

# ゴール型球技においてシュートをたくさん打つための考え方と方策

## —— バasketボールを事例にして ——

松本 真 埼玉大学教育学部身体文化講座

キーワード:シュート確率、正対、ワンハンド・シュート、フック・シュート

### 1. はじめに

小学校の体育の「ボール運動」の「ゴール型」競技において、シュートを決めるということは全ての生徒にとって目標になっている。埼玉県教育局東部教育事務所のWeb ページ内にある参考となるゴール型球技指導案集にある生徒たちの思い・関心事について概観する。すると、小学校3年生のシュートサッカーの指導案では、運動特性の児童から見た特性に、ゴール型ゲームの楽しさや喜びを感じうる要因の筆頭に、「シュートを打ち、得点できたとき。」とある<sup>1</sup>。また、小学校4年生のセストボールの指導案においても児童から見た特性のセストボールの楽しさや喜びを感じる要因の筆頭に「パスが成功したり、シュートが決まったりしたとき」ある<sup>2</sup>。そして、小学校第5学年のバスケットボールの指導案においてもバスケットボール運動の楽しさ喜びを感じる要因のやはり筆頭に「シュートを決められたとき」とある<sup>3</sup>。つまり、ゴール型ボール運動において、シュートを決めることが児童たちの非常に大きな関心事である。そして、通常、シュートを決めるためには、シュートを打たないとシュートは決まらない。つまり、シュートをたくさん打たせるということがシュートを決めるということにつながると考える。

そこで、本論は、小学校におけるゴール型球技、特にバスケットボールにおいて、シュートをたくさん打たせるための方策と考え方について考察、提案する。

これまで、この観点で考察をするとすると、戦術的な側面に議論が流れることが多い。シュートをたくさん打たせるためには、戦術的な側面が欠かせないし、学習指導要領のボールを持たない人の動きということに着目すると戦術的な方向へと議論が流れる。しかし、本論では、シュートのそのものの技能に着目する。戦術的な面を軽視するわけではなく、個人技の部分にも考察をすべき余地があると考えからである。

そのために、最初にバスケットボールの成立過程から見えるゲーム特性を考察する。さらに、日本に入ってきたバスケットボールのシュートがどのように捉えられてきたのかを歴史的に、そして、競技という観点で考察を試みる。そして、シュート技能そのものへと議論を進め、最終的に子供たちがシュートをたくさん打てるようにするための論理的な根拠と方策について言及する。

### 2. バasketボールのゲーム特性について ～歴史的な観点からの再考～

「ゴール型」ボール運動に属するバスケットボール、もしくはバスケットボールに類する種目には、ある特性を持っている。それは、シュートを決めるチャンスが非常に多いということである。実際に、バスケットボールのゲームにおいて、得点力の低い（レベルの低い）チームであっても、1試合で50点前後入る。バスケットボールのルール上の特性として、一回ゴールを入れたら、2点入るということを考慮しても1試合で25回ゴールしていることになる。もちろん、3点

シュート・フリースローもあることは承知しているが、レベルの高い試合以外大きな影響をあまり受けないことを前提としている。つまり、シュートを決めやすいゲーム特性を持っているということである。

では、この根拠をバスケットボールの成立過程に焦点を当てて探る。周知のように、バスケットボールは1891年にネイスミスという1人の教師によって、体育の教材として作り出された。以下J.ネイスミス（(水谷 豊訳)「バスケットボール その起源と発展」1980）<sup>4</sup>の参照である。

1870年代ぐらいから、アメリカでは、大学の学生たちが、とくに陸上競技とアメリカン・フットボールの対抗試合に関心が持ち始め、この2つの種目は、学生たちの人気スポーツとなり、スポーツ好きの学生たちが積極的にプレーするようになった。このような社会状況の中、ネイスミスは、冬季の屋内のゲームを考案することに迫られた。人気のあったフットボールを参照しながらも、フットボールが持っている激しさによって生じる問題点を解消することを念頭におき、次の3点の変更を行った。

まずは、ボールについて「大きく、かつ軽量のボールを使用」するとしている。この意図は、ボールのコントロールがしやすく、そして、ゲーム中にボールを身体などで隠せないようにすることである。仮にボールが小さければ、身体のどこかにボールを隠し攻撃を進めることが可能になり、ボール保持者を探すためにタックルなどの激しいディフェンスをしなければならなくなると考えたからである。

次に、フットボールの特徴であるタックルを禁止すること考えた。しかし、単純なタックル禁止というルールでは、ネイスミスの経験からボール保持者が進んでくることを止める手段がタックル以外にはないので、タックルは無くなると考えた。そこで、「ボール保持者がボールを保持して走ることはできない」とした。この規定を作ることによって、ボールの進行を止めるためにタックルをする必要がなくなり、必然的にタックルがなくなると考えた。

最後に、「ゴールを水平方向で、なおかつプレーヤーの手の届かない高い場所」に設置することにした。ゴールをサッカーやラグビーのように垂直にしなかったのは、強いシュートを打つことを無意味にしたからである。強いシュートを打つことでラフプレーが起きやすくなると考え、このリスクをなくすためである。また、高い位置にゴールを置くことは、ゴールを直接守ることができないようにしたためのものである。つまり、ゴール・キーパーをおかないことにしたのである。

これらの原則をもとにネイスミスは、バスケットボールを創り出した。そして、これらの原則をルール化し、競技として成立させたことによって、もう一つ、特徴的なゲーム特性をもたらすことになった。それは、「ボール保持者がボールを保持して走ることはできない」という条項によって、フットボールが伝統的に持っていたオフサイド禁止という暗黙の了解を破ることになった。フットボール系のゲームにおいてボールを中心に密集を作り、そこから離れる（オフサイド）はタブーとされていた。しかし、この条項によって全方向へのパスが許されることになり、密集を作ることが意味をなさなくなった。そして、オフサイドを禁止することによって得点する機会が減少させられていたものを、オフサイドを無視したバスケットボールは得点機会が増えることになった。さらに、ゴールの位置を変更したために、ゴール・キーパーの存在を必要なくした。それによって、得点の機会を増やすことに貢献した。

つまり、バスケットボールが誕生した時点から、得点をする機会、シュートをする機会がふえる特性を手に入れた。この特性は、ゴール型球技に求められている特性に一致する。しかし、学

校教育において、ゲームの中でもっとシュートを求められている現状は、まだ、このゲーム特性を十分に活かしきっていないと考えられる。

### 3. 日本のシュートに対する考え方

上述に触れたように、得点機会が増える要素がゲーム特性に内包されている。そこで、得点をするために技能であるシュート技術について、外観する。

バスケットボールの代表的なシュート技術には、セット・シュートという止まった状態でのシュートがあり、それは、二つに大別される。ワンハンド・シュートとツーハンド・シュートである。この二つのシュート技能は、日本では一般的に、男子がワンハンド・シュート、女子がツーハンド・シュート（以下でボースハンド・シュートとも表記する）で打つとなっている。世界に目を向けると男女問わず、ワンハンド・シュートである。つまり、日本のバスケットボールにおいてかなり特殊な状況が存在している。このことは、学校体育にも影響しているし、その中で取り扱うシュートという個人技能にも影響を与えていると考えられる。

そこで、本項では、日本にバスケットボールが入ってきてからのシュートに対する考え方の経緯について考察する。

日本にバスケットボールが輸入されてから、学校体育との親和性は、非常に高い。これは、バスケットボールに限らずスポーツが日本に輸入されてきたときに、スポーツを行う環境が学校という場でしかなかったということが背景にある。また、バスケットボールのセット・シュートの技術においてワンハンドとツーハンドが存在していて、世界的には、ほぼ廃れてしまっている技能であるツーハンド・シュートが日本においてこれほどまでに残っている背景も考察しながら議論を進める。

（なお、この項：3では、ボースハンド・シュート、チェスト・シュートはツーハンド・シュートと同義である）

#### 3.1. 日本へのシュートの伝来

日本のバスケットボールのシュート技術の歴史的な変遷について言及している谷釜（2010）<sup>5</sup>によると「伝来当初から昭和20年代までの間は、中・長距離からのシュートはボースハンドのリリースが主流をなしていた」という定説がバスケットボールの歴史では語られてきた。しかし、日本人の中・長距離からのシュート技術がボースハンドからワンハンドへと移行した時期に疑問を呈し、その時期と要因について考察を与えている。

この指摘にあるように、日本にバスケットボールが伝来した当初は、ゴールから離れた場所からのシュートは両手でボールをリリースするシュートを行っていた。しかし、谷釜が指摘するように「昭和20年代以前にからワンハンド・シュートが日本には入ってきていた。そして、ゴール近辺の短距離からのシュート技術は、一旦停止して行うシュート技術として、当初はボースハンドのチェス・シュートが用いられていたが、やがて得点の可能性を高めることやディフェンスを意識する観点から、昭和初期頃にはワンハンドのリリースが主流となっていた」として、昭和の初期ぐらいには、ワンハンド・シュートが条件付きで浸透していたことを示した。そして、同時期には、ランニングシュートのリリースもツーハンド（ボースハンド）からワンハンドへと移行していったことを指摘している。そして、「昭和10（1935年）年頃より中・長距離からのチェ

スト・シュートの欠点として、打点が低いことやディフェンスの接近を意識するあまり耐性が整う前にリリースしてしまうことが指摘される」として、チェスト・シュート（ツーハンド）の技術的問題点より、その後、これらの欠点を補うため、中・長距離シュートもワンハンド・シュート技術習得の必要性が出たとしている。

「中・長距離からのワンハンド・シュートは、昭和 20 年初頭の日本に体の小さな日本人には習得が不可能であると考えられていた。しかし、昭和 25（1950）年に日本人と同等の体格を有するハワイ 2 世チームが来日してワンハンド・シュートを披露したことは、後の日本人がその種の技術を習得する可能性を示唆するものとなった」と、ワンハンド・シュートが中・長距離シュートにおいても日本人でも積極的に打てるようになり、さらに普及していった。ワンハンド・シュートは、チェスト・シュートが抱える技術的な問題点を解消していた。ワンハンド・シュートの打点が高く、かつ素早いシュートが可能であるとしている。それは、ゲーム時における選手の要望に応えたことになり、一気に日本中にワンハンド・シュートが浸透したとしている。

ここで谷釜の指摘は、日本におけるワンハンド・シュートの普及について歴史的な観点で示している。しかし、ここでの指摘に男女についての言及はない。現在の日本のバスケットボールの現状を鑑みると男子については谷釜の指摘通りになっている。バスケットボールを始めたばかりの小学生から決して良いフォームとは言えないがワンハンド・シュートに挑戦している。一方で、女子についていうと小学生だけではなく、日本のトップレベルのプロリーグでさえ、中・長距離のワンハンド・シュートを技術として持っている選手は、半数にも満たない。高校生の試合を見るとほとんどがボースハンド・シュートでシュートをしている。中・長距離シュートだけではなく、ゴールに近い距離のシュートでさえ、ボースハンド・シュートが主流である。つまり、谷釜が指摘していたのは男子のみで、女子については、全く別の様相を示していた。これには、ワンハンド・シュートが最初に敬遠された理由の一つに、体の小さな日本人にはワンハンド・シュートの習得が不可能であるとされたことが一因にあると考えられる。体の小さな日本人の部分の小さな女子と置き換えられた可能性が高い。これは意識的ではなく、日本の社会状況から無意識的に行われたと考える。

さて、学校教育において、特に小・中学校の体育においては、女子バスケットボールがたどった経緯をたどっていると考えられる。ここで、指摘している通り、ワンハンド・シュートが体格に劣る日本人に不可能かもしれないという点が、そのまま学校教育に当てはまってしまうと考えられる。つまり、部活動などと異なり、好きで運動が得意な生徒ばかりではなく、運動も苦手な生徒も含めて指導をするとなると、全ての生徒に可能なシュートということでツーハンド・シュートを指導することになったと考えられる。

### 3.2. 一般的な日本におけるシュート指導

学校教育でシュートを教える時に、参考にするのが、バスケットボールの指導書ということになる。そこで、一般的なシュートについての説明を外観してみる。

バスケットボールの指導書の中でも特にシュートに特化したものの中に「バスケットボールシュートは理論で上手くなる！！」（鈴木 2016）<sup>6</sup>がある。鈴木は、シュートの三原則として、「真っすぐに打つ」「その距離に打つ」「高く打つ」を設定して、論を展開している。その上で、シュートフォームを4つのパートに分けて考察している。「キャッチ」「リフトアップ」「リリース」「フォロースルー」（p. 78.）の4パートである。簡潔にそれぞれについて言及すると、ドリブルか

パスを「キャッチ」し、そのボールをリリースに向けて胸やお頭近辺に「リフトアップ」する。そして、そこからボールを「リリース」して、ボールが指から離れた後の腕の動きを「フォロースルー」としている。このシュートのプロセスにおいて、「キャッチ」した後の姿勢について、「ワンハンドシュートでもツーハンドシュートでも、極力リングに向かって正対する ～ ただ、ワンハンドシュートであれば、体の利き手側が少し前に出ても問題はない。なぜなら、ボールに力を伝える軸が一本だからだ。ただし、あまり両足が前後に開き過ぎると一連のシュート動作の間に体が回転しやすくなり、それが左右の曲がる原因となってしまう」とある。セット・シュートの基本として、ワンハンド・シュートであろうが、ツーハンド・シュートであろうが、基本的にリング対して正対をすることを基本としている。このことは非常に重要な指摘であると考えている。学校体育においてもバスケットボール、もしくはバスケットボールに類似する教材を扱う際に、シュートを打つ時に、リング（ゴール）に正対するということが基本として、もしくは、シュート技能の絶対的な根幹として、存在するようになったと考えられる。

ところで、鈴木の指摘にもあるようにシュートの際にリングに正対するとはいっても、ワンハンド・シュートとツーハンド・シュートにおいては、若干異なっている。上記の指摘にあるように、ワンハンド・シュートは利き手側の足が若干前に出ることになる。このことは、ツーハンド・シュートは完全にリングに正対しなければならないと指摘していることにもなる。



図1 ツーハンド・シュート

図1は、ツーハンド・シュートを横から見た一連の図である。この横から見た時に、上半身、足が横に揃っていることが確認される。一方で図2は、ワンハンド・シュートを横から見た一連の図である。図1との比較で見ると上半身が半身（右肩が前）、右足が前に出ている。この事例のように、シュートの最後がワンハンドかツーハンドかという問題だけではなく、リング（ゴール）に対する身体全体の向きが異なっていることがわかる。ここで注意しておかなければいけないのは、個人差はかなりあるので、このような典型的な事例の限りではないこともある。



図2 ワンハンド・シュート

このような事実を踏まえると、学校体育の指導現場においてもこの正対するということが強調されるならば、シュートがワンハンド・シュートよりもツーハンド・シュートの方が合理的であると考えられていることの証である。

さらに、すでに指摘されたように、ワンハンド・シュートでは、「フォロースルー」が片手にな

るために、身体が回転してしまう動きになり、それを抑えることが大切であるとしている。つまり、身体が回転してしまうとシュートは入りにくくなり、良くない技術であるということ指摘している。図2で示したシュートも身体が回転していると捉えれば、捉えることが可能である。

日本では、バスケットボールを始める選手に対して、男子はワンハンド・シュート女子はツーハンド・シュートという定説が現存している。特に、バスケットボールを始める初期の段階、つまり、小学校世代（ミニバスケットボール）では、女子（まれに男子も）は、非力であるが故にリングまでボールが届かないとの言説を根拠にし、ツーハンド・シュートでバスケットボールを始めることが一般的とされている。そのために、女子、非力な生徒、そして、運動が苦手な生徒は、ゴールに正対して、ツーハンド・シュートの妥当性があると暗黙理に認められてきた。この考え方は、学校という多様な生徒がバスケットボールをする上で、馴染みやすい考え方であったことは容易に想像がつく。

ここまで議論したことをまとめると、バスケットボールが日本に伝来した時から、ワンハンド・シュートが特別であり最も基本的なシュートがツーハンド・シュートである。そして、シュート、特にセット・シュートと言われるシュートがリングに対して常に正対することを求めている。この前提が成立していくと、これが基本となり正しいシュートであるという認識が広まっていることがわかる。それと共に、学校現場でこのようなシュートが最も正当な技術として浸透していることがわかる。

#### 4. ゲーム時のシュート確立について

さて、バスケットボールのシュートについて、もう一つの着目すべき事柄が、ゲーム時のシュートの確率である。先に触れたように、バスケットボールの誕生時を考えると、得点機会が多くなる性質を持っていることが明らかになっている。また、インターネット上で NBA (National Basketball Association) のスター選手のハイライト映像が溢れている。バスケットボールゲームをあまり知らない人でも楽しめるように作られた映像は、短時間に編集され、かなり多くの人に見られている。このハイライト映像は、基本的には、好プレー集であることが多く、また、そのほとんどがシュートの成功シーンで構成されている。そのため、バスケットボールでは、シュートは基本的に入るものであるとの認識が広まっている。また、実際のゲームを見たことがある人も、少し訓練を受けていないと、シュートが入ったシーンだけを記憶して、それ以外のシーンは覚えていないということが起こる。そのため、記憶にはシュートの成功シーンだけが残り、バスケットボールのシュートは入るものであるとの認識が生まれる。

実際のゲームでは、どのような状況なのかを確認してみる。典型的な事例として2021年に行われた東京オリンピックのバスケットボール男女決勝のBOXSCOREのFG(フィールドゴールアベレージ: 2ポイント・3ポイントシュートの合算)を見てみる<sup>7</sup>。男子決勝のアメリカ対フランスでは、アメリカのFG(45.7%)、フランス(46.6%)であった。同様に、女子決勝、アメリカ対日本では、アメリカ(53.6%)、日本(36.4%)であった。アメリカ女子が5割を超えているが、それ以外は、5割を切っている。シュートを打ったら半分も入ると考えるのか半分しか入らないと見るのかの観点は評価が分かれるところではある。しかし、少なくともハイライト映像と比較してはシュートが入らないと評価することはできる。さらに、この数字は、オリンピックの決勝の数字であり、世界最高峰の選手たちがゲームをした結果である。さらに指摘するならば、この数字には、バスケットボールプレーヤーであるなら決めて当然のノーマーク状態のレイアップ・シュート(ダン

ク・シュート) も含まれている。この事実を考慮に入れると通常のディフェンスにいる状態のシュートは、さらに低い確率になることは容易に想像できる。そして、日本の大学生レベルになると40%に行くか行かないかというレベルにまで落ちる。そして、レベルを下げて全くバスケットボールのトレーニングを受けていない生徒たちが、行うゲームでは、相当入らないと考えることが普通である。前述のバスケットボールのハイライト映像とはかなり異なる様相である。実際のゲームでは、シュートはあまり入らないことが前提になっている。

この認識が学校体育に浸透していない。学校体育でのバスケットボールのゲームにおいて、よく見られる、シュートを外して、ゴメンと謝る光景が、これは、シュートは打ったら入るものとの認識と、さらに、学校教育においてミスをしないうにするという風潮とも一致し、子供たちにあまり良くないことであるとも考えられる。この認識は変えなければならないと考えている。

## 5. バスケットボールのシュートの種類について

シュートの確率の問題を念頭におきながら、再度、シュート技能を考察する。

バスケットボールのゲーム特性上、シュートが打ちやすいはずであるが、なかなか実現していない。上記で指摘したように、ツーハンド・シュートの一般化とそれに関連してシュートを打つ時にリングに正対してシュートを打つということを指摘した。このことがバスケットボールの特性と相反するようにシュートを打てるチャンスを奪っていた可能性がある。それに、バスケットボールのシュート率に関する認識がさらにシュートを打つ人に精神的なプレッシャーとなっていたと考えられる。

しかし、再度、バスケットボールのゲームの様相、そして、バスケットボールのシュート技能を確認してみる。そうすると、先ほど指摘し状況を打破するヒントがあると考えられる。

### 5.1. バスケットボールの身体接触について概念

バスケットボールのルールは、バスケットボール誕生時からあるタックル禁止、つまり、攻撃側に対する身体接触禁止という要素は、現代のバスケットボールにも形や表現が変わっても残っている。しかし、そのルール上の文言はかなり変わってきている。現行のバスケットボール競技規則(2022)を概観してみる。

バスケットボールにおける身体接触についての考え方は、シュートチャンスの可能性を探るために必要事項であると考えられる。そこで、バスケットボール競技規則<sup>8</sup>の第6章ファウル (FOULS)の項目を見る。

定義(32-1)として、ファウルとは、規則に対する違反のうち、相手チームのプレーヤーとの不当な体の触れ合い及びスポーツマンらしくない行為を言う(32-1-1)。そして、コンタク(体の触れ合い)：基本概念としてシリンダー(図3)という考え方をを用いて説明している。

### シリンダーの概念(33-1)

シリンダーとはフロア上のプレーヤーが占める架空の円筒内の空間をいう。シリンダーの大きさ、あるいはプレーヤーの両足の間隔はプレーヤーの身長やサイズによって異なる。シリンダーにはプレーヤーの真上の空間が含まれ、ディフェンスのプレーヤーとボールを持っていないオフェンスのプレーヤーのシリンダーの境界は以下の通り制限される：

- ・正面は手のひらの位置まで
- ・背面は尻の位置まで。
- ・側面は腕と脚の外側の位置まで。

手や腕は、前腕と手がリーガルガーディングポジションの範囲で上がるように、腕や肘の位置で曲げた状態で前に伸ばすことがおできるが、足や膝の位置を超えてはならない。

オフェンスのプレーヤーが自身のシリンダーの範囲でノーマルバスケットボールプレーを試みているとき、ディフェンスのプレーヤーはボールを持っているオフェンスのプレーヤーのシリンダーの中に入って不当な触れ合いを起こしてはならない。ボールを持っているオフェンスのプレーヤーのシリンダーの境界は以下の通り制限される：

- ・正面は両足、曲げられた膝、腰より上でボールを持っている腕の位置まで。
- ・背面は尻の位置まで。
- ・側面は肘と脚の外側の位置まで。

ボールを持っているオフェンスのプレーヤーには自信のシリンダーの範囲でノーマルバスケットボールを行うための十分な空間が与えられなければならない。ノーマルバスケットボールプレーには、ドリブルの開始、ピボット、ショット、パスが含まれる。

オフェンスのプレーヤーはさらなる空間を確保するために、自身のシリンダーを超えて脚や腕を広げて、ディフェンスのプレーヤーに不当な触れ合いを起こしてはならない。

このバスケットボールにおけるシリンダーの概念は、バスケットボールの誕生以来の伝統的な概念を少し、違う観点から現代に合わせて表現している。実際のゲームにおいては、どうしても身体接触が起きてしまいますために、その現状に適合させたとも考えられる。そして、同じゴール型球技に分類されるラグビーなどとは大変に異なる概念であることもわかる。ディフェンスは、手などを使ってシリンダー外にいるオフェンスを抑えることができない。

このことを再確認しながら、オフェンス側について考える。便宜的にオフェンスが進める方

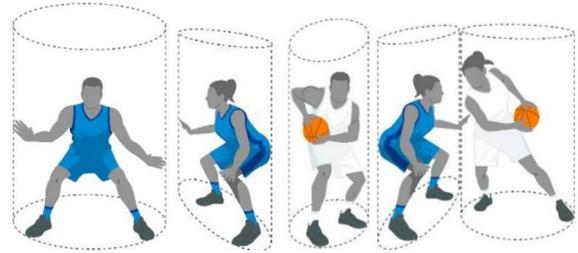


図3 シリンダーの概念

出所 バスケットボール競技規則 2022

向を図4の左側のように、オフenseの周囲4方向であるとする。

ディフェンスは、バスケットボールのシリンダーの概念により、オフenseが進行可能な4方向のうち、1方向しか守ることができない(図4の右側)。当然、ディフェンスとしては、本能的に最も危ない方向、つまり、リングに向かう方向を抑え

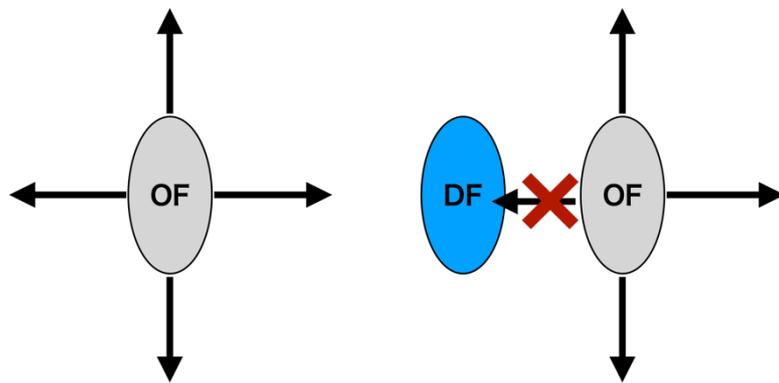


図4 オフenseの行ける方向

るのであるが、それでも理屈の上では、オフenseは残り3方向へは行けることになる。3方向と言ってもゴールに対して、攻める方向に対して逆向きはオフenseにとって意味がないと考えることもある。しかし、バスケットボールは他のゴール型球技とは異なり、リング(ゴール)が上方かつ上向きについているために、ディフェンスに進行方向抑えられてもその上からシュートが打つことができる。そのため、進行方向に対して逆側もオフenseとして有効性を持つことになる。つまり、このことは、バスケットボールにおいて、ルール上オフenseを完全に抑えることが不可能であることを示している。

これは、バスケットボールのオフenseの優位さを示す一例でもあり、言い方を変えれば、オフenseを正確に行えば、ディフェンスをすることはできないとまでいえる。

## 5.2. シュートの多様性

このようなオフenseについての考え方を背景にしなが、ゲーム中にシュートをたくさん打つためには、という基本的な問いに立ち返ることにする。

これまで、シュート技術を考えたときに、リングに対して正対するというキーワードが根底としてある。しかし、ゲーム中のシュートは、かなりの確率で外れるものであるということと、オフenseはリングに対して直線的に向かうだけではなく、左右、そして、後ろに対してオフenseを考えると視野を広げることにする。そうすると、シュート技術をもう少し、広く考えることが可能になる。

そこで、バスケットボールの既存のシュート技術を再検討する。先に紹介したシュート以外に、最も有名なシュートとしてレイアップシュートがある。このシュートは、初期段階としては、走り込みながらシュートを打つことが基本となる。よく、授業などの導入のシュート技術習得の最初にこのシュートが取り上げられることが多い。それは、指導書等に最初に習得すべき技術として紹介されることが多いためである。

内海の著書によれば、「ドリブルからゴールに近づいてシュートを決めたい時、またはゴールに近づきながらパスを受けてそのままシュートを決めたい時に打つシュート」<sup>9</sup>とある。このシュートが最初の段階、初心者に習得を目指される要因は、バスケットボールを特徴づけるボールを保持してから2歩までしか動けないルールがこの技術に反映しているからだと考えられる。初心者はこのルールをシュートとの関連で習得することでバスケットボールらしい動きの一つを身につけられると言っても過言ではない。しかし、体育授業において、レイアップ・シュートは習得す

るのが困難である。ましてはゲーム状況の中でレイアップシュートを成功させることは（シュートを入れることではなく）戦術的な側面を整備し、走り込みながらレイアップ・シュートが可能な状況を作ることが条件となる。そのために、レイアップシュートを学校体育の最初のシュート技術として導入することは非常に難しい。

それ以外では、フック・シュートがある（図5）。このシュートは、競技スポーツでも初期段階ではあまり行われていないシュートである。内海は、フック・シュートをディフェンスが伸ばした手をかわすシュート<sup>10</sup>として紹介している。それによると、「ゴールやディフェンスに対して垂直気味に構えてブロックをかわす」とする。そして、「身長の高い選手が身長の高い選手のブロックを交わす際にも有効に使えるテクニク」とも紹介している。



図5 フック・シュート

フック・シュートは、これまでシュートの基本とされていたゴールに対して正対するという基本から外れるシュートである。そのため、フック・シュートは競技の世界でも特殊なシュートであり、あまり一般的なシュート、初心者が習得すべきシュートと考えられていなかった。そのため、学校体育の現場においても難しいシュート、特殊なシュートとしてこの技術が積極的に指導されることはなかった。これには、体育授業という場で、フックシュートをすることで子供たちがふざけてしまうということをおそれているためという面もあると考えられる。

さて、フックシュートをもう少し考察する。このシュートは通常のセットシュートと異なり、ボールの投げ方が異なる。

まず、第一に完全なワンハンド・シュートであること。身体をゴールに対して垂直に向けるために、リングに向けてボールを投げるためには、ワンハンドにならざるを得ないことになる。また、ボールの投げ方は、先に紹介したセット・シュートとは異なり、ボールを腕に引っ掛けて投げる。例えていうならば、陸上競技の円盤投げのような投げ方でボールを飛ばすことが可能になる。このことは何を意味するのかというと、ボールの飛距離が非常にしやすい投げ方である。そのために、リングから少し、遠いところからでもシュートが届くというメリットがある。もちろん、個人差があるために、一概にいうことはできない。

デメリットは、身体の向きがリングに正対していないために、リングを見るために首を捻らないといけない。さらに、頭の後ろの方から手が出るために、リングへのコントロールが難しいという問題もある。それゆえに、フックシュートという技術がこれまで敬遠された理由である。

しかし、一方で、シュートを打つ機会を広げるという面も持っていることも事実である。

先に触れたオフェンスとディフェンスとの関係（図4）で、オフェンスが動ける可能性が4面あり、そして、ディフェンスが守れるのはその一面である。リングに正対してシュートを打とうとするとディフェンスにオフェンスとリングの間に入られるとシュートが打てなくなる。しかし、フックシュートは、オフェンスとリングの間にディフェンスに入られてもシュートを打つことが

できるというメリットがある。つまり、ディフェンスが守っていない面（ディフェンスから最も遠い面）からシュートが打てるということである。

フック・シュートまで考察を広げると、シュートに対する二つの考え方を考える必要がある。1つ目はシュートの確率を高くすること。2つ目はシュートをたくさん打つことである。1つ目については、シュート練習のドリルを数多くこなして正確さを求めることになる。2つ目のシュートという技能に対する考え方を改めて、リングに正対していなくてもシュートを打てるために、本数を打つことができ、シュート確率を上げるのではなくシュートを入れるために数多くのシュートを打つことによって、結果としてシュートを決めることが可能になるということである。

学校体育授業を考えると後者の考えの方が適切であると考えられる。前者は、運動技能の習得という観点では意味があることであるが、ゲームの中で子供たちがゲームに求めていることには、つまり、シュートを打ちたい、決めたいという願望には合致しないと考えられる。

さて、この議論の流れで、さらにリングに対して背を向けるシュートをゲーム中に打つことに対しても認められることになる(図6)。リングに背を向けることになるので、シュートを打つ際にリングを目視することができない。そのためにより加減なシュートになり、それゆえゲームが荒れて、結果として授業が荒れてしまう可能性があり、背面・シュートを推奨しにくい状況がある。しかし、別の観点で背面・シュートを考えてみる。リングを目視せずに、シュートが打てるということは、コート中で自分がどこに立っているのかを理解していることの証でもある。つまり、戦術理解の根底にあると考えることができる。そのために、この背面・シュートがゲーム中に出るようになるということは、ゲームへの理解という意味では進んだと考えることも可能である。また、この背面・シュートはバスケットボールでは大変に難しいシュートであるが、これが同じゴール型球技のポート・ボールなら、様相が一気に変わってくる。つまり、ゴールが人間なので、かなり外れてもボールをキャッチしてもらえれば、得点が入る。さらに、投げ方の特徴からボールが高く上がるために、ゴールキーパーにとられる可能性が低く



図6 背面・シュート



図7 バック・シュート

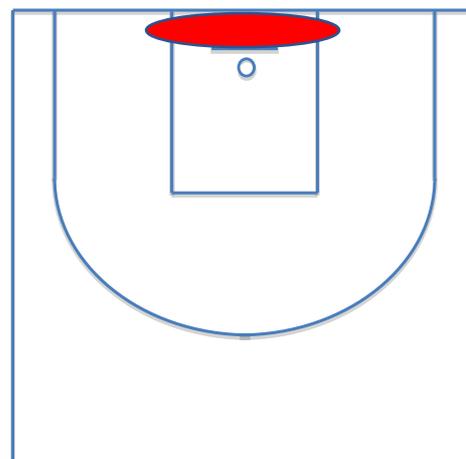


図8 バックボード裏スペース

なる。実は、背面・シュートはかなり有効なシュート技能と考えられる。

この流れでもう一つシュート技能を紹介する。バック・シュートという技能である。

この図7のようにリングを通り過ぎてから打つシュートである。一般的には難しいシュートと考えられている。しかし、レイアップ・シュートの要領がわかれば、それほど難しい技能ではない。

それ以上にバスケットボールのコートの死角と言える場所のバックボードの後ろ側(図8)を有効に活用できることになる。バスケットボールは、代表的なゴール型球技の中で、リング(ゴール)がコートの内側にあるという特殊性があり、そのため、リングに後ろ側に約1.5mのスペースがある。バック・シュートはこのスペースの活用を可能性にし、バスケットボールのシュートチャンスだけではなく、戦術的な可能性を広げるものである。したがって、バック・シュートも特別なシュートと考えるのではなく、自らの可能性を広げる技能であるとも考えられる。

そして、最後にシュートブロックについての考え方を示しておきたい。シュートに関して言及するときに、シュートブロックに対する考え方も併せて考察する必要がある。シュートを打った瞬間にディフェンスに阻まれるプレーは、シュート打った選手には、精神的な大きなショックを与えることが多い。しかし、これも考え方ひとつで変えることができる。つまり、シュートを外したことと同じではないかと考え方を転換するのである。実際に、先に見たようにシュートの大半は外れるものであるから、それと同等と考えるということが大切である。一番、良くないことは、シュートブロックされて消極的になってシュートを打たなくことである。これは、コート外に教員と仲間達の援助が必要な部分となる。

シュートのバリエーションを紹介してきたが、そのどれもがシュート単体で考えると、もしくは、ディフェンスのいない状態でシュートだけ打つのであれば、シュート確率が落ちるために、セットシュート以外のシュートを打つ必然性はない。しかし、先に触れたように、ディフェンスのいる状態でのバスケットボールのシュート確率は思った以上に低いものである。つまり、ゲーム状況であれば、なかなかシュートが入らない。先にも触れたようにシュートの技能を高めるといことより、どうせ、シュート確率が低いのであれば、「下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる」という精神でゲームに臨んだほうが、シュートの試投数が増え、確率は悪いかもかもしれないが、シュートが入ることになる。何よりもシュートをたくさん打つとゲームが活性化するという事実も大切な要因である。そして、このこと言い換えるとミスをとくさんしても良いとも受け取ることができる。学校教育という観点で考えるとこれは子供たちに大切な要素を教えることにもなると考える。

## 6. 終わりに

バスケットボール等のゴール型球技において、子供たちのシュートを決めたい、得点をとりたい、という子供たちの願いを叶えるためには、シュートをたくさん打つことが重要である。そのために、ゲーム戦術ではなく、シュートの個人技の着目してきた。その結果、バスケットボールが潜在的に持っているシュートをたくさん打つことが可能であるという競技特性を再確認した。また、バスケットボールのシュートは人が思った以上に入らないという事実も知った。そして、シュートの個人技に対する考え方を変えることである。つまり、リング(ゴール)に対して正対してしかシュートを打てないという考え方を変え、リング(ゴール)に対して半身、もしくは背面でのシュートの可能であるという知識を知ること重要性を確認した。最後に、学校体育におけるゴール型球技の既成概念を変えることにより、シュートをたくさん打つということが可能であ

ることを論証した。

本論では、バスケットボールを中心として考えているが、バスケットボールに類似するゴール型球技全般についても応用できると考えられる。

本論の議論を振り返ると、我々が暗黙理に持っている既成概念を一つ一つ疑い、検討することによって、そして、教員が持っているタブーに対して再検討することによって、可能性になることが論証された。このことは、非常に難しいことであるが、子供たちのために挑戦する意義があると考えられる。

## 注

<sup>1</sup> 埼玉県教育委員会東部教育事務所 参考となる学習指導案集（小学校）体育第3学年

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/28005/3nenntaiiku-miyasirotyouritumonmasyousidouann.pdf>

「みんながシュート！みんながゴール！シュートサッカー！」宮代町立百間小学校（令和2年度）

<sup>2</sup> 前掲の1と同じ

体育第4学年「つないでシュート！セストボール」八潮市立潮止小学校（平成30年）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/28005/taiiku30yashio.pdf>

<sup>3</sup> 前掲の1と同じ

第5学年の「Go to シュートイン！フィジカルディスタンスで楽しむバスケットボール」宮代町百間小学校（令和2年度）

[https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/28005/5nenntaiiku-](https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/28005/5nenntaiiku-miyasirotyouritumonmasyougakkousidouann.pdf)

[miyasirotyouritumonmasyougakkousidouann.pdf](https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/28005/5nenntaiiku-miyasirotyouritumonmasyougakkousidouann.pdf)

<sup>4</sup> J. ネイスミス（水谷 豊訳）「バスケットボール その起源と発展」1980 日本YMCA同盟出版部

<sup>5</sup> 「大正期～昭和前半期の日本におけるバスケットボールのシュート技術の変遷：注・長距離からのワンハンド・シュートの受容過程」 谷釜尋徳著 体育学研究 55：1-16, 2010

<sup>6</sup> 鈴木良和著「バスケットボール シュートは理論で上手くなる！！」 株式会社マイナビ出版 2016

<sup>7</sup> FIBA (<http://www.fiba.basketball>) 内 Olympic Basketball tournament の東京オリンピック '2020 を参照。

<sup>8</sup> 2022 バスケットボール競技規則 F I B A : 2020 年 10 月 1 日施行 日本国内：2022 年 4 月 1 日施行 第 6 章参照

<sup>9</sup> 内海知秀 「必ずうまくなる女子バスケットボール練習法」（株）コスミック出版 2018 p. 64.

<sup>10</sup> 前掲書 p. 68.

(2022年9月30日提出)

(2022年11月7日受理)

# **A Consideration and Plan That Students Shoot at a Basketball Any Number of Times in That Goal Ball Game: Example Case of Basketball**

**MATSUMOTO, Shin**

Faculty of Education, Saitama University

## **Abstract**

This essay is considered and offered a proposal to a consideration and a plan that students shoot at a basketball any number of times in that goal ball games. So far, this a standpoint was considered to a tactic aspect. But this essay focus on technical skill itself. So, it is a point of still considered room in skill, not excepting a tactic aspect. First, it is considered to potential characteristic of original basketball. Second, it is found out to the spread of basketball and shooting skill in Japan. And there, it is a general concept to shoot a face to basketball ring. A new point of view, it is discussed to shoot a sideways to basketball ring: hook shot. The data supporting this inference, it is a low probability of field goal average in basketball, less-famously. Therefore, it is effectual strategy that students rather poorly shoot at a basketball any number of times than certainly. In this way, it is considered to make a many shoots chance on basketball: goal ball games. 4 poses a serious threat to its own test validity.

**Keywords** : shot probability, face, one-hand shoot, hook shot,