

# 女子バスケットボール選手のワンハンドシュートの使用実態

○馮 吉爾 (立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科), 鍵本 真啓 (立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科), 亀井 誠生 (立命館大学BKC社系研究機構), 岡本 直輝 (立命館大学スポーツ健康科学部)

キーワード: バスケットボール, ワンハンドシュート, 女子

## 1. 緒言・目的

バスケットボールにおいてシュート成功率が勝敗におよぼす影響は大きく, シュートは重要な基本技術とされている。

世界的にバスケットボールのシュートは, ワンハンドシュートが主流になっている。一方で, 日本の女子選手においてはボースハンドシュートが主に用いられていることが指摘されている。

長身選手の少ない日本チームが世界で勝つために, 先進的なシュート技術であるワンハンドシュートを身につけることが重要と考えられる。

本研究では, 中学生, 高校生および大学生の女子バスケットボール選手に焦点をあて, ワンハンドシュートおよびボースハンドシュートの活用実態を明らかにした。特に, 各シュート (ワンハンド, ボースハンド) の使用頻度および成功率と, シュート方法, シュート距離, 年代との関係について明らかにすることで, ワンハンドシュートの技術的メリットおよび移行する適切なタイミングについて検討した。

## 2. 研究方法

### 【調査対象】

中学生 7 試合/14 チーム; 高校生 6 試合/12 チーム ( ; 大学生 5 試合/10 チームを対象に, ビデオカメラ (59.94fps, NIKON D7200) により試合中のプレー映像を取得した。分析に用いたシュートは, 計 3074 本であった。

### 【分析項目】

シュート技術 (ワンハンドシュート, ボースハンドシュート) の選択およびシュート成功率 (成功, 失敗) に関わる要因として, 「シュート方法」, 「シュートエリア」とした。シュート方法: ①セットシュート, ②ジャンプシュート, ③レイアップ。

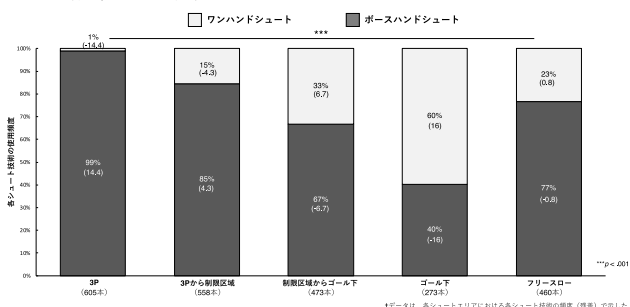
シュートエリア: ①3P, ②3P から制限区域, ③制限区域からゴール下, ④ゴール下, ⑤フリースロー。レイアップシュートはシュートエリアが固定されないため, シュートエリアのデータから除いた。

### 【データの処理】

分布の適合度の検定には $\chi^2$ 検定を用いた。変数間の独立性

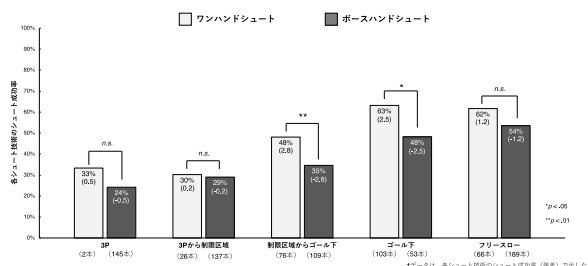
の検定には,  $\chi^2$ 検定を用いた。 $\chi^2$ 検定で有意な関連が認められた項目については, 残差分析を行なった。

## 3. 結果及び考察



「ゴール下」および「制限区域からゴール下」におけるワンハンドシュートの頻度は有意に高かった ( $p < .01$ )。

「3P」, 「3P から制限区域」および「フリースロー」におけるワンハンドシュートの頻度は有意に低かった ( $p < .01$ )。



「制限区域からゴール下」および「ゴール下」におけるワンハンドシュートの成功率はそれぞれ有意に高かった (制限区域からゴール下:  $p < .01$ , ゴール下:  $p < .05$ )

## 4. 結論

・ワンハンドシュートのシュートの成功率が高いシュート技術であること推察された。ワンハンドシュートの技術的な優位性があると考えられる。

・ワンハンドシュートへの移行のタイミングとしては中学校期が適切ではないかと考えられる。

## 5. 主要な引用参考文献

- ・公益財団法人 日本バスケットボール協会 (2014) バスケットボール指導教本 改訂版 [上巻] 公益財団法人日本バスケットボール協会編, 大修館書店. pp.94-113.
- ・佐藤幸広, 長澤靖夫 (2007) 女子バスケットボールにおけるワンハンドシュート発生について. 仙台大学院スポーツ科学研究科修士論文集. 8. pp.99-10.

