



シュート

シュートで悩む人を○に

あなたの本当のシュートが見つかる
私の10年間に及ぶシュート研究のまとめ



武学籠球
MARTIAL BASKETBALL

シュート。

～あなたの本当のシュートを見つける旅～

序章

—はじめに—

☒ 「シュートに悩むすべての人へ」

バスケットボールにおいて一番重要な技術と言っても過言ではない「シュート」

いくら DF を頑張ったとしても

いくら巧みな戦術や華麗なスキルでシュートチャンスを作ったとしても

「シュート」が入らなければ勝てないのがバスケットボールである

また

現代バスケでは 1 ～ 5 番ポジションすべての選手が

スリーポイントシュートを打つようになり

「シュート」を上達させることの重要性は高まっている

それに伴ってシュートに関して様々な打ち方や理論も展開され

昔に比べたら多くの人シュートを上達させている…

と言いたいところだが現実はどうなっているのか

未だに「シュート」に悩みを持っている人は多くおり

むしろシュート上達の重要性が高まったことによって

悩みを持っている人は増えているようにすら思える

実際

私のところにはシュートに関する質問や相談が絶えず届いている

さらにはミニバスから中学校の部活やクラブに上がると
リングが高くなる、かつ、ボールも一気に5号から7号へと変わることで
長距離シュートの習得が難しくなる選手も多い

この教材を手にとってくださった方の中にも

「スリーになるとシュートが届かなくなる」

「いろんな打ち方を試したが思うようにシュートが上達しない」

「練習では入るのに、試合でなかなかシュートが入らない」

「シュートは人それぞれと言うけれど、自分に合ったフォームがわからない」

「シュートをどうやって指導していけばいいかわからない」

こういった悩みを抱えている人は多くいるのではないだろうか？

そんな現状を知り、私は次第にこう思うようになった

「バスケに関わるすべての人がシュートに悩まない世界を創りたい」と

実はかくいう私も

学生時代は一点を争う試合でフリースローを2本とも外して負けたり
県大会決勝で5点差で負けたが、その試合でフリースローを5本外していたり
インカレの舞台でスリーを盛んにエアボールをしたりと

シュートに関しては苦手意識しかなかった…

しかし

だからといってどうすればいいかもわからなかったが
そこから独自にシュートの研究を重ね
運良くこうしてみなさんに発信ができるレベルになった

この経験をまとめることで

自分のようにシュートで悩んでいる人のサポートができるのではないかと思います

今年に入ってから、ひたすら10年間のシュート研究をまとめ続けてきた

そして完成したのが本教材「シュート。」である

もし、あなたがシュートに何かしらの悩みを抱えていて

- ・試合に出ても活躍できない
- ・チームの勝利に貢献できない
- ・選手を上達させて勝たせてあげられない

そんな悔しい思いをしているのであれば、「シュート。」は大いに役に立つであろう

なぜなら

「シュートに悩む人をゼロにするため」に作ったのが
「シュート。」だからである

「シュート。」の「。」は
「0(ゼロ)」という意味と「すべてをまとめ終わった」という意味をこめて付けさせてもらった

本教材をこのまま読み進めていき、丁寧に日々実践していけば

**あなたのシュートは「理想とする自分のシュート」に、どんどん近づいていき
バスケット人生をより充実したものにしてくれるだろう**

☑ 打ち方や理論では「自分に合った」シュートは手に入れない

バスケをやっていれば一度は聞いたことがあるであろう

「シュートは人それぞれ」

人は一人ひとり筋肉や骨格も違えば、物事に対する見方や考え方も違う

基礎的な打ち方や身体の動かし方はあるが
その先は100人いれば100通りの打ち方があるのが「シュート」というもの

では
その人それぞれであるシュートを見つけられる人、見つけてあげられる人は
どれくらいいるだろうか？

おそらく自信を持って「できます」という人はほとんどいないと思う

多くの場合は

- ・一生懸命練習して作られたシュートが「自分のシュート」
 - ・自分が気持ちよく打てればいい
 - ・人それぞれだから特に指導はしない
 - ・一人ひとり違うのはわかってはいるが理論で統一していく
- というのが現実だと思う

しかし、実は

「どんな人でも自分に合ったシュートを明確に見つける方法」
が存在する

存在する、というか私が作った

10 年にも及ぶシュートの研究の中で

- ・「シュート」とはどういうものなのか？
- ・どんな状態であればシュートは入るのか？
- ・人それぞれとはどういうことなのか？

を探求に探求を重ねて作り上げた

詳しくは本教材で解説していくが

シュートは体を動かすので打ち方や体の動かし方を変えていけばいいと思われがちだが
それだけでは自分に合ったシュートを作ることはできない

つまり、

打ち方や理論だけでは本当に自分に合ったシュートは手に入れない
ということである

そのためには

「シュートの本質」もつとてええば「人体の本質」を理解する必要がある

私たちの身体というのは主に 3 つの要素から構成されている

- ①**体(筋肉・骨格など目見えるもの)**
- ②**思考(脳)**
- ③**心(感情・メンタル)**

この 3 つの要素を理解したうえでシュートを観ていかなければ
本当に自分に合ったシュートは手に入れない

本教材では

単純に「こういう打ち方をすればいいよ」というレベルだけではなく

- ・誰かがシュートを上達させることができる
- ・誰かが自分に合ったシュートフォームを見つけられる
- ・誰かが相手に合ったシュートフォームを見つけてあげられる

その手法まですべてお伝えさせていただく

☑ すべての人が自分に合ったシュートを手に入れる3段階

いきなり「自分に合ったシュートの見つけ方」をお教えしたいところだが
先ほども述べたように、そのためには

- ・基礎となるシュートの打ち方や体の使い方の習得
 - ・体、思考、心の理解
- が必要となる

それも伝えていくために
本教材では「守破離※₁」という武道での修行段階を示したものを使って
初心者から上級者(プロ)まですべての人が自分に合ったシュートを手に入れられるように構築した

※₁「守」は、師匠や流派の教え、型、技を忠実に守り、しっかりと身につける段階
「破」は、他の師匠や流派の教えも学び、良いものは取り入れ発展させていく段階
「離」は、1つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し、確立させる段階

第一章では、初心者編・守破離の「守」ということで

「絶対に外せないシュートの基礎」をテーマに
初心者にとって複雑な動きであるシュート動作で
絶対に外してほしくない体の使い方や動かし方をお伝えし
最初につまづいてしまったり、変な癖がつかないように丁寧に解説していく

守破離の「守」なので、ここでの内容はとにかく丁寧に身に付けてほしい

第二章では、中級者編・守破離の「破」ということで

「誰もが上達するシュートの創り方・考え方」をテーマに
具体的にどうやってシュートを上達させていくかを
「体のより繊細な使い方」「確実な上達における考え方」「シュートを決めるメンタル」
から解説していく

守破離の「離」なので、私の考え方を学び、良いと思うものをどんどん取り入れていってほしい

第三章では、上級者(プロ)編・守破離の「離」ということで

ついに**「【未開の領域】自分に合ったシュートの探求」**をテーマに
自分に合ったシュートを見つける手段や
合っていないときの改善法などを一気に公開していく

「人それぞれ」「シュートは入ればいい」とはよく言うが

誰もがわかっていながらも足を踏み入れようとしてこなかった、その先の領域

「自分に合ったシュート」

を存分に探求してほしい

また最後には

「カリーのようなシュートを手に入れるための5ステップ」についても触れ

NBAのシューターのようにするにはどうすればいいか、私の考えを解説していく

守破離の「離」なので、まさに **「自分だけのフォーム」を探求、確立させていってほしい**

この3段階を踏んでいけば、タイトルにもあるように

あなたにも「自分の本当のシュート」が見つかるだろう

シュートに体格や才能は関係ない

シュート上達に年齢は関係ない

さあ、今日からあなたのシュートを探求する日々がスタートする

あなたのシュートは他人に強制されて創るものではない

あなたのシュートは他人の教えで見つかるものでもない

あなたのシュートはあなた自身で創り上げるもの

それでは、あなたの本当のシュートを見つける第一歩をこれから共に踏み出そう

―目次―

第一章

絶対に外せない「シュートの基礎」

～守破離の「守」～

☑ シュートで絶対欠かせない4ステップ

ステップ1 ▶ 姿勢

ステップ2 ▶ プッシュパスの応用～シュートはパス～

ステップ3 ▶ ジャンププッシュパス

ステップ4 ▶ 無駄を省く

☒ 体の構造から観たシュート

(1)ズレないシュートは「利き目」が重要

①セットの位置

✓ ガイドハンドの親指をフリックするのはダメなことではない

②ディップからリフトのライン

③ターンの有効性

(2)リリースの完璧な角度「ゼロポジション」

✓ リリースの角度(ループと回転)

第二章

誰もが上達するシュートの創り方・考え方

～守破離の「破」～

☒ 第二章での目的

(1)あなたのシュートには目的地がありますか？

(2)確実に上達する目標の創り方を教えます

①問題点と質変

②解決策と目標化

③目標の管理方法

④目標達成のチェック

✓ 進捗状況チェック

✓ 目標達成チェック

(3)指導で「教える」ことばかりしてませんか？

✓ シュートは教わる必要なし

✓ 「教育」から「指導」へ

✓ テコ入れは慎重に

(4)情報に惑わされないための2つの判断基準

✓ 2つの判断基準

✓ 常に疑い続ける

✓ 自分を否定する

✓ 「憧れ」は捨てる

(5) ブロックされたくないなら考え方から変えろ

- ✓ 「ブロックされない＝セット位置が高い」は半分正解半分不正解
- ✓ 「高さ」の視点を変える

(6) カリーのようなクイックリリースを創る

- ①ただ動きを速くすることが速さではない
- ②5を4に、4を3に
 - ✓ 最大のポイント「ニート」
- ③キャッチ&シュートをスムーズにする
 - ✓ 「キャップ」
- ④プルアップシュート

(7) まさかシュートで〇〇を意識してないですね？

- ✓ 意識とは何なのか？
- ✓ シャドーシューティングの重要性

(8) シュート上達のために筋トレはするな

(9) 試合でシュート確率を落とさない練習の組み立て方

- ✓ メンタルに左右されないために
- ✓ メンタル超回復理論

(10) 相手に反応されないステップバック

- ①大事ななのは幅ではない
- ②相手に反応されない角度
- ③人の反応を利用したステップバック

(11) シュートの4つの分類

- ✓ ジャンピングシュート
 - ① 1 モーション
 - ② 2 モーション(セットシュート)
- ✓ ジャンプシュート
 - ③ 1.5 モーション
 - ④ 2 モーション

(12) シュートの4つの型

- ✓ 波動
- ✓ 螺旋
- ✓ 統一

- ✓ 交叉

(13)ワンハンド VS ツーハンド論争を終わらせる

第三章

未開の領域「自分に合ったシュート」の探求

～守破離の「離」～

☑ 第三章での目的

- ✓ 「シュートは人それぞれで入ればいい」というのは本当にそうなのか？

(1)自分に合ったシュートのチェック法

- ✓ なぜバランスが大事なのか？
- ✓ 日によって変わる身体とシュート

(2)バランス調整法「PQS」

- ①なぜ身体に訊くのか
- ② PQS をする前のセッティング方法
- ③ PQS を使ったシュート改善例
- ④シュートだけ打っていても本当の意味でシュートは上達しない
- ⑤シュートはあなたの人生を表している

(3)よくある改善方法

- ①オーダーメイドのツボの探し方
 - ✓ 「氣」と「気」
- ②トラウマ改善ワーク

(4)カリーのようなシュートを手に入れる5ステップ

- ①姿勢改善
- ②自分に合ったフォームにする
- ③フォームのバランスを日々調整(チェック)
- ④力みを最小限にする努力
- ⑤シュートを打ち込む

■ご購入はこちら

<http://shisei369.com/member/purchase/index.php?id=1G88J6ruYDGqC5AK>

「シュート。」 先行販売価格 10,800 円(通常 19800 円)