

シュート技能を向上させるための指導手順

—科学的知見（事例研究）を実践に生かす—

平岡秀雄 元東海大学ハンドボール部監督

はじめに

ハンドボール競技を指導する指導者は、単に技術や戦術発揮能力の向上を目指すだけでなく、より競技力の高い選手の確保や、選手の生活環境を整備する努力なども必要とされる。このような環境下で、まず直接指導するチームの競技力の向上にその努力の大半を注ぐのであるが、ハンドボール全体の発展にも貢献出来るように努力すべきであると考ええる。

以上の視点から、様々な研究分野においてハンドボールの研究がなされている。コーチングの視点でも、様々な研究方法を用いて発表されている。ところが、研究の多くは、形態を含む体力差、熟練者と未熟練者の技能の差、男女差、各チームの技術や戦術力差などを比較し、競技力を向上させるための課題を見出すものが大半を占めている。

医学の観点で言うと、病気の原因は分かったが、その治療法は確立されていない様なものと言える。ハンドボールの指導者は、今までに示された研究課題をどのようにして解決できるかを追求し提示することに、最大の努力をすべきと考える。この取り組みは、指導対象（大人と子供、男女、競技レベルなど）により異なるので、すべての指導者が取り組み、その成果を発表し、研究会等で妥当性を検討することが、指導法の発展に寄与するものと考ええる。

そこで、特に指導者が取り組むべき課題は、「研究で見出された課題を、どの様な手順で指導するのが最も効果的であるか」と言う点を明らかにすることである。有効な指導手順が示されれば、どの指導者も不必要な試行錯誤を経なくても、効率よく競技力を高めることが出来ると考えるからである。

以上のような研究は、選手という被験者と常時対峙する指導者にしかできない研究だと考える。このような研究者の「事例研究が集まり」、「分類化」されて初めて、指導の「理論として確立」されると考えられる。

<目 的>

本報告は過去の指導に於いて得た知見のうち、コーチングにとって最も重要な課題と考える、「シュート技能向上のための、指導における効果的な手順」を報告するものである。

<方 法>

シュート技能の向上は、シュートフォームの修正や体力的強化など個人的な課題だけでなく、相手や味方の動きを先取りし、最も効果的な行動を取れるようにする必要がある。そこで以下の手順で（主に高校大学生レベルを対象に）シュート指導したところ、特筆すべき効果を実感できたので、その指導理由及び指導手順を提示することとした。

<指導手順>

- 第1段階 0-1ステップをスムーズに出来るようにする。
- 第2段階 クイックシュートが出来るようにする。
- 第3段階 ゴールキーパーの動きの逆にシュートできるようにする。そのため、フォワードスイング時にボールの軌跡を変えられるようにする。
- 第4段階 ディフェンスが作る防御用の壁を利用して、壁側（ブラインド側）にシュート出来るようにする。

以上の手順で、シュート成功の確率が高いシュート方法を身に付けさせるようにした。

注) 説明は右利きプレーヤーを例に行います。

指導第1段階 空中でパスを受け0-1ステップでプレーできるようにする。

指導目的：空中でパスを受け、着地0歩目から逆足第1歩目（今後0-1ステップと表記する）を軸にシュートやジャンプ、フェイント、パスなどが出来ると、ディフェンスが防御準備をする前に攻撃できるので、攻撃を有利に展開できるからである。また、ディフェンスが間合いを詰めてきた場合にも、2歩目で横にディフェンスをかわし、3歩目でゴールに向かって再度攻撃（図1の右）を仕掛けられるようにする。

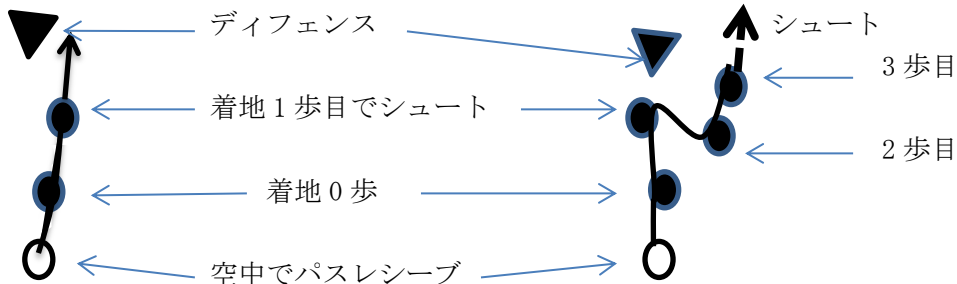


図1 0-1ステップでのプレー

解説：0-1ステップは単に動作時間を短縮するだけでなく、攻撃展開の様子から次の展開を先取り（予測）し行動出来るようにする意図を含んでいる。パスを出すプレーヤの状況から、その先の展開を先取りし、クロスプレーで対応するのか平行プレーで対応するのかなどを事前に判断し、行動出来るようになることを期待する。

練習1 2人組パス（試合場面で最も多いケースの、横からのパスを0-1ステップで受ける練習）

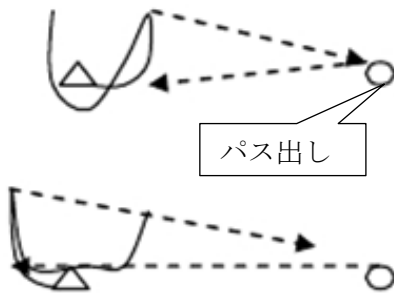


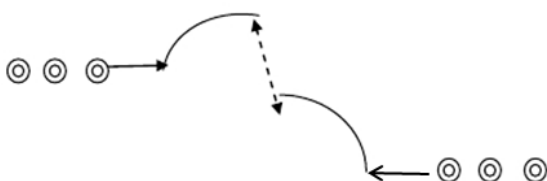
図2 2人組横パス

<狙い> 0-1ステップを行い易いよう、パスのタイミングも学ぶ。

- * 7m 離れ 1人はパス出し。もうひとりは弧を描きながら位置取りをしてパスを受ける。
- * 0-1ステップでパスを受け、パスリターンかジャンプパス。
- * パス後は逆の弧を描くように移動し、0-1ステップで再度パスを受ける。
- * 5 往復で補助を交代する。（両方向からのパスで 各2セット）
- * パス出しの補助者は0-1ステップが出来ているかをチェックする。
- * 補助の位置を逆側にして再度2セットずつ行う。

練習2 ボールに合わせて自分のステップを準備出来るようにする。（カットイン時に0-1歩ステップでパス・フェイント・シュートができるようにするための準備練習）

<狙い> この練習で、ボールレシーブに合わせて、自分のステップを合わせる習慣を身につけさせる。指導者はこの練習から、どの選手（生徒）が自分のステップをコントロールできるかを察知し、未熟練なプレイヤーには個別指導の時間を用意すると良い。



- * 側方上部から見た図
空中でボールをはじくようにパスするのではなく、ボールを保持しショルダーパスをすること。

図3 スカイパス（空中でキャッチし着地前にパスする。これを連続して行う）

* 初めは相手のパス時機をうまく計れず、ジャンプ前にパスを受けたり、ジャンプ後の着地時にパスを受け、スカイパスは上手くゆきません。しかし、毎日10分の練習で、数日後にスカイパスを連続してできるようになります。
継続は力なり！

- * ストレッチやウォ - ミングアップの後の動き作り練習として行うと効果的である。初めは 15 連続スカイパスを課題とし、うまくゆがなくても 15 分程度を目安に次の練習に移ると良い。
- * ミスなく達成出来るようになる期間を想定して努力させると良い。

練習 3 0-1 歩ステップでキャッチからパス (4 人 1 組 間隔は 7m 程度)

<狙い>

パス練習だが、シュート時にフルスイング出来る準備動作を素早く出来るようにするため、クイック動作を意識させる。短い距離のパスならスナップパスでも十分だが、パスを受けるときに相手がシュートの脅威を感じなければ、ディフェンスに乱れが生じず、次にパスを受ける味方がディフェンスによるアタックを容易に仕掛けられることになる。

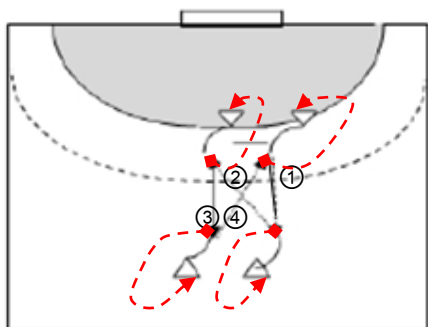


図 4 4 人組パス

- * 弧を描いて走り込み 0 - 1 ステップで①②③④の順にパス。その後素早くバックステップ (赤色点線で表示) する。
- ・ パスを受ける前に左又は右に弧を描いて位置を取り、パスレシーブ時に空中でパスを受ける。
- ・ ボールを中心に身体を前に進ませ、右足のつぎに左足を着地させてパスの軸足とします。(右利きの場合)
- ・ 軸足 (左足) 着地と同時にフットスイングを開始する。この時、フットを大きくして投球する。投球後右足が前になるまで重心を移動させる (遠投力強化の準備) とよい。

- * 軸足のつま先がパス方向に向いていると、パスレシーブする相手にとってたやすいパスとなる。しかし、フルスイングでシュートする場合は、シュートコースを先取りされ易い (先読み) ので、手首のスナップを使ってボールの軌跡を変化させ、キーパーの逆をつく工夫が必要となる。
 - * 右利きの場合、軸足 (左) を大きく前に踏み出し、つま先が 45 度ぐらい右に向く状態 (バックスイング終了時) から、身体の捻りを使ってスローする。
 - * 特に左からのパスに対し、左に身体を向け 0 - 1 歩 (右 - 左) ステップすると、身体の正面がシュート方向を向き、バックスイングが小さくなりがちです。0 歩目 (右足) を軸に身体を 90 度右回転させ、1 歩目 (左足) に体重を移動させてスローします。
- <チェック>パス後に素早くバックステップ出来ているかにも着目すること。

練習 4 5 人又は 6 人での平行パス

<狙い> フリースローの手前まで、弧を描いて走り込み、素早く (ディフェンスに攻撃を止められないように) 平行でパス (図 5) 出来るようにする。またサイドとポストがポジションをローテーションするなどの変化も可能である。初めはディフェンスなしで行い、慣れればディフェンスを立たせ、その間にカットインしながら素早く 0 - 1 ステップでパスキャッチする。4 往復の時間を計り、短縮を図る。

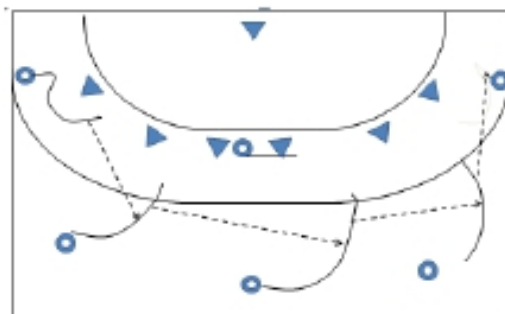


図 5 平行クイックパス

- ・ パスレシーブの瞬間には次のパス動作が終了できている様になると、より早くパスが出来る。

指導第2段階 シュート動作を素早く行えるよう、クイックシュートにつながるバックスイングの方法を指導する。

指導目的：ボールに合わせて空中でパスを受け、シュートステップ（0-1ステップ）を踏めるようにする。この時、ボールを後方に引いてバックスイングを行うのではなく、ボールを基準に身体を前に移動させてバックスイング状態にし、打点を高くするため素早く上に持ち上げるようにして動作時間を短縮できるようにする。

解説 0-1ステップでのクイックシュートとは

次の図6、図7はスロー方法の違いを示したもので、図6はパスレシーブ後、ボールを後方に引いてバックスイング動作を完了させている。一方、図7はパスレシーブ位置を基準に、身体を前に進めているので、パスレシーブ直後にバックスイング動作が完了している。動作時間は上図が約0.4秒なのに対し、下図の当方では約0.27秒だった。この約0.1秒強の動作時間の差が、DFやキーパーの準備時間に制限を加え、防御のための情報収集や対応動作の時間を少なくすることになる。この動作はバックスイング時に“余分な力”が入らないのでスナップ投し易い。これこそ、攻撃を優位に進める上で重要なポイントです。



図6 パスレシーブ後バックスイングをしながら2歩ステップしてスロー



図7 空中でパスを受け、ボールより前に体重移動をさせて1歩でスロー

練習5 ボールより前に身体を進め、0-1歩ステップ

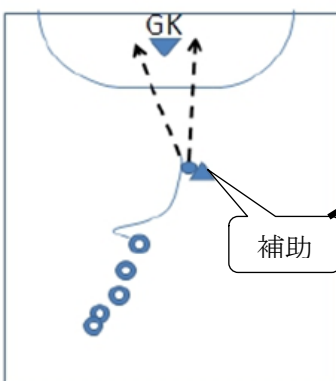


図8 0-1ステップでのクイック動作



*補助者にボールをパスし、補助者は片手でボールをつかみ顔の前に突き出すように保持する。
*シューターは空中でパスを受けるようにし、ボールを両手で保持しながら0-1歩ステップで身体を前に移動させる。軸足着地時にバックスイングが終了した状態でフォワードスイングし、シュート出来るようにする。

*0-1歩でシュートする際、身体をゴール面に向けるのではなく、左肩からゴールを見るように身体を横に向けてステップすると、バックスイング動作の省略が容易にできる。

*上半身に余分な力が入ると、棒のような腕の振りとなり、ボールはうまく加速されません。

左腰を軸に回転が始まり、肩→肘→手首→指先へと力が順に伝わる（運動の伝導）と、ムチのようになり、最先端（指先）で最速のボール速度を生み出せる。

ハンドボールのシュート場面では、全力でカットインし、全力でジャンプし、全力で腕を振ってボールを投げるのだが、必要な箇所ですべて力を抜けるかが、シュートの成否にかかってくる。

指導第3段階

指導目的：ゴールキーパーの動きの逆にシュートできるようにする。そのため、フォワードスイング時にボールの軌跡を変えられるようにする。

解説：図9はディフェンスとの兼ね合いで、右側にシュートし易いと言える。それは、ゴールキーパーにとってもシュートを阻止しやすい方向とも言える。図10は1997年に熊本で開催された世界選手権大会の準決勝で記録したシュート場面を筆者が3次元解析した際のデータだが、現在の試合でもほぼ同様の結果となると思われる。実線で表記された線は、シュートが成功したケースで、点線はシュート阻止されたケースである。

図10-1はディフェンスにゴール面を限定され、残りの狭いゴール面にシュートしたケースで、シュート成功率は2割程度となった。図10-2はディフェンスのブラインド側にシュートしようとするが、軌跡の変化が少ないことや、フォワードスイング中にフォームの変化が早めに起こり、ボールの軌跡に急激な変化が見られなかった為と思われる。

図8-3はボールリリースの直前にボールの軌跡が変化（手首のスナップ動作で）したシュートで、全てシュートを成功させていた。

以上のことから、確率良くシュートを成功させるには、下記の2点に着目すべきである。

- 1 意図する方向と逆の方向に投げようようなフォームを作り、キーパーに誤った情報を与える。
- 2 ディフェンスが作る壁側へシュートする。この際、スナップを使ってボールの軌跡が変化するようにシュートする。

この2点を、シュートの瞬間に発揮できるように、何度も繰り返し練習させる必要がある。

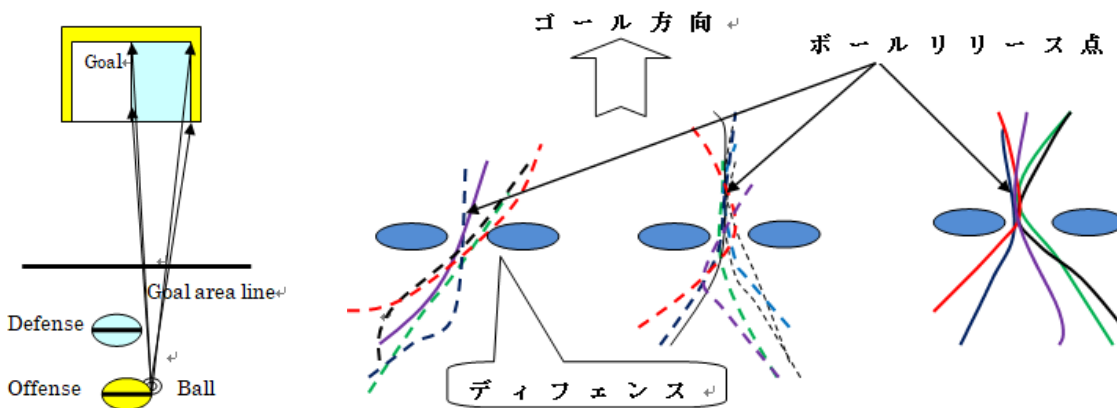


図9 ゴール面

(注：得点は実線で、シュート阻止は点線で表記)

図10-1 ボールの軌跡にあまり変化なし
図10-2 途中で軌跡に変化
図10-3 ボールリリース直前に軌跡が変化

図10 3次元解析によるフォワードスイング時のボールの軌跡
(上方からの図に変換)



図11 バックスイングではなく身体を前方へ移動する意識でのシュート見本を提示

指導者による具体的教示が「重要」 指導の理由と期待される成果をその場で見せられる。

* 学習3段階の“観る→分かる→出来る”のうち、観る→分かる“までを、一瞬に実現出来る。

<ポイント> まず空中でボールを保持し、ボールより前に身体を移動させ、0-1 歩ステップでバックスイングを終了させ、クイックシュートができるようにする。

* ボールを右に投げようとするとき、その動作がスムーズに行えるよう（運動の先取り）自然と準備される。ところが、その動作は、相手 GK（キーパー）にとって、シュートコースを先取り（予知）するのに都合の良い情報を提供することになる。そのため、シュート方向と異なるフォーム（嘘の情報）を作る必要がある。

* シュートしたい方向の逆に左足先（軸足）を向けるようにすると良い。ゴールキーパーにはつま先の方角にシュートするように見える様なので、その反対に側にスナップを使ってシュートすると、ゴールキーパーの逆をついて得点することが多い。

* 他人のシュート時のつま先方向とシュート方向及びシュートの成否を観察して、良い方法を考える。

* 次にディフェンスを立てて、それをかわしながらシュートする。（基本はシュート確率の高いブラインド側にシュート）

<チェック> 指導者はボールを後方に引く動作、動作時間が遅いかを確認し、評価・指摘する。

練習 6 フォワードスイングの途中でスナップを使い、ボールの軌跡を変化させる。

<狙い> ゴールキーパーの動きの逆にシュートする技術を学ぶ、最も重要な練習である。フォワードスイング途中までのシュートフォームとその後のシュートコースが異なるように練習する。ゴールキーパーがシュートコースの逆に動くまで、何度も練習します。この時ゴールキーパーにシュートフォームとシュートコースが異なって見えているかをその都度確認しておくで修正しやすい。

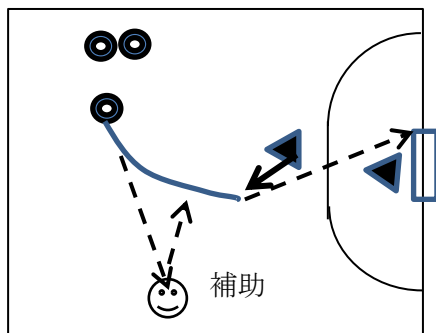


図 12 軌跡を途中で変える練習

注) 図 12 のケースでの説明

- ・ フォワードスイングの途中までゴールの右にシュートするフォームを作り、ゴールキーパーに右方向へのシュートを予測させる。
- ・ フォワードスイング開始からボールリリースの直前まで、ボールの軌跡も右方向に移動させ、リリース直前に手首を使ってボールの軌跡を変える。
- ・ ボールリリースの直前まで手首をリラックスさせ、スナップ動作をフルに出来るよう準備しておくこと。
- ・ 慣れればディフェンスを立てる。

練習 7 バックエリアからのジャンプシュートと軌跡の変化

<狙い> 空中でシュートフォームをコントロール出来る。

- ・ シューターは位置取りからパスを受け、0-1 ステップでジャンプし、ボールの軌跡を変化させてシュートする。
- ・ パスはシューターの顔を目標にする。パスが悪いとクイックシュートが出来なくなる。
- ・ ディフェンスのブラインド側にシュートするのを基本とする。

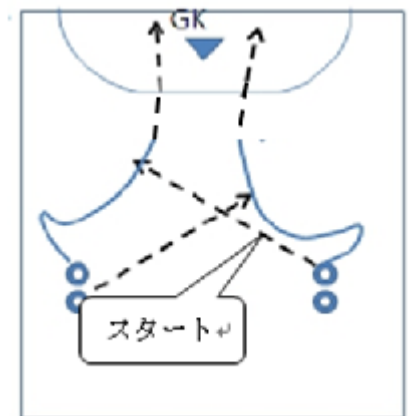
<練習ポイント>

- ・ フォワードスイングの途中に、ボールの軌跡が変化しているかを見極める力を養うこと。
- ・ シューターのフォームとシュートコースが違っているかを見極める力をつけさせる。

図 13 ジャンプシュートでの軌跡の途中変化

- ・ 右上へのフォームから手首を使って左下へシュートする場合、ボールを持つ腕が右上（1時方向）に伸びていると、スナップを使うだけでボールのコースを上下左右に簡単に変化させることができる。

右にディフェンスの壁があり、ディフェンスの左から右にシュートする場合は、頭の後ろをボールが通るよ



うにすると、スナップをつかってボールのコースを右に変化させることができる。

- ・ 上記シュート練習7の図13で、アウトに移動し、インに位置取りした対角の45度へパスした後、インに位置取りして対角からのパスを受けシュートすると、連続してシュート練習できる。

<シュート動作の提示>



図14 右ブラインド側へのシュート方法と説明 指導者が実演すると分かりやすい

- ・ ディフェンスを左にかわしてシュートする場合、身体を傾斜させる。
- ・ ボールを頭の後ろを通すようにすと、手首を使って右にボールの軌跡を変化させ易い。
- ・ スナップを強くすると、右下にボールの軌跡がより変化する。
- ・ ボールを押し出すときボールの中心より少し左を押し出すように投げると、フォームは左側へのシュートに見えることが多く、成功率が増す。

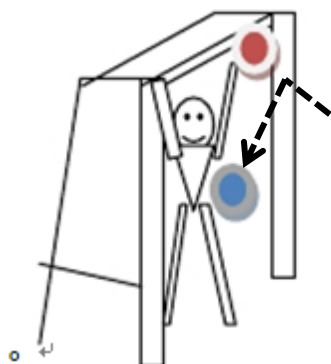
<チェック> フォワードスイングの途中でボールのコースが変化しているか？

以上のボールの軌跡を変化させるシュート練習を段階的に実施すると、ゴールキーパーが動く方向の逆にシュートする方法を理解できる生徒が多くなる。ハンドボールで最も魅力的なプレーを、誰もが実践出来るようになれば、チームの競技力はかなりレベルアップが期待できる。

説明： ポストやサイドポジションのシュートの方法

ディフェンスをかわしてのノーマークシュートとなるので、シュートフォームと異なる場所へシュートする事だけに専念する。

<狙い> GKはボールリリースの直前にシュートコースを判断しないと、ボールに対応できない事を体験させるため。



ボールの軌跡

- * GKから3mほど離れて、右上(流し)にハーフスピードで投げる。GKにはフォームを見てボールを阻止するように指示する。
- ・ 次に同じ右上フォームからボールリリース直前にスナップを利かせ脇へシュートして見せ、ゴールキーパーにとって脇への対応が難しいことを理解させる。

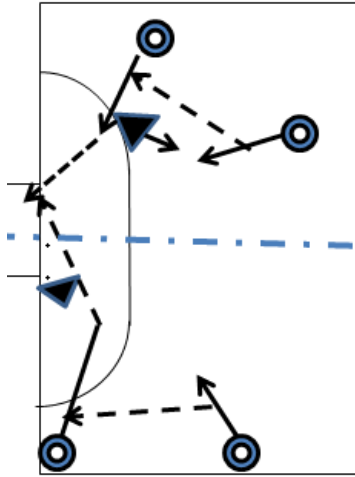
例) 右上のコーナーにシュートするよう自分に言い聞かせ、ボールリリースの瞬間に手首を使って脇にコースを変えると、ボールが脇を簡単に通過する。実際のシュート場面では、ゴールキーパーとの駆け引きが有るので、脇にだけシュートすれば良いとは言えない。

図15 サイドシュートでの軌跡変化

- ・ ポストでのシュートも同様で、自分のフォームがキーパーから見てどちらにシュートしようとしている様に見えるかが推察出来れば、その先は簡単になる。

練習8 サイドシュート

<狙い> 基本はしっかりジャンプをして、高い位置（ゴールキーパーの手の上）から得点できるようにする。次に高い位置へシュートする様なフォームで、スナップ（手首）を使って脇にシュート出来るようにする。



- ・はじめはディフェンスを入れず、自分のフォームとシュートコースの変更に着目して練習する。
- ・自分でシュートフォームをコントロールできるようになれば、ディフェンスを立たせ、シューターがジャンプした直後に腰に軽く接触するなどして、身体接触にも慣れさせる。
- ・次に、ディフェンスは少し内側に位置し、パスと同時にサイドシューターを追いかけ、軽く身体接触する中でシューターが自己の力を発揮できるようにする。

第4段階：ディフェンスの作るブラインド側へのシュート

指導目的：図10で示したように、ディフェンスがブラインド側へシュートすると、ほぼ100%シュートは成功していた。今回の指導目的の完成を目指す。

練習9 ジャンプシュート

<狙い> 空中でのディフェンスとの間合いから、次の動作を判断し実践出来るようにする。

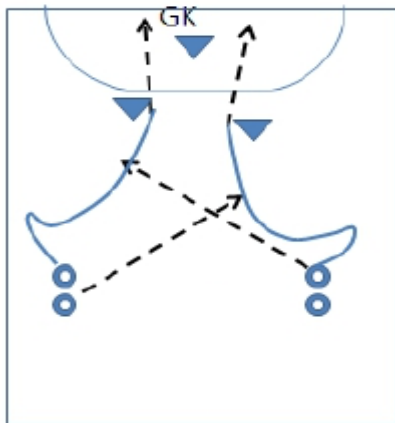
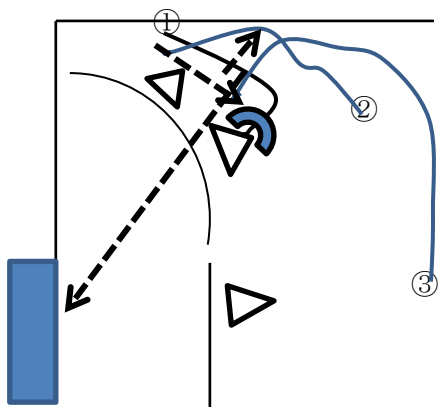


図17 連続ジャンプシュート

- ・ディフェンスの壁を利用して、ブラインド側にシュートし得点する。
- ・連続したシュート練習だが、個々のシューターは、ディフェンスとの位置関係から空中でどうするかを決める。右側へのフォームで左側にシュートするのか、左側へのフォームで右へシュートすべきかの判断が重要である。
- ・自分の目で見えたシュート可能なコースと、右肩上50cm付近を通過するボールの位置から見たコースでは大きな差があるので注意すること。
- ・練習の方法は練習7の図13と同じ。

練習 10 コンビネーションプレーの中で味方の補助を使い、シュートを成功させる。

<狙い> オフェンスとディフェンスの動きと位置から、最適な走り込み位置、シュート場面などを選択して、シュート能力を高める。



攻撃例

- ・サイド①とライトバック②がクロスする。
 - ・サイド①は②にパスしてディフェンス 45 度の外側をブロックする。
 - ・センター③はブロックの位置に回り込みシュートする。
 - ・グループ戦術例を使ってディフェンスなどの動きに応じてジャンプ位置やシュート方向を選択して適切な判断が出来るよう何度も繰り返しシュート練習する。
- ・指導者はシュートの度に、シューターの判断を評価し伝える。

図 18 コンビプレーからのシュート

まとめ

本報告では、パスを受ける時の 0-1 ステップ方法、体重移動によるバックスイング動作、ブラインド側へのスナップシュート（ボールの軌跡を変化させる）が出来るようになる手順を提示した。そのため、指導者の教示で“見せ、分からせ、実践出来る”ようにすることの重要性も説明できたと考える。

指導者は練習の方法やその際の注意点を、ゆっくり説明しながら実践できるかが、指導を成功させるために重要との認識を得ました。

文中の練習例は、本指導手順を使って初めて指導する対象者のための練習の手順になる。多くの指導場面では約 2 時間の指導で、シュート成功率が 3 割程度のプレイヤーでも練習後は 6 割以上に向上させるケースが多くありました。ただ、これは練習段階での成果で、その後の練習の繰り返しが、実際の試合場面で成果となることを加えておきたい。

終りに

本報告は過去に指導した講習会で配布したテキストから図や文章を抜粋して掲載しています。そのため図の表記が均一でない点が多々ありますがご容赦下さい。また、参考資料などは、ハンドボールインフォメーションに掲載した平岡の論文集から参照して頂ければ幸いです。