

力では到達できない世界

# 消えるシュートの創発

～身体編～

こんにちは、まことです。

この度は  
「消えるシュートの創発～身体編～」  
の講座案内レターを見に来てくださり、ありがとうございます。

この講座は、普段僕がブログや Facebook、Twitter で話しているようなことを  
シュートに集約させて以前に創った講座

バスケ×古武術×脳科学

～消えるシュートの創発～

を当時の講座メンバーとさらに内容を練ったものを再構築させたものです。

ここからは簡単に内容を説明させていただきます。

「説明なんていいから早く参加したい！」

という方はこのレターの最後にご登録フォームがあるのでそちらからどうぞ。

## 力では到達できない世界

この講座ではタイトル通り「力では到達できない世界」を目指していきます。

力任せに、知識を鵜呑みにしては、  
力任せに、自分の身体を動かしては、  
一生かかっても到達できない世界のことです。

じゃあ、  
力で到達できないなら、どうやって到達できるのか？

それは、  
「古武術」  
というツールです。

この「古武術」は基本的には明治時代以前の武術のことを指して使います。

明治以降は西洋人によって武術が弾圧されたり、  
そこから「武道」が出てきたりといろいろと変化してしまっているの…

僕は「古武術」をいろんな書物、動画などから5年近く学んできたのですが、  
本当に多くの流派があり、考え方がありました。

しかし、  
身体の動かし方における考え方は一貫している  
と気づきました。

その考え方は  
最小限の力で最大限の成果を出す  
ということです。

「最小限の力で動いたりしても力は伝わらないんじゃないの？」  
と思うかもしれませんが、実は逆なのです。

力めば力むほど力んだ箇所だけの力発揮になったり、  
せっかく下半身から伝わってきた力が力んだ箇所で止まったりします。

最小限の力でやるからこそ、身体全体のエネルギーを使って、  
相手、もしくは今回であればボールに対して力が伝わっていくのです。

それが「力では到達できない世界」です。

そして、この考え方を「シュート」に応用したのが  
今回の講座となります。

# シュートを飛ばしたいから筋トレ！

あなたはこのように思って筋トレをしたことはないですか？

確かに筋トレでもシュートの飛距離は伸びると思います。

しかし、想像してみてください。

年齢をじょじょに重ねていって、  
筋肉が衰えていった自分を。

そうなっていったときに自分は3P シュートが届くだろうか？と。

「今、遠くまで飛ばせればそれでいいんです！」  
とも思うかもしれませんが、  
実はこの考えは非常に重要なのです。

なぜなら、  
筋肉と言うのはさきほども言った通り、  
「衰える」  
ものです。

もしかしたら維持することは可能かもしれませんが、  
そこには非常に多くの時間と労力が必要となってくるでしょう。

年齢を重ねれば当然、体力も落ちてきますし、  
かなりのやる気がなければなかなか続かないですよ。

それは現役の今でも同じことが言えます。

筋肉は鍛えなければ衰えてしまい、維持し続けなければいけない。  
そこに時間と労力を割き続けるのはどうなのか？

もう一度考えてみてください。

自分は一体どんなシュートを望んでいるのか。

では、「力では到達できない世界」だとどうなのか？

筋肉に頼らず、いかに最小限の力で動くかを繰り返していく。

そこには筋トレは必要なく、大事なのは自分の身体がどう感じているかを訊くだけ。

そうやって得た身体操作というのは

「積み上げ式」

で伸びていき、

「衰える」

ということはありません。

時には指数関数的に一気に飛躍することがあるほどです。

さらに、才能というものも特に必要なく、

必要なのは真摯に自分の身体と向き合うこと。

これができれば誰でも到達できる世界が

「力では到達できない世界」

です。

## 自分だけのシュートフォームを見つけていく

世の中にはシュートに関するものだけでもたくさんの教材があると思います。

そのどれもが素晴らしいものではあるのですが、注意してほしいのは

「自分に絶対当てはまる！」

というものは存在しないということです。

- ・有名な人が言っていた
- ・NBA 選手が言っていた
- ・尊敬している人が言っていた

そのどれもが「言っている人」に当てはまるだけで、

自分に当てはまるかどうかはやってみないとわかりません。

これは僕の講座にも言えることです。

なるべく「身体」から観て普遍的な内容をやっていきますが、実際にやってみて自分の身体に合わないと感じれば、真逆の方法をとっても構いません。

合わないからと言ってそれが完全に間違っているかと言えばそうではなく、「今のあなたには合わなかった」というだけで、それは「合わないものを知っている」ということになります。

また、知識として持っておけば、いつか必要になる日が来るかもしれませんし、そういった柔軟な思考で捉えてもらえれば、より講座の内容も入ってきやすいと思います。

## すべてはあなたの身体が知っている

よく僕のところに質問しに来る方の中には  
「このやり方って正しいのですか？」  
「監督からはこうしろと言われました」  
「このやり方とこのやり方はどっちがいいですか？」  
という方が非常に多いです。

このように自分で選択できないようになってしまうのには  
常に指導者の指示に従うように指導されている  
ということが一番の要因かと思いますが、  
それでは指導者の枠にはまってしまう、  
本当に自分に合うものがなにかわからなくなってしまいます。

指導者の方が言っていることも一つの正解。  
そう考えて柔軟な思考で捉える必要があります。

そして、

**すべてはあなたの身体が知っている**

これがすべてです。

他の誰でもありません。  
答えはあなたのなかにすべてあります。

しかし、それを探るにはいろんな知識を取り入れ、しっかり実践して自分の身体の感覚に従って見つけていく必要があります。

あなただけの答えを探すため  
そのためにこのシュート講座を使っただけだと思いません。

見つけていく方法は講座の中でしっかりお伝えしています。

それではここからは講座のもう少し具体的な内容に触れていきたいと思えます。

## 講座の内容

この講座では2, 3日ごとに送られてくるメルマガ、もしくは動画での講義を中心に行います。

動画の長さは3~10分で重要なことを凝縮したコンテンツにしています。

講座のスタートと同時に、会員サイトで基礎編の8つの動画を視聴することができます。  
それで先に予習しておいてもいいですし、ご自分に合うやり方で進めていただければと思います。

コンテンツは以下のようになっております。(次のページ)

# 0. 初めに

## ■なぜ古武術なのか？どう活かすのか？

「古武術」と聞くと、古臭いイメージがあったり、ちょっと前に流行ったものというイメージがあったりして、本当にバスケに応用できるのか？と今でも疑問を持たれているかもしれませんが、古武術が本質的にどんなもので、なぜバスケに応用できるのか？

そして、シュートにはどう応用できるのかということを講座を通してメルマガと動画を使って、より分かりやすいようにお話しています。

まずは応用できるというイメージができれば幸いです。

# 1. シュート 基礎編

## ■どんなシュートを目指すべきなのか？

シュートの指導は二通りに分かれます。

「シュートフォームは人それぞれだ。」と言って何も教えない人。

「シュートはこう打つべきだ。」と一つの型にはめようとする人。

そのどちらも本質ではなく、バスケットボールというスポーツから考えると、

「究極の理想のフォームとはどんなフォームか？」ということが観えてきます。

その理想のフォームを目指しながら、自分自身に本当にあったシュートフォームを創り上げていってもらいます。

先ほども言っていたように自分だけのフォームを創り上げるために知識を取り入れ、実践し、身体で感じていきましょう。

## ■利き目と利き腕によるセットの位置の違い





人間には利き手や利き足があるように、「利き目」というものがあります。  
私たちは自然と「利き目」で焦点を合わせたりしているのですが、その「利き目」がシュート時のセットの位置に大きく関係してきます。  
ここを間違えてしまうと、いくら真っすぐ飛ばそうと意識しても根本的にずれてしまい、シュートが曲がってしまうという問題が起きてしまいます。  
パターンは二つしかありませんが、そのパターンによって身体全体の使い方も変わってくるのでたかが「利き目」と侮ってはいけません。  
まずは「利き目」を知って、自分に合ったセットの位置を見つけていきましょう。

### ■利き目と利き腕によるリリース時の目線の違い



シュートを打つ時の「目線」を気にしたことはありますか？

よくある指導では

「フォロースルーをしっかり残して、人差し指がリングに向くように見る」

「集中力を高めるためにリングを見続けることが大切だ」

などがありますが、実は「シュート時の目線」にも「利き目」が深く関わっており、これも間違っているとシュートのズレを起こす原因の一つとなります。

実は人によってはフォロースルーを残さない方が良い場合もあるのです。

そんな僕はフォロースルーはほとんど残しません。

また、脳科学の面から観ると、「目線」の使い方一つでシュートのかみが変わるので、それも踏まえて「利き目」と「フォーム」の関係性を最初にきっちり抑えていきましょう。



## ■肩関節の角度～ゼロポジション～



「(身体をリングに正対させて)肘を締めて肘をリングに向ける」ということはスラムダンクで安西先生が教えていることですが、現代では一般的になりつつある「ターンシュート(身体をリングに正対させないシュート)」などいろんなことが指導の現場では言われています。大事なものは身体の本質から観る「肩の関節の角度」であって、それを見つけるヒントが「ゼロポジション」という肩関節の角度になります。「ゼロポジション」に合わせてフォームを作ることによって、より力みがなく、力がボールに伝わるフォームを創り上げることができます。

## ■肘、手首の角度



この肘と手首については「肘と手首を 90 度に」ということを指導されることが多いですが、これもたくさんある基準の一つであって万人に共通するものではありません。

実際に僕は肘を90度に曲げると筋肉が張る感じになって窮屈さを覚えますし、結局は自分でやってみてどうなのか？というところですよ。

肘の角度や手首の角度も「柔力」という視点から考え、自分の身体と対話して見つけていくと新しい気付きが生まれ、より力みのないフォームになります。

力みのない角度を見つけることでより下からの力を伝導させ、そのままボールへと伝えることが可能となります。

### ■ 背骨と骨盤の意識



バスケットではスクワットの姿勢やパワーポジション(力感がある状態)が基本とされていますが、「力み」を生んでしまうという弊害もあります。

背骨と骨盤というのは身体の芯であり、姿勢を作る重要な骨です。

シュートにおいても肩の上がり、首の力み、背中のかみ、下半身の力みなど多くのことが背骨と骨盤の状態によって左右されてしまいます。

このパートでは解剖学的にどうい骨盤の位置がいいのかを観ていき、そこに背骨をのせていくようなイメージで姿勢を創り上げていきます。

背骨と骨盤の良い状態を知ることによってシュートだけでなく、プレイ中、日常にも活かしていきましょう。



## ■ 膝の曲げ具合と足首



「膝をグッと曲げてシュートの飛距離を伸ばす」という教えがありますが、グッと曲げるということはタメる時間が長くなり、相手にシュートが来ると読まれたり、曲げて力を出そうとすればするほど筋力が必要になってきたりと弊害もあります。

身体を効率良く使えば、深い膝の曲げは必要ないことがわかりますし、それに伴って足首や足の裏をどう使えばいいかということも分かってきます。

## ■ 使える関節は使う(最小限で打つために)



筋肉に頼った視点で考えると、

「シュートを楽に飛ばすには筋肉を鍛えればいい」

となるのですが、それで飛距離が伸びても身体が効率的に動かせるようになったというわけではないので(トレーニングの仕方にもよりますが)筋力が衰えてしまったら飛距離がどんどん落ちてしまうので、筋力をずっと維持しなければいけません。

東洋的な視点で全身の骨、関節にも目を向けることで筋肉も効率的に使えることに繋がり、それらが掛け合わさることで

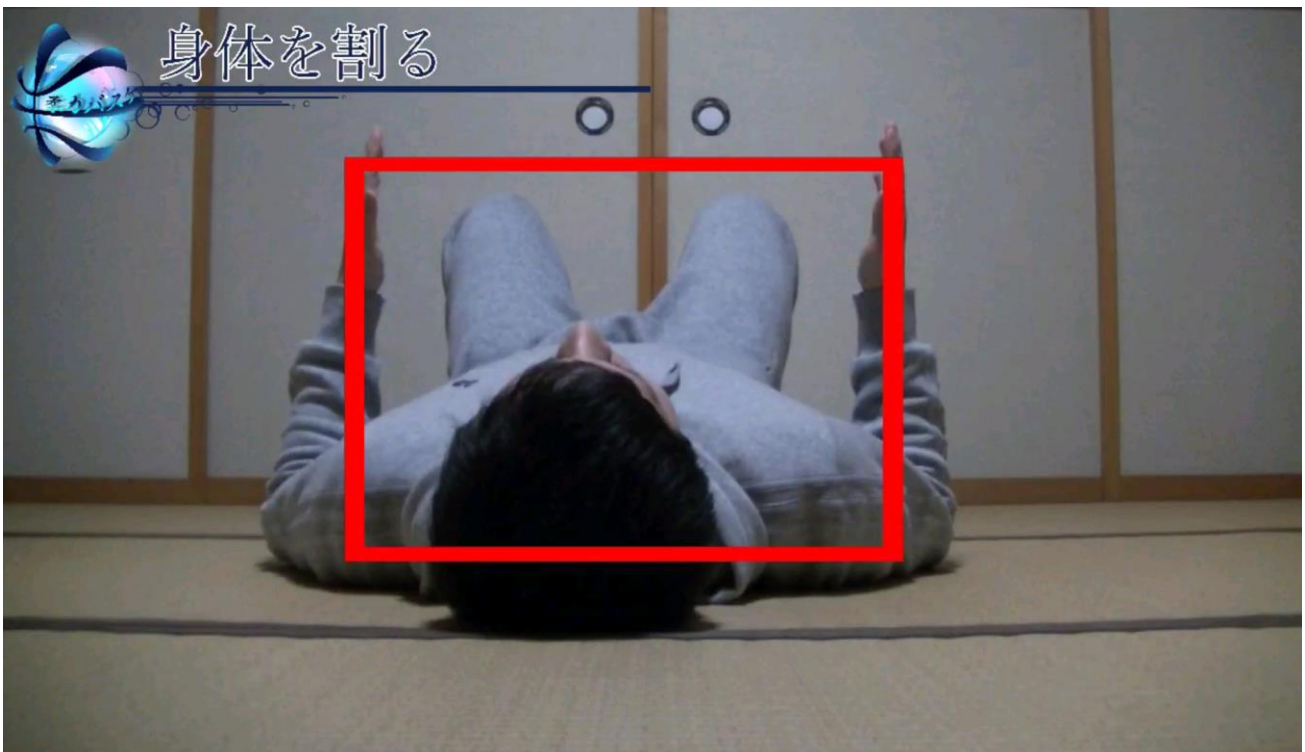
「最小限の力」

「最速」

が生まれます。

ここではいろんな部位を意識的に動かす修行(トレーニング)方法もお伝えしていきます。

## ■ 身体を割る



「身体を割る」というのは前項の関節をうまく使うということが大事になってきます。

「身体を割る」ことができるようになると身体をターンさせた状態でさらに力をボールに伝えることができようになります。

最初はなかなかつかみにくい感覚だと思いますが、慣れてきて立った状態でもできるようになると、シュートに応用できるだけでなく、狭い所をするする抜いたり、一瞬で方向転換できたりといろんなメリットが出てくるので是非習得してほしいと思います。

またこの身体の使い方は Michael Jordan もプレイ中、ドライブなどで使っていました。

## 2. シュート 最速編

### ■最速のカギ「等速度運動」

等速度運動とは、その名の通り「同じスピードで動く」ということです。

等速度運動はあらゆるすべての動きに共通した最速を創る上での超重要な概念です。

等速度運動の対極にある概念は「加速度運動」です。

一般的に動きを速くしようとしたらグッと力を溜めて、動きを加速させることでパワーを出します。加速度運動でもスピードやパワーは出るのですがタメがあるので相手に読まれたり、結果的に遅くなったりしてしまいます。

一方、等速度運動はタメを作らず即動き始めます。体感としては等速度運動の方が遅いのですが、タメがないので「相手に読まれない」ということが起こってきます。対人競技のバスケットにおいて「相手に読まれない」ということは非常に重要なことです。

### ■等速度運動での練習

等速度運動をフォームに取り入れる上での練習方法を紹介します。

PBC理論に則り、日常生活の中から等速度運動を意識して身体を動かすことで、身体操作の力を養うことができます。

### ■キャッチ+ディップ=キャップ

ディップ(Dip)とは、キャッチした時点からボールを一度下げる動作のことです。

これは、ここ最近でシュートの基礎として広まっているもので、リズムと勢いをつけることができる動きです。この動きはシュートのルーティーンの一部としてはいいのですが、キャッチ→ディップ→リフト(ボールを上げていく動作)としていては行程が多くなり結果的にシュートは安定するかもしれませんが遅くなってしまいます。

クイックで打つときにはキャッチとディップを同時に行うことで速さを出します。それが「キャップ」というものになります。

### ■膝抜き

「膝抜き」という言葉はどこかで聞いたことがあると思います。古武術特有の身体動作です。よく聞くやり方としては「膝カクン」されたような感じですが、そのイメージだけだとガクンッとなって下半身に力みが生まれてしまいます。「膝抜き」ということは「膝の力を抜く」ということではなく「下半身を柔らかく使う」ということです。つまり、膝だけではなく足首、股関節なども柔らかく使っていないと本当の「膝抜き」にはならないということです。また「膝抜き」はバスケットにおいてあらゆるところで使える技なので是非習得してほしいものの一つです。

ここでは「膝抜き」がどういうものか解説しながら具体的な練習法もお話ししていきます。



### ■膝抜き+リフト=抜重リフト

「キャップ」でキャッチとディップを1行程で行ったら次はリフトと膝抜きを1行程で行っていきます。

普通であれば膝を曲げてからリフトをするので2行程になりますが、膝抜きとリフトを同時に行うことでよりクイックでシュートを打つことができます。

また膝を曲げてからリフトをすると身体に負担がかかり、試合終盤に疲れてシュート率が落ちてくる・・・なんてことも考えられます。

抜重リフトであれば身体への負担も軽減されるので一石二鳥となります。

## 3. シュート 技術編

### ■滑らかなステップバック

普通ステップバックするときはフロアを蹴って後ろに移動することが多いですが、それだと足への負担がかかったり、蹴りで相手に読まれたり、蹴ってジャンプして移動するため空中の時間があつたりとデメリットが多いです。

そこで「蹴る」という意識をなくして、下半身を柔らかく使い、ボール、腕などをバック方向へ先行させることなどによって負担のないスムーズな重心移動でステップバックを行います。

### ■股関節から曲げること

「膝抜き」と同じように、古武術的な身体動作の一つ。股関節から曲げることで、より効率よく力を伝えることができるようになります。

身体を捻らないという武士から伝承されている身体動作をバスケットに活用していきます。

### ■フェイクからドライブ

シュートフェイクには2つのパターンがあります。

1つはシュートフェイクをしようとしてフェイクをする人、もう1つはシュートを打とうとして相手が飛んできたからドライブに切り替えるという結果的にシュートフェイクになるパターンです。前者は行動の選択肢が「フェイクからドライブ」しかないのも、もし相手が飛んでこずに寄ってきたらDFの良い相手だとドライブに行きにくくなってしまいます。

後者であれば相手の行動によって「シュート」と「フェイクからドライブ」という2つの選択肢があるのでプレーの幅が広がります。

どうすれば後者のようにできるのか？それはシュートとシュートフェイクを一致させること。

もう少し言うと、シュートの動作から「シュート」も「ドライブ」も行けるようにするという事です。

ここではシュートの動作に「シュート」と「ドライブ」をどう含めるかについて解説していきます。



### ■消えるフェイクからドライブ(足を引かない)

シュートフェイクからドライブをするときに大抵の人は一歩足を引いて、蹴ることで前にドライブしようとしています。これだと「足を引く」、「蹴る」という動作があり、体感としてはスピードを感じますが相手に読まれてしまったり追いつかれてしまったりする可能性があります。

一瞬が勝負の分かれ目のバスケットでは無駄足は致命傷です。

この一歩を引かずに下半身を柔らかく使い、身体を倒すように前に進むことで相手に読まれず、相手の視界から消えるようにドライブすることができるようになります。

## 4. シュート 精神編

### ■心身一如

現代のスポーツにおいて「技術」と「精神(メンタル)」は別ものとして捉えられており、技術練習とは別にメンタルトレーニングが用いられることが多いです。

しかし、武術の世界では仏教の教えで「心身一如」という言葉があるように「身体(技術)」と「精神」は一体であり、どちらもともに成長していくものと考えられています。

ここでは一般的に言われている「メンタル」をどのように捉えていけばいいか解説します。

## 5. シュート 特別編

### ■一気に軸を創る「礼」

みなさんは「礼」という言葉を聞いたことがあると思いますし、普段から挨拶として行っていると思います。では、「礼」にはどんな意味があるかご存知ですか？そして、「礼」をすることで身体がどのようなになるかご存知ですか？

最後に特別編として「自分の軸」というものを一気に創ることができる「礼」というものをお伝えしたいと思います。

「礼」を実践することで常に身体の軸を安定させていってほしいと思います。

というような内容で講座は進んでいきます。

かなり様々なことを一気にやっていますが、人間の身体の構造を観ていった上での「本質」からいつまで経っても衰えない自分だけのフォームを創り、同時に精神力も高めていくことができます

本質は実は単純なことで、多くの人は見落としてしまっています。

「最新のノウハウ」というもの素晴らしいですが、もともと自分が持っている「身体の面白さと可能性」に気づき、身体と対話しながら「自分史上最高」を更新していきましょう。

一人でも多くの方が自分に価値を持ってバスケができることを願っています。

## ■参加条件

### ・身体と対話し、情報を鵜呑みにしない

これは最初にも言いましたが、答えはすべてあなたの身体が知っています。  
ということは身体との対話なしに自分のフォームは見つからないということです。  
「慎さんが言っていたから正しいんだ！」となるようなことは僕は望んでいません。  
僕がやってほしいことは身体と対話し、あなた自身の手で「あなただけのシュートフォーム」を創っていくことです。  
そのためにも常に情報は鵜呑みにせず、実践と対話を繰り返してほしいと思います。

## ■参加費と期間について

### ・参加費

大人：7500円

学生：5000円

お支払いは銀行振り込みとペイパル決済の二つです。

### ・期間

3ヶ月

# 講座まとめ

## 【講座の概要】

「力では到達できない世界」 消えるシュートの創発 ～身体編～

古武術を学び、より速く、より軽く、より確率の高い自分史上最高のシュートを目指す場

## 【コンテンツ内容】

### ○はじめに

- ・なぜ古武術なのか、どう活かすのか

### ○シュート基礎編

- ・どんなシュートを目指すべきなのか
- ・利き目と利き腕によるセットの位置の違い
- ・利き目と利き腕によるリリース時の目線の違い
- ・関節の角度～ゼロポジション～
- ・肘、手首の角度
- ・背骨と骨盤の意識
- ・膝の曲げ具合と足首
- ・使える関節は使う(最小限に打つために)
- ・身体を割る

### ○シュート 最速編

- ・最速のカギ「等速度運動」
- ・等速度運動での練習
- ・キャッチ+ディップ=キャップ
- ・膝抜き
- ・膝抜き+リフト=抜重リフト

### ○シュート 技術編

- ・滑らかなステップバック
- ・股関節から曲げること
- ・フェイクからドライブ
- ・消えるフェイクからドライブ(足を引かない)

### ○シュート 精神編

- ・心身一如

### ○シュート 特別編

- ・礼

## 【講座の進め方】

- ・メール講義と動画講義+会員サイト
- ・登録されたメールアドレスに定期的にコンテンツを配信  
※参加後すぐに、基礎編の8個の動画を視聴できます

## 【講座の期間】

- ・3ヶ月  
(1ヶ月以内に軸となるコンテンツをお渡しします。)

## 【参加条件と参加費】

- ・参加条件:自分の身体と対話ができる(情報を鵜呑みにしない)
- ・参加費  
大人8500円  
学生6000円

## 【募集期間】

- ・特にありません

## 【講座の開始】

- ・入金確認後の次の日から

# Q&A

## Q1.女子バスケにとっても有益な講座ですか？

A.性別(年齢、バスケ暦)に関わらず、誰にとっても有益な講座です。「身体動作」という面からシュートを再定義していくからです。この講座は、ワンハンドシュートに特化した講座なので、ツーハンドについて扱う予定はありません。しかし、これまでのシュートの概念とは違い、筋力を使って飛距離を伸ばすのではなくて、身体動作を変えることで距離を伸ばす考え方を配信していくので、女子バスケにおけるワンハンドシュートの習得や指導に必ず役に立ちます。選手の方はワンハンドシュートを習得してプレーの幅を広げ、指導者の方は女子バスケ界と一緒に盛り上げていきましょう。

## Q2.どれくらいの期間で上達できますか？

A.練習量も、「上達」の定義も、人それぞれなので明確な答えは言えませんが、慎さんのこれまでの経験(失敗や成功)が凝縮されたコンテンツを学べるので、「自分の身体についての新しい発見」「自分の身体に合ったより良い動き」は、コンテンツを学ぶたびに発見することができます。毎日自分史上最高を更新していけるということです。(僕の場合は、身体の動きを変えて一ヶ月くらいしてからシュートが軽くなり、確率も上がっていきました。)

## Q3.支払い方法は、どのような方法がありますか？

A.銀行振り込みとPayPal(カード払い)をご利用できます。申し込みと同時に、登録されたメールアドレスに振込に関する詳細をお送りします。振込みの確認ができ次第、講座への参加フォーラムをお送りします。

## Q4.月額制ですか？

A.月額制ではありません。この案内文で紹介しているコンテンツを消化するにあたって追加料金はかかりません。(個別にシュートのアドバイスをしたいというリクエストを頂いているので、それに関しては、別の形で募集するかもしれません。クリニックは随時相談を受け付けています。)

## Q5.「4スタンス理論」についても扱いますか？

A.「4スタンス理論」を扱う予定はありません。4スタンス理論とは、重心が前後左右どこにあるかなど身体の特徴を4つの視点から判別して自分に合った動きを見つけるものですが、あれは、統計学に基づく考え方なので、万人に当てはまるものではありません。この講座では、東洋的な視点でバスケットボールのシュートを再定義していきます。

## Q6.「2motion shot」についても扱いますか？

A.2motion shot について扱う予定はありませんが結局は同じ「シュート」です。もともと僕は2motion shot で打っていて、その時のフォームも無駄な動きが少ない、力感の少ないフォームを見つけることをやっていたし、(僕は、今でも2motion shot で打つことができます)身体の本質を探っていく講座なので、全てのコンテンツで、現時点でのシュートをより良くする考え方が見つかる筈です。※2motion shot とは、ジャンプをした後にボールをリリースするシュートや、一度セットして打つシュートのこと

その他、質問がある方は[こちら](#)からどうぞ。

それでは、参加される方は、3ヶ月間、楽しみながらやっていきましょう。  
ありがとうございました。

消えるシュートの創発申し込みは下記からどうぞ

[・大人:8500円](#)

[・学生:6000円](#)