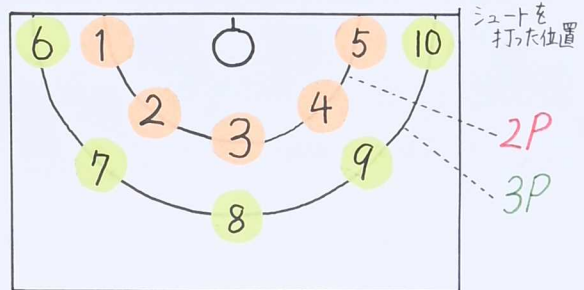


バスケのスキルアップのために

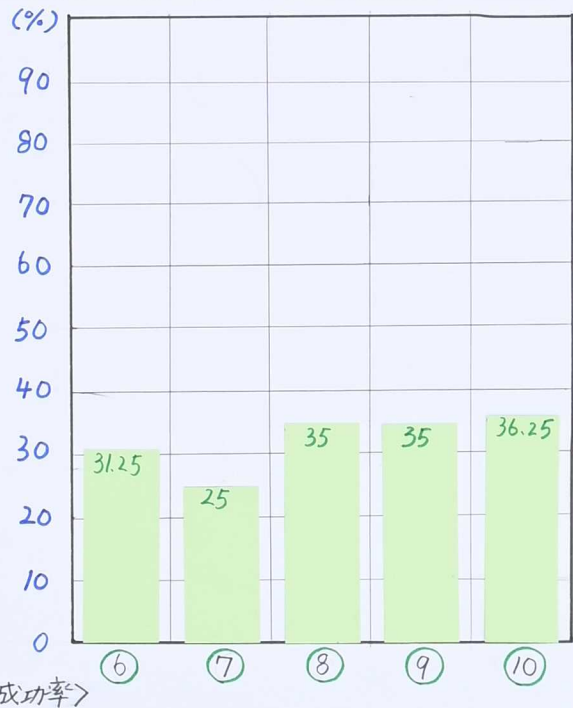
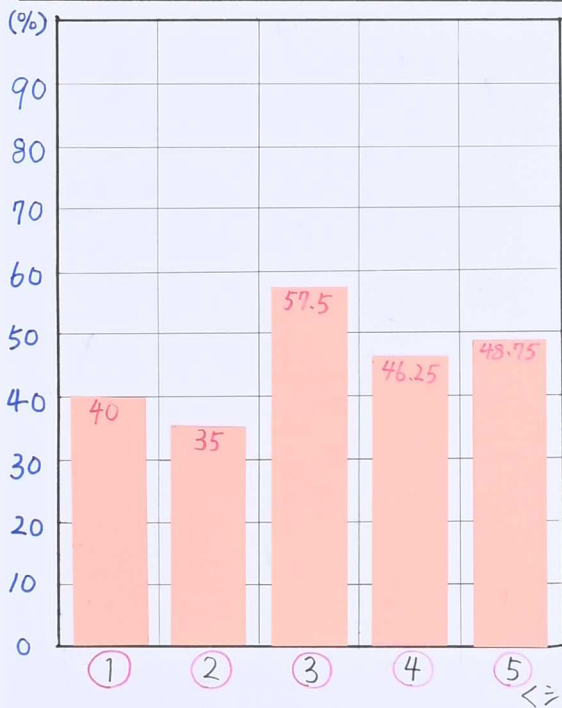
どうしてシュート練習を?

僕は現在、腰を痛めているため通常の練習が出来ません。だからこの機会に普段から苦手なシュートを練習しようと思い、まず自分の苦手なポイントを調べてみることにしました。右図のように、①～⑩のポイントから、箇所20本シュートを打ち、何本入るかを4日間にわたり調べました。



2P (%) シュート	8/6	8/7	8/9	8/10	平均
①	35	20	55	50	40
②	20	30	30	60	35
③	55	85	50	40	57.5
④	50	50	45	40	46.25
⑤	55	40	50	50	48.75

3P (%) シュート	8/6	8/7	8/9	8/10	平均
⑥	30	25	30	40	31.25
⑦	25	20	20	35	25
⑧	50	25	30	35	35
⑨	35	40	25	40	35
⑩	30	55	30	30	36.25



考察

①②⑥⑦の平均値が低いことから、僕は左からのシュートが苦手なことが分かりました。右ききなので、右方向からシュートを打つことが多く自分でも特意としていました。が、苦手な左を練習することで、攻めるパターンが増え、有利になると思います。今後、左方向のシュートを上手になりたいと思いました。