

バスケットボール授業におけるアナログと運動リズムを用いた  
ドリブル・レイアップシュートに関する指導法

国見保夫 板倉令奈

玉川学園・玉川大学  
健康・スポーツ科学研究紀要  
第18号

# バスケットボール授業におけるアナログンと運動リズムを用いた

## ドリブル・レイアップシュートに関する指導法

国見 保夫\*1、板倉 令奈\*2

### 要約

バスケットボールのドリブル・レイアップシュートについて、生徒や選手などの運動学習者が新しい動き方を自ら生み出そうと（創発）<sup>1)</sup>している際には、指導者はそのレイアップシュートはどのような感じで行われているかに関する新しい動き方の発生を促す（促発）<sup>1)</sup>が必要になる。体育教師は、生徒が技を発生させようとする際に、具体的な動き方、つまり「どう動けばいいのか」「どういった感じで動けばいいのか」という動感情報を学習者に提示することが求められる<sup>2)</sup>。そのためには既にその動きができる者の示範を見るか AV 教材を用いることが多い。しかし、学習者が初めて見る技術について、どのように動いているのかを理解することが難しい。そこで、レイアップシュートの身体知<sup>3)</sup>を獲得するためにアナログンと運動リズムを用いて動感情報を得られるように指導する方法が有効であると考えられる。

これまでの指導経験を元に指導法を整理し、次のような指導手順を考案したのでここに報告する。

1. スキップをアナログンとして利用した指導
2. シュート時の上肢の使い方の指導
3. 最終ステップからシュートの指導
4. 最終2ステップからシュートの指導
5. ドリブルのリズム変化とボールグリップの指導
6. ドリブル歩きからレイアップシュートの指導
7. 走りながらのドリブルからレイアップシュートの指導

キーワード：アナログン、運動リズム、指導法

### 1. はじめに

学校体育における実技種目であるバスケットボールの授業の中に、指導されるシュートの代表的な技術の一つが、レイアップシュートである。このレイアップシュートには5種類あり、①45°からのレイアップ（バックボードに当てる一般的なレイアップ）②ノータッチ・レイアップ（リングに直接入れるレイアップ）③右（左）レイアップの姿勢で左手（右手）シュート④バックボード側の手を使ったバックシュート⑤バックボードと反対側の手を使ったバツ

クシュートに分類することができる<sup>4)</sup>。しかし、③～⑤の技術は、授業で行うレベルとしては高度な技術といえる。体育の授業として特に頻繁に使用されるのが、①もしくは②のレイアップシュートである。しかし、多くの指導者が技術分析を充分に行わないまま、経験による指導を行っているためか、レイアップシュートを身につけるのに多くの時間を費やす生徒が多く見受けられるのが現状である。そこで、今回は、一般的なレイアップシュート技術の創発のための合理的な指導法について、考案し実践してい

\*1 玉川大学教育学部教育学科

\*2 玉川大学教育学部健康教育研究センター

るアナログン及び運動リズムの強調を用いた指導方法について考察する。

## 2. 本論

### (1) 指導前のレイアップシュートの特徴

レイアップシュート前の動きとしては、ランニングもしくはドリブルがある。このレイアップシュートを前の動きで区別するために、ランニングからのレイアップシュートは、ランニング・レイアップと呼び、ドリブルからのレイアップシュートをドリブル・レイアップと呼ぶのが一般的である。では、どちらのレイアップシュートを先に指導すべきか、議論が分かれる。ランニング・レイアップは、シュートを投げる者がボールを持っていないため、他の者からパスされたボールをレシーブしてシュートを行う。ドリブル・レイアップはシュートを投げる者がボールを保持して移動しているためにドリブルしているボールをレシーブしてシュートを行う。つまり、ランニング・レイアップシュートは、シュートを行う者とパスを出す者とで構成されるために最小単位の集団技術にあたる。それに対してドリブル・レイアップはドリブルからレイアップシュートまで他の者との協働を必要としないために個人技術である。そこで、他の者が関与しない個人技術を先に指導すべきであると考えられる。

十分に技術が身につけていない受講者の特徴としては、シュートのリリース時にボールを膝当たりから上方へと投げ上げる者が多く見受けられる。ボールをレシーブするタイミングがつかめずに、ボールをレシーブしてからオーバーステップでのシュートやワンステップでシュートする者も多いのが現状である。

### (2) レイアップシュート指導の考え方

バスケットボールの技術が身につけている指導者でも、ドリブル・レイアップシュートを指導する際は、コートセンターラインとサイドラインの交わるあたりから、ドリブル・レイアップシュートの見本を見せて真似させることが多い。

ここでは、ドリブル・レイアップシュートをドリブルからではなく、後半の着地を含めたシュートの

イメージを掴むことから始める。その技術にひとつひとつの技術要素を加えるように指導する方法を提案する。

### (2)-1 アナログン (スキップ) を利用した指導

レイアップシュートの最終局面として着地がある。成人や大学生ほどに身体が成長していると問題は少ないが、中学生のように身長がまだ成長段階にある時期に繰り返し激しい着地をさせることは避けなければならない。なぜなら着地の際に大学生が行っているような片脚に負担の掛かる方法では、膝への衝撃が強クオスグッドシュラッテルなどの障害の原因となる可能性が高いからである。中学生やその前段階に当たる小学校高学年に指導する際は、極力負担の少ない方法の指導が必要となる。そこで、レイアップシュート全体の運動イメージを掴むことにもプラスの転移が期待できるスキップを利用して、衝撃の少ない着地動作の習得を行うことにする。

スキップは、踏み切った足で次の着地を行い続けて素早く反対の足で踏み切ること繰り返す動作である。この動作の中で、衝撃の少ない着地に役立つ動作は「片足で着地をした後に素早く次の踏み切りのために反対側の足が地面に着く」場面である。レイアップシュートの際にスキップよりも高くジャンプして身体全体が空中に上がった後に、踏み切った足が着地をした場合には体重の数倍の重さが掛かってしまう。その際に、踏切脚でその着地前半の重さを受けて、続けて反対の足が着くことで着地後半の重さを両脚で受けるため、片脚への負担を軽減することができるようになる。この着地後半の両脚に重さが加わった後に後から着いた足が次のスキップを始めようとする力が加わるために、身体は前へと移動が始まり着地の衝撃を前方へ逃がす役割も果たしていると考えられる。このような理由から、レイアップシュートの着地の衝撃を減少するためにスキップ動作を練習に取り入れることは有効であると考えられる。この着地動作を身につけるためにスキップを徐々に高く跳ぶように練習を繰り返すことで、実際のレイアップシュートの着地動作の習得が期待できる。

前述したが「レイアップシュート全体の運動イメージを掴むことにもプラスの転移が期待できる。」こ

とについて解説をする。レイアップシュートは左脚（右脚）で踏み切り右脚（左脚）を振り上げ高く跳ぶ、この際にボールをシュートする右手（左手）もボールを押し上げるように高く上がり、ほぼ最高点でボールをリリースする技術といえる。着地動作を身につけるためにスキップを徐々に高く跳ぶように練習を繰り返す際に、振り上げ脚と同じ側の腕全体も高く振り上げるように指導することで、レイアップシュート全体のイメージを掴むことができるのである。

## (2)-2 シュート時の上肢の使い方の指導

レイアップシュートの全体イメージを身につけた後には、直ぐにステップを伴う練習には進まず、ボールのリリースの仕方の練習を行う。これまで大学生を指導してきた経験で、レイアップシュートを腰辺りから上に投げ上げる学生が多いことに驚かされてきた。それは、初めてバスケットボールのレイアップシュートを覚える時期に、具体的な指導を受けず誰かが行っているシュートのイメージを勝手に覚えてしまった。もしくは、筋力が不足していたために下から投げ上げないとリングに届かなかったことが原因であると考えられることができる。

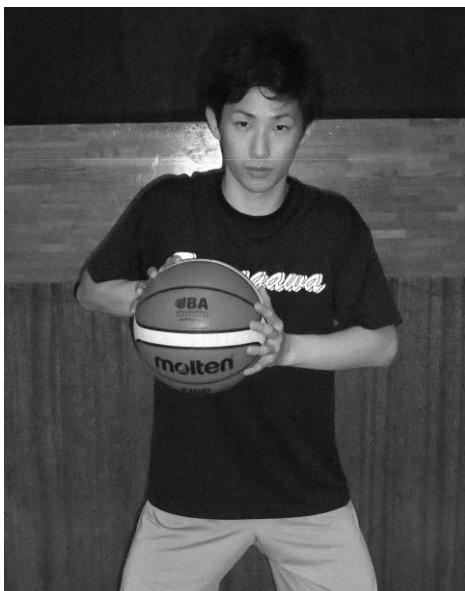


写真1 トリプル・スレットの構え方

では、どのようにレイアップシュートの上肢の運動を指導すべきかについて考察を加える。まず、ボ

ールは、トリプル・スレットと呼ばれる方法で持つ。トリプル・スレットとは、写真1のように胸の前にボールを保持し、その位置から予備動作なく直ぐにシュートやパス、ドリブルの3つの動作に移れる位置のことである。レイアップシュートの場合も同じで、トリプル・スレットの位置で保持し、右手で投げる場合は胸の中心からやや右側にボールを移動し、顔の高さ辺りまでは両手で押し上げながら、写真2のように頭を越えた辺りから右手の中指がリングに向くように下から支えて斜め前上方に押し上げる。ボールリリースの際には、手首を使ってボールを上方に浮かせるように投げ上げる。当然ではあるが、身体は止まった状態で行うために、上肢以外の力がボールに加わることがないので、ボールを高く投げ上げることはできないことに注意する。



写真2 レイアップシュートボールの持ち方

## (2)-3 最終踏切からシュートの指導

次に、踏切動作から着地までの練習法について考察する。スキップは左右の脚を交互に行う循環運動（繰り返し同じ運動を行う）であるが、レイアップシュートは、片側の脚のみで終わる非循環運動（運動を繰り返すことなく一度で終わる）であるために着地を意識して終わる練習を行う必要がある。まずボールを胸の前に両手で持って両足をそろえて立ち、左脚（右手でシュートする場合）を一步前に出して静止する。その姿勢から右膝を前上方に向けて振り上げると共に左脚で踏み切り、ボールを胸の前から押し上げてリリースし、踏み切った左足から着地を行い右脚も素早く床に下ろす。この際にボールを高

く投げ上げようとさせないことに注意を払う必要がある。本来のレイアップシュートでは、走ってきた前方への勢いを踏切によって上方に引き上げて高く跳ぶ。このことで身体スピードも高いためにボールも高く投げ上げることができる。しかし、ここではその身体スピードが低いために、ボールを高く投げ上げることが難しい。この練習でリングに届くほど高くボールを投げ上げようとすると、自然にボールを腰の辺りまで振り下ろし、その反動で投げ上げようとしてしまうために、本来のレイアップシュートとは違うシュートフォームを覚えてしまう危険がある。したがって、この練習の際にはリングを使わずに練習を繰り返し、正確な動作が身につくまで、リングに向かうようにする必要がある。リングに向かってこの練習を行う際には、フリースローレンのニュートラルゾーン(図1)に立って練習を行うが、リングを目にするとボールをリングに届けようとする意識が働くために、ここでもボールの投げ上げの高さを制限することに注意する。



図1 バスケットボールコート図  
(FIBA ホームページより：筆者加筆)

### (2)-4 最終2ステップからシュートの指導

前述した練習が行えるようになった後に、ニュートラルゾーンよりも一歩後方に下がり、両足をそろえて立つ。その体制から右脚を踏み出して、シュート前の2ステップを練習する。踏切(左脚)のみの

練習に、1ステップ(右脚)加わることで若干身体スピードは増すために、踏切だけよりも高く跳ぶことができるものの、十分なスピードが出るわけではないことを理解し、引き続きボールを無理してリングに届けようとさせないことに注意する。

### (3)ドリブルからのレイアップシュートの指導

レイアップの基本的なステップを習得した上で、ドリブルを用いて移動した後にそのドリブルのボールをレシーブして、レイアップシュートに移るドリブル・レイアップを指導する。ここではドリブル・レイアップの合理的な指導法について検討を加える。

初めてドリブル・レイアップを身につけようとする際に見られるトラブルの一つに、ドリブルレシーブのタイミングが解らずレイアップの踏切足が合わなくなる問題がある。バスケットボール経験者であれ、この問題を簡単に教えることのできる教師は多くない。そこで、この問題を比較的容易に身につけることのできる「運動リズム」を強調した指導法について提案する。

#### (3)-1 ドリブルのリズム変化とボールグリップの指導

この練習の最終形としては、(2)-4で行った最終2ステップからシュートの指導の練習位置から、更に大きく一歩後方に下がった位置から行う練習である。その前段階としてリングに向かう練習の前に、ドリブルリズムとドリブルレシーブ並びに身体動作の基本を身につける練習を行う。



写真3 右手で右側のドリブル2回目まで

写真3 先ず脚はそろえて立ち、右手でシュートする場合は、右手を使って身体の右側でドリブルを「1、2、3—（強く）」と3拍子のリズムでつく。次に3拍目のドリブルと同時に左足を一步踏み出す。この際に、注意する点は写真4・5のように踏み出した左足のやや前方にドリブルを強くつくことである。これを行うと、ボールは前方に大きく弾む。この際に一步踏み出した左足で踏み切ってこの大きく弾んだボールに飛びつくようにレシーブをする。



写真4 左足を出すと同時に3回目のドリブルを斜め前につき出す

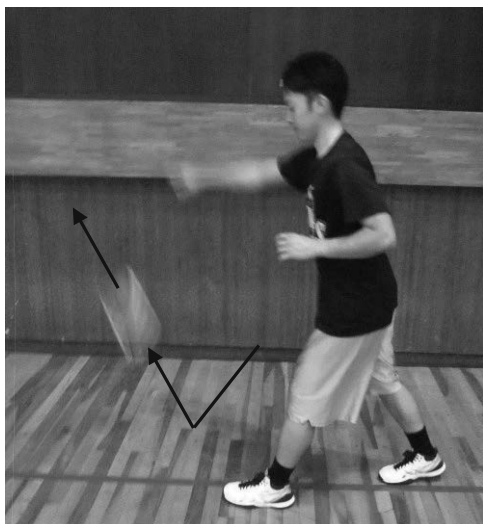


写真5 ボールは前方に大きく弾む

以上ができるようになったら、レシーブからレイア

ップシュートが行えるようにする指導である。ここでも、運動リズムを利用して生徒にドリブルからレイアップシュート全体イメージと動感を創発させることが目的となる。ドリブルの「1・2・3—（強く）」とレシーブからレイアップの踏切までの運動リズムである「ターン・タン・ターン」を融合させることが重要となる。「ターン・タン・ターン」の表記は、「ターン（3拍目のドリブルと同時に踏み込んだ左足）・タン（右足）・ターン（シュートのための左足の踏切）」を表したものである。この二つの運動リズムは、表1のような重なりをもって理解できる。

表1 ドリブルと足の運びのリズムの融合

「	1・2・	3—	」	←ドリブルリズム
足のリズム→	「	ターン	・タン・ターン	」

ここまでのリズムを掴んで、表現ができるようになったら、リングに向かって実際にレイアップシュートを投げて、その感覚を定着させる。また、この運動ができるようなになれば、個人差もあるが身体スピードも上がるために、ボールはリングの近くまで投げることができるようになる。

### (3)-2 ドリブル歩きからレイアップシュートの指導

ドリブルからレイアップシュートのリズムを習得できた次の段階では、ドリブルで移動してきた後にレイアップシュートまで繋げてできるようにする指導が必要となる。そのためには前述したドリブルの「1・2・3—」のリズムと歩いて移動する運動を統合する。

まず、ドリブルの「1・2・3—」のリズムに合わせて「1（左足）・2（右足）・1（左足）・2（右足）」とボールが床に触れる音に合わせて歩く練習を行う。ボールが床に弾む音と足の運びが定着したら「1（左足）・2（右足）・3—（左足）」と3拍目に強く弾ませるドリブルと左足の踏切を合わせる練習を行う。ここまでできるようになれば、三歩歩きからのレイアップシュートができるようになる。指導中は決して歩くリズムを速くしないことに注意が必要である。特に3拍目のドリブルと左足踏切を合

わせることに注意を向けると良い。

### (3)-3 走りながらのドリブルからレイアップシュートの指導

歩きながらドリブルからができるようになったとしても、早く走る足の運びとドリブルのリズムを合わせることは困難である。そこで、小走りのドリブル移動の途中で意識的に左足を強く踏み込んで床を大きく鳴らすように指導する。その左足を強く踏み込む音に合わせてドリブルを前方に強くつく練習を加える。ここまでできるようになると、大きく跳ねたドリブルに飛びついてレシーブすることを指導することで、自然とレイアップシュートまでできるようになる。その後は、小走りを徐々に普通の走るスピードや歩幅に戻すことで、ドリブル・レイアップシュート全体のイメージが完成する。

ここまで指導できた後に、リングに向かって練習をすると良い。その際には、図2のようにバックボードの内側にある四角の手前縦のラインにある楕円で示した辺りを狙ってボールを当てるとゴールしやすくなることも指導する。

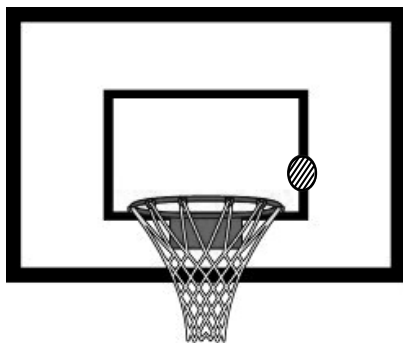


図2 レイアップシュートでボールを当てる位置

### 3. まとめ

学校体育におけるバスケットボールのドリブル・レイアップシュートの指導において有効であると思われるポイントを以下にまとめる。

1. スキップをアナログンとして利用した指導
  - (ア) 障害予防の観点からもスキップを利用して、衝撃の少ない着地動作の習得。
2. シュート時の上肢の使い方の指導
  - (ア) トリプル・スレットで構える。
  - (イ) ボールリリースの際には、手首を使ってボールを上方に浮かせるように投げ上げ

る。

### 3. 最終踏切1ステップからシュートの指導

- (ア) フリースローレンのニュートラルゾーンに両足をそろえて立ち、左脚（右手でシュートする場合）を一步前に出して静止する。
- (イ) 右膝を前上方に向けて振り上げると共に左脚で踏み切る。
- (ウ) 空中では、ボールを胸の前から押し上げてリリースし、踏み切った左足から着地を行い右脚も素早く床に下ろす。
- (エ) 注意点：誤った投げ方を覚えないうために、ボールの投げ上げの高さを制限する。

### 4. 最終2ステップからシュートの指導

- (ア) ニュートラルゾーンよりも一步後方に下がって立つ。
- (イ) 踏切（左脚）のみの練習に、1ステップ（右脚）加える。
- (ウ) 注意点：引き続きボールを無理してリングに届かせようとさせないこと。

### 5. ドリブルのリズム変化とボールグリップの指導

- (ア) ドリブルと足の運びの二つの運動リズムは、下表の重なりをもって理解。

表1 ドリブルと足の運びのリズムの融合

「	1・2・	3—	」	←ドリブルリズム
足のリズム→	「	ターン	・タン・ターン	」

- (イ) 上記のリズム掴むことができれば、リングに向かって実際にレイアップシュートを投げる。

### 6. ドリブル歩きからレイアップシュートの指導

- (ア) ボールが床に弾む音と歩く足の運び一致する。
- (イ) 「1（左足）・2（右足）・3—（左足）」と3拍目に強く弾ませるドリブルと左足の踏切を合わせる。
- (ウ) レイアップシュートを行う。

### 7. 走りながらのドリブルからレイアップシュートの指導

- (ア) 小走りのドリブル移動の途中で意識的に左足を強く踏み込んで床を大きく鳴らすように強く踏み込む。
- (イ) 強い踏み込みに合わせてドリブルを前方に強くつく。
- (ウ) 大きく跳ねたドリブルに飛びついてレシーブする。

#### 参考文献

- 1) 金子明友『身体知の形成下巻』明和出版，2005，p. 83
- 2) 仲宗根森敦「平均台における『シリバス』のコツ解明に関する発生運動学的研究」スポーツ運動学研究，25，2012，p. 59
- 3) 金子明友『身体知の形成上巻—運動分析論講義・基礎編』明和出版，2005年，p. 2
- 4) 倉石平『倉石平のオフensiveバスケットボール』ベースボール・マガジン社，1997年，p. 13