

バスケットボールのシュート成功率を高めるために

保健班(理) 松井 健一郎 花田響四郎

1. はじめに

僕たちはバスケ部で、試合中にもっとシュートを決めたいと思い、ウォームアップ、ストレッチの観点からバスケットボールのシュート成功率を上げる方法を研究した。

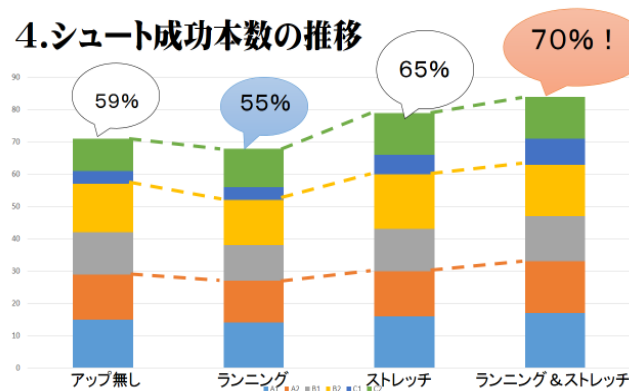
2. 実験内容

バスケ部員6名をシュート成功率が高い順にA、B、Cの3グループに分けて、さまざまな条件別でフリースロー20本の成功率を計測した。

3. 実験結果

(1) 実験Ⅰ ウォームアップ編

4. シュート成功本数の推移

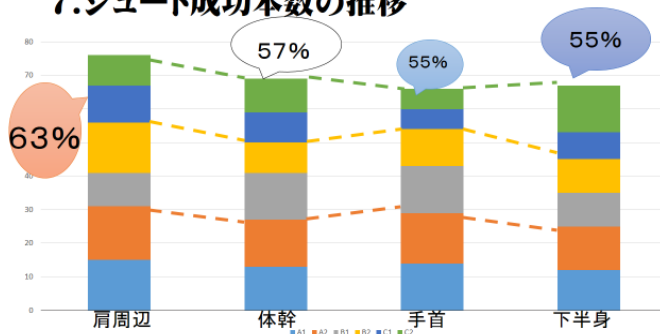


ストレッチとランニングがシュート成功率に及ぼす影響について実験したところ、ランニングとストレッチを同時に行った場合の成功率は70%、ストレッチのみの場合の成功率は65%、ランニングのみの場合の成功率は55%、どちらも行わない場合の成功率は59%であった。

実験Ⅰのグラフ

(2) 実験Ⅱ 部位別ストレッチ編

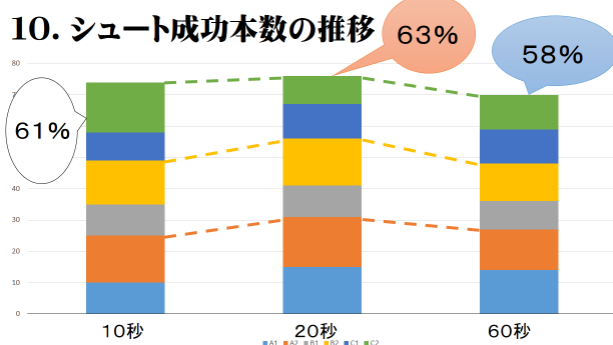
7. シュート成功本数の推移



体のそれぞれの部位のストレッチがシュート成功率に及ぼす影響について実験したところ、肩周辺ストレッチ後の成功率は63%、体幹周辺ストレッチ後の成功率は57%、手首ストレッチ後の成功率は50%、下半身ストレッチ後の成功率は55%であった。

実験Ⅱのグラフ

(3) 実験Ⅲ ストレッチの時間編



実験Ⅱの結果を受けてストレッチを行う時間がシュート成功率に及ぼす影響について実験したところ、20秒程度のストレッチでのシュート成功率63%、10秒程度のストレッチで61%、60秒程度のストレッチで58%であった。

実験Ⅲのグラフ

(4) 実験Ⅳ 上半身、下半身ストレッチ編

実験Ⅱにおいてシュート成功率が低いグループは下半身のストレッチが有効と分かり、成功率が高いグループは肩周辺のストレッチが有効だったことを受けて、上半身と下半身ストレッチの与える影響の違いについて実験した結果、成功率の低いグループの下半身ストレッチでのシュート成功率は53%、上半身ストレッチでのシュート成功率は40%、成功率の高いグループの下半身成功率は70%、上半身は60%だった。

4. 考察

- ・ランニングもストレッチも必要である。
- ・ストレッチでは、肩周りのストレッチが特に効果的であった。
- ・20秒程度のストレッチが最適である。
- ・シュート成功率が低い人もシュート成功率の高い人も下半身のストレッチが最適である。

5. これから

今回の研究で‘フリースローにおいての’シュート率の上がる方法を知ることができたので、これからはジャンプシュート、スリーポイントシュートなど様々なシチュエーションでの実験も行いたいと思う。

5. 参考文献ならびに参考Webページ

JX-ENEOS バスケットボールクリニック <http://www.jx-group.jp/clinic/>

NO LOVE NO TEAM. <http://nolovenoteam.com/shoot-method-349.html>