し他の型よりも有利であることを示している。中学のJ型は高校のJ型に比べ一段と低率であり注目に値する。

以上J・R・S型の全般に亘って見たのであるが、各 shot をもう少し具体的に眺めると次の如くである。

(a) J型成功率の分析<図3>

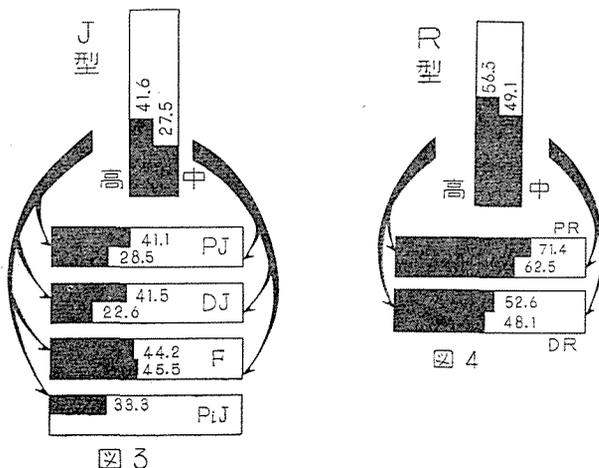
J型のうちでも最も成功率の高いのは中・高ともFであり如何Fが重要であることを示している。

〔(参)東京オリンピックに於ける Basket Ball の試合で Rebound Ball の分析を試みた、鯛谷氏の報告によると、Rebound Ball 獲得数は勝ちチームが Offence Rebound、Depence Rebound とともに負チームを上廻っている、となされている〕高校では PiJ を除く他は40%以上の成功率を示すのに中学では40%を上るのはFのみで他は極めて低率である。このことより中学に於けるPJ・DJは多分に上達すべき余裕が残されているとみるべきである。

中学に於ける PJ は DJよりも高率であり、Dribble を用いる傾向の強い彼等にとっては一考を要する問題である。

(b) R型成功率の分析<図4>

両者とも Dribble を用いて shot に結びつけるよりも Pass を用いての Shot の方が成功率は高い。このことはJ型の分析で中学にみられたことと同じで、Dribble の不利を物語っている。



## &lt;D&gt;Positon と成功率

Position 別に shot 成功率を求めると <表6>の如くで高校の PJ、中学の DJ を除いて全体的に Post Zone の成功率が高い。中でも R 型は一段と高い率を表わしている。

		Post Zone		Right Zone		left Zone		Front Zone	
		高(47.6)	中(38.9)	高(35.6)	中(23.0)	高(38.3)	中(24.1)	高(52.9)	中(20.0)
J 型	P J	35.3	36.4	42.9	22.9	41.7	13.0	66.7	0
	D J	45.5	21.3	36.4	26.5	35.3	26.3	50.0	6.7
	F	45.1	45.5						
	PjJ	28.6				100.0		0	
R 型	DR	58.3	51.1	0	22.2	0	60.0	0	0
	PR	71.4	71.4		0				

表6 各 Position、各 Form の成功率

## IV ま ど め

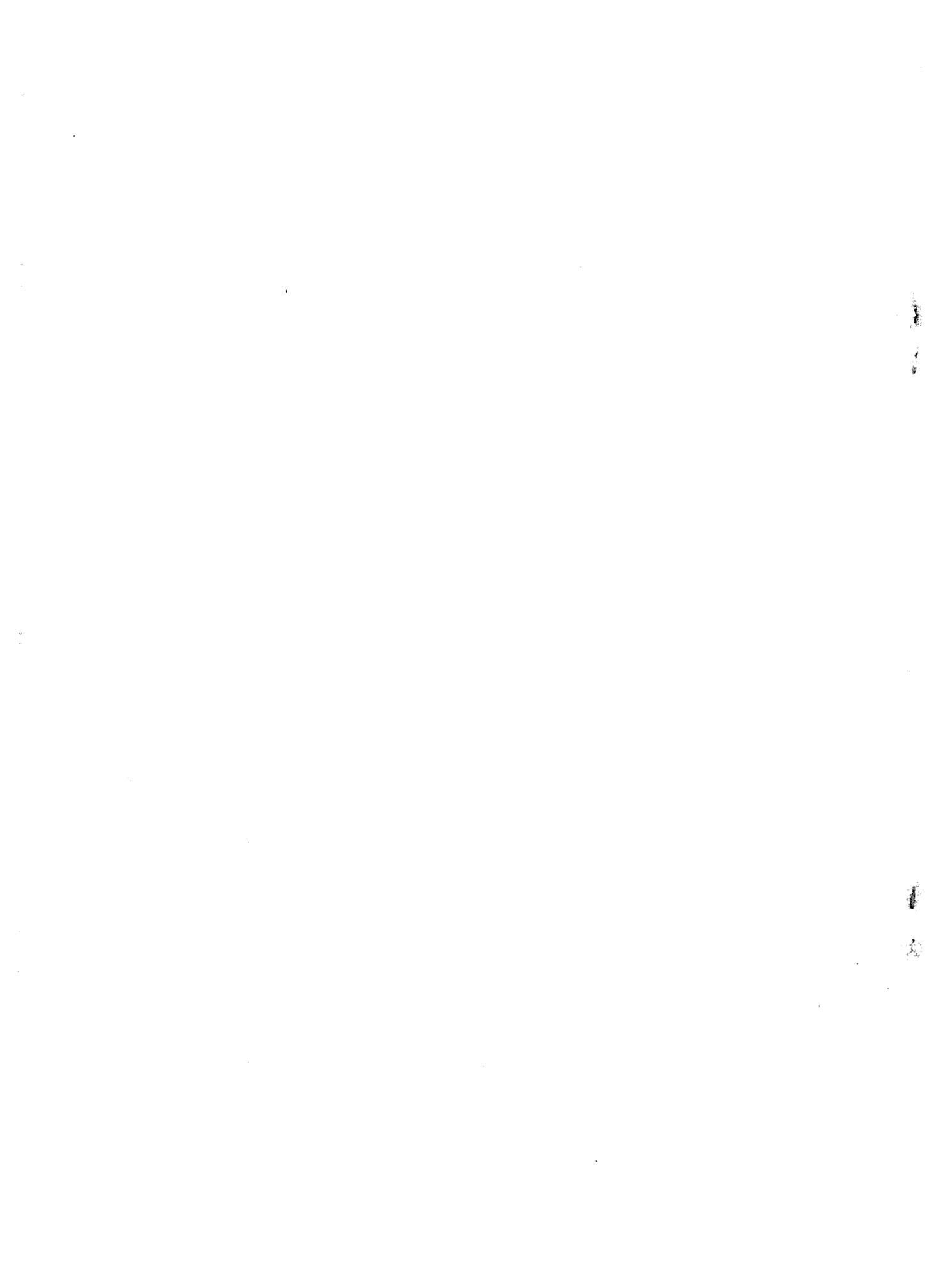
以上中学の shot と高校の shot を同一次元でみたのであるが、実際に中学の shot と高校の shot のものを比べた場合、高校は中学よりも優れているということが出来る。例えば Jump shot を考える場合、Jump Shot 本来の姿を思いめぐらせば、より高いところにボールの発点がくることが望ましいし、タイミングの面からいっても Defence の身体反応時間を利用することからより速いタイミング、或は Defence の虚をつくタイミングが望ましい。これらは Power とか Agility、Speed が必要であり身体的発達の良い高校の方が良い shot が可能であるということが出来る。

しかし今回は前述の記録にみられる面のみで身体能力等の面からの分析に至っていない。又 First Break からの面からも眺めていないが主な点をまとめると

- ① 中学の PJ・PJ は高校のそれに比べて成功率著しく低く上達可能性を多分に含んでいる。
- ② J 型・R 型を全体的にみると Dribble に続く Shot よりも Pass を受けての shot の方が成功率は高い。
- ③ Post Zone での得点は占める割合が大きく且つ成功率が高い。
- ④ R 型は成功率が一段と高く、Post Zone では有利である。又 F も有利である。
- ⑤ 中学は Dribble を用いる傾向が強いが Pass を受けてからの Shot の方が賢明の策といえる。
- ⑥ 高校では Jump Shot 力がある為、可成り遠くからでも用いられている

## (参考文献)

- (1) 体育学研究 1958年 No.4、
- (2) 東京オリンピックバスケットゲームスの一考案 鯛谷氏



岩上

P 127 1行目

を N 6、7、8 → N 6、7、8

P 135 1行目

Schfrmer → Schirmer

誤

正