

力では到達できない世界

消えるシュートの創発 第二弾

～フルオーダーメイド編～

武学籠球

情報社会のおかげでどんな人でも情報を得られるようになった現代
一方、逆に情報がありすぎて、どれが自分にとって合っているものなのか
取捨選択するのが大変になっているという現状もある
そんな中でも一切情報に惑わされることなく、自分に合ったものを選択し
自分だけのフォームを創る方法をお伝えします。

こんにちは、
慎です。

この度は僕のオンラインシュート講座 第二弾の案内に来てくださり、
ありがとうございます。

第一弾では～身体編～ということで
身体の構造上、多くの人に当てはまるように
身体の各部位を観ていきました。

第一弾だけでも自分の取り組み次第で
いくらでもフォームは進化していくものに
創り上げられたのですが、

この第二弾ではそこからさらに進化して
「多くの人に当てはまる」
から
「本当にその人に合ったフォーム」

つまり、
「フルオーダーメイド」
で自分だけのシュートフォームを創り上げていくことができるようにしました。

「細かいことはいいからさっさと参加したい！」
という場合は一番最後から申し込んでもらえますが、
申し込み後でも構いませんから、お時間あるときに一応読んでおいてください。
読むだけでもあなたの身体(しんたい)の世界が広がるヒントが多く得られるはずです。
※身体＝心と体の両方を表している

本当に自分に合ったフォームとは？

「本当に自分に合ったフォーム」
と言われてもどうやってそれを観つけていくのか？
という疑問がいきなり出てくるのではないのでしょうか。

普通であればひたすらシューティングを繰り返して、
その中であれこれ試行錯誤しながら
自分に合ったものを観つけていくと思います。

しかし、この講座では
二人組でいろんなチェックをしていくことで
慣れれば 30 分もあれば
「自分に合ったフォーム」
を観つけていくことができます。

え、そんな短時間で？
と思うかもしれませんが、

実際に何人もの方に試して、
その場で

- ・姿勢
- ・スタンス
- ・ボールの持ち方
- ・リフトの仕方
- ・リリースの仕方

などすべてを観つけていくことができます。

なぜそんな簡単に観つけることができるのかというと
どんなものがあるか？
ということが明確になっているからです。

いかに相手に影響するか？

みなさんは
「いいフォーム」
とはどんなフォームだと思いますか？

- ・観た感じ綺麗
- ・単純に入る
- ・遠くからでも打てる

などいろいろあると思います。

しかし、これらのどれもが曖昧で

- ・観た感じ綺麗

というのは外から観た感じなので
ではその綺麗さをどうやって出すのか？
綺麗だったらなにがいいの？
となります。

- ・単純に入る

「シュートは入れればそれでいい」
と言われることはよくありますが
すごい力を使って打っているとしたら
それを繰り返すには体力が必要でしょうし、
もし、自分に身体にとってよくない状態で打ち続ければ
効率が悪く、その癖を抜くのに時間もかかってしまいます。

- ・遠くからでも打てる

現代では NBA で多くの選手がスリーポイントラインより
離れたところから打つようになってきていますが

それも自分に合ったものでなければ筋力が必要になったり、無理に打つ形になったりしてしまいます。

「いいフォーム」
の基準は人それぞれですし、
まだまだあると思いますが、

もし、自分の中に何か基準があれば
上で書いたように考えてみると
明確か曖昧かが観えてくるでしょう。

では僕の考える
「いいフォーム」
とはどんなフォームなのか？

それは
「いかに相手に影響するフォームか？」
です。

「え、なんで相手？」
と思われたかもしれませんね。

確かにシュートするときに関係しているのはボールなので
「相手ってどういうこと？」
ってなりますよね。

しかし、この「相手」が非常に重要となってきます。

「いかに相手に影響するか？」
というのは一例を挙げると、
シュートフォームにおいて
ディップ(一旦ボールを下げる動作)した状態で止まり、
相手に肩を横からゆっくり押してもらいます。

そのときにしっかりと耐えられるかどうか？
です。

もし、簡単にぐらついてしまう場合は
バランスが不安定な状態でシュートを打っていることになります。

また、
「物理的にそうなる」
ということは
「非物理的でもそうなる」
ということでもあります。

どういうことかという、
「相手に横から押されることに弱い」
は相手の手という物理的接触によるストレスに
自分が耐えられないということなので

例えば
自分がシュートを打とうとしたときに
相手が横からプレッシャーをかけてきたという
非物理的なストレスにも弱い
ということです。

こういう考えのもと、

- ・姿勢
- ・スタンス
- ・ボールの持ち方
- ・リフトの仕方
- ・リリースの仕方

などすべてを観ていき、
そのすべてがしっかり相手に影響するものであれば
より乱れのないシュートが打てるということになります。

それは体的にも心的にも、ということです。

その方法は講座の中でみっちりやっていますし、
相手への影響の仕方も深さがあるので
それも丁寧にやっています。

プレッシャーにも影響されないシュート

先ほど、
物理的にそうなる
ということは
非物理的にもそうなる
とお話しし、

その例えとして
自分がシュートを打とうとしたときに
相手が横からプレッシャーをかけてきたという
非物理的なストレスにも弱い
ということを挙げました。

これは逆を言えば、
物理的にしっかりとしたシュートであれば

- ・相手からのプレッシャー
- ・試合などのプレッシャー
- ・仲間からのプレッシャー(期待)

などといった目には観えないプレッシャーにも
強くなるということが言えます。

僕はよく SNS で
「どうしたら試合でプレッシャーに負けなくなりますか？」
という質問をいただくことがあり、

当然、
何に自分がプレッシャーを感じている、
それをどう解決していくか？
も大切ですが、

体が乱れていては、
解決策を考えていても
結局はプレッシャーのようなストレスに
負けてしまうこととなってしまいます。

なので、しっかりと自分の動きや姿勢を整えていくことで

体だけでなく、心も乱れないようにしていくことができます。

こういう理由もあり、
この講座では体から観ていく形を取っています。

なぜバスケゼロ、筋トレゼロでもシュートの飛距離が伸びるのか？

僕は SNS やブログでも言っていますが
バスケの練習はしていませんし、
何百本もシュート練習をするわけでもないですし、
筋トレも全くしていません。

しかし、日に日にシュートの飛距離が伸び、
今ではハーフコートラインからでもフォームが崩れることなく
打つことが可能となりましたし、
ハーフからステップバックという普通ならやりもしないこともできるようになりました。

それを可能としてくれたのが、
武術の稽古法である
・礼
・站椿功(タントウコウ)
という二つの稽古法です。

礼はスポーツをしている人ならわかると思います。

しかし、そのほとんどが形だけとなっており、
礼の本当の意味やなぜ礼をするのか
ということを知らないまま育ってきています。

なぜするのかと聞いたとしたら
「礼儀として」
と返ってくるものがほとんどです。

簡単に言うと礼をするのは
「ニュートラルを創るため」
です。

バスケットで使われる言葉で置き換えると
「ゾーンの状態を創るため」
です。

「え、ゾーンって創れるの？」
と思うかもしれませんが、
実際、礼をやっていくことでそれは確かなものとなります。

武術でも礼は非常に丁寧にやっていくもので
まさに「礼に始まり、礼に終わる」
を体現することが一つの目的でもあります。

- ・礼とはどんなものなのか？
- ・なぜ礼をするのか？
- ・どうやって礼をするのがいいのか？

などは講座の中で丁寧にやっていきます。

そこから礼の面白さが伝わり、
みなさんが習慣化してくださればと思っています。

もう一つの站椿功は簡単に言うと、
「立つ稽古」
です。

なぜこの稽古をするのかというと
礼で創ったゾーンの状態をまずは立った状態で維持することが一つ。

もう一つは、
急に動き始めるのではなく、
まずはちゃんと地球に対して真っすぐ立てるよう
があります。

なぜかというと
僕たちは自分が思っている以上にしっかり立っていないからです。

今もその場で立てば、すぐに立てると思いますが、

果たして本当にしっかり立てているかと問われると
「はい」とは言いにくいと思います。

そんな状態で僕たちはすぐに動いてしまっているので
どうしても力任せに動いてしまったり、
効率が悪い状態で動いてしまったりしています。

それでも動けてしまう僕たちの身体の凄さもありますが、
それならしっかりとまずは「立つこと」ができていれば
さらに動きはよくなっていくよね、という考え方です。

また、さきほども言ったように
礼の状態を維持するようにやっていくことで
「立つこと」の上達効率が高まり、
より早く効果を感じていけるものとなっています。

そして、なぜこの二つが
シュートに関係してくるのか？

それも講座で丁寧に解説しながら、
僕がいかにしてシュートを創り上げてきたかを
すべて公開していきます。

講座の内容

●自分に合ったフォームを創り上げる

・立ち姿勢

まずは自分の立ち姿勢を観つけていきます。すべての動作の基本は「立つこと」なので、最初に立ち姿勢をしっかりと創ってから、それを基本にシュートフォームを創り上げていきます。世の中には「背筋を伸ばす」「猫背は良くない」「お尻を出すように」などいろんな情報がありますが、そういう情報に惑わされない知識とチェック法をお伝えします。

・ディップした姿勢

立ち姿勢をしっかりと観つけていったら、次はディップしたときのチェックをしていきます。ディップとはボールをキャッチしてから一旦ボールを下げる動作で、リズムや安定性を創るために行われる動作で、まずはシュートの第一動作とも言える「ディップ」から観ていきます。

・リフト、リリース

ディップの次にシュートで行っていく動作はボールのリフト、そしてシュートへのリリースです。その二つの動作においても、「いかに相手に影響するか？」という視点でしっかりと観ていきます。ちゃんと相手に影響する動きであれば効率がいい動きと捉えられるので、ボールをリリースするまでのすべての姿勢、動作における「自分に合ったもの」を創り上げていきます。

・目線

目線についても、リリースハンドを観るのか、リングをみるのか、ボールの軌道を観るのかなど、様々な観方があると思います。これも身体の状態を観ていくことで、どれが自分にとって一番いいものなのかが判断できるので、その方法をお伝えします。

●礼と站椿功

・礼の意味と礼で創るゾーンの状態

礼にはどんな意味が込められていて、なぜ礼によってゾーンの状態になれるのかという知識を入れた後に、どうやって礼をするかを学び、礼をしたらどうなるのかを体感していきます。

・站椿功

ネットなどにも様々な情報が載っている「站椿功」ですが、そのほとんどがやり方ぐらいで、「どんな状態でする必要があるのか？」という部分が抜けていることが多いので、やり方とどんな状態でやるかを丁寧にやっていくことで稽古の効率性をさらに高めていきます。

●シュートはパス

・パスからシュートを創る

バスケットにおいて大切な3要素はシュート、パス、ドリブルですが、僕はすべてはパスに繋がると思っています。その理由と、「ではどうやってパスからシュートを創るのか?」ということの詳細を詳しくやっていきたいと思えます。そして、そこで出来上がったフォームと「自分に合ったフォーム」を掛け合わせて、さらに「自分にとって本当に合っているフォーム」を創り上げていっていただきます。

●ツーモーションとワンモーション

・軽さを求めていく

「軽さ」というのは非常に重要な評価基準で、僕もシュートを打つ際に一つの基準として用いています。なぜ軽いといいのか?をみなさんにお伝えすることで「軽さ」の理解を深めて、より軽いフォームを創り上げていっていただきます。

また、ツーモーションとワンモーションでは身体の使い方が少し違って来るため、なにがどう違って来るのかを解説していくことでどちらにも対応していけるようにしていきます。

講座の大まかな内容はこのようになります。

ここからさらに細かくメルマガでお伝えしたり、動画でもなるべくわかりやすいように小分けにしたりしながら理解しやすいようにやらせていただきます。

さらに、講座に参加してくださった方には自分のシュートフォームを送っていただければ僕視点でアドバイスさせていただきますので、こちらも遠慮なく送ってください。

●注意事項

●チェックし合える人を見つけてください

この講座では自分に合ったものを観つけていく際に対人でワークをすることになります。いつも一緒の人とかでなくても大丈夫なので「ちょっとチェックしてほしい」と言ったときにチェックしてくれる人を探しておいてください。友人でも家族でも誰でも大丈夫です。

●僕への返信は遠慮なくしてください

この講座はリアルタイムではないので返信に対して僕が返信するのは時間がかかることとなりますが、どんなものであろうと毎回しっかりと返信は観させていただきますし、質問であれば返答させていただきます。

また自分の気づきのメモとして返信することで残しておくことで自分の成長も感じられますし、自分の動きを言語化することも非常に重要なのでたくさん返信してください。

●参加費と期間について

・参加費

社会人/16,000円

学生/10,000円

という価格でやらせていただきます。

第一弾よりも高く設定されていますが、あれからの3年間で武学との出会いと自分自身の進化の加速により、さらに多くの濃い情報をみなさんに提供できるという確信もあることからこの価格を設定させていただきました。

・期間

期間は3ヶ月弱となります。

●お申込み

社会人の方のお申込みは[こちら](#)

学生の方のお申込みは[こちら](#)

また第一弾のシュート講座に参加しておらず、一緒に申込みしたいという方は

下記よりご一緒にお申込みください。

なお、第一弾では

～身体編～

ということで人間の身体の様々な構造から
自分のフォームを創っていきます。

構造理解もとても重要なので
ぜひ参加してみてください。

↓

社会人の方のお申込みは[こちら](#)

学生の方のお申込みは[こちら](#)

では、参加される方はこれから数ヶ月、
よろしく願いいたします。

武学籠球管理者 慎
上善如水