

SC-51 シュートの姿勢**“Shooting form” by Lary Faris**

抄訳 薩川俊三

1. “Hamlet’s question” (ハムレットの疑問 — 前傾姿勢)

ハムレットの「生きるべきか、死ぬべきか」のように、「屈むべきか、屈むべきでないか」とシュートの前傾姿勢を尋ねる人が多い。シュートの際、殆ど二つ折りに身体を屈めるエキスパートや、殆ど真っ直ぐに立ったままのエキスパートを見て、困惑しているのだ。

私は、屈む程度は重要と思わない。私も、キューを持つ手の指関節がコートをこするほど身体を前傾する名プレイヤーや、少し前傾するだけの名プレイヤーを知っている。二人共、シュートする度に、正確に同じだけ前傾している。これが秘訣だ。毎回正確に、同じシュートの姿勢をしているのだ。

シュートの姿勢は、身体を前傾する角度をいくつか試して、落ち着いて、気持ち良く、何時でも使えるものを選ぼう。毎回その姿勢が出来るように、ベンチマーク(基準点)を見付けよう。キュー・グリップの位置とコートからの高さは？反対側の手はキューのどこに触れて、狙いを定めているか？等だ。無意識にベンチマークどおりの姿勢になるまで練習し、決してそれを変えてはならない。悪いプレーの日があった時は、ベンチマークどおりだったかをチェックする。常に、その姿勢と頭の高さを維持してシュートする。

2. “Do it with mirrors” (鏡を使って練習しよう — 目標に狙いを定める姿勢)

若し私達の首が肩に付いていると、目は腕の真上にあるので、シュートをする時に、目は自然に、腕、手、キュー、ディスク及び目標と一列になり、私達はもっと上手なプレイヤーになったであろう。鼻の真ん前の位置から投げるダーツとほぼ同じだ。しかし、私達の首は両肩の間にあるので、狙う時に補整が必要だ。

身体をコートの真正面に向けたまま、シュートするプレイヤーがいる。目は腕、キュー、ディスク、目標と一列になっていないので、シュートする時に無意識に調整している。

目がシュートする腕の上にくるように、頭を傾けるプレイヤーがいる。頬を肩の上に殆どつける名プレイヤーもいる。腰から上を約30度シュートする腕の方向に回すプレイヤーがいて、私もその一人だ。この姿勢は頭が腕の上にくるので、目が腕、手、キュー及び目標と一列になり、目標に正確に狙いを定めることが出来る。

大きな鏡の前で、鏡にシュートする姿勢をする。腰から上をシュートする腕の方向に約30度回す。鏡の中で、自分の目がキューの上方にあるように見える。左手で、右手が持っているキューの端から約30センチの所でシャフトに触れると、腰から上を回し易い。

先ず、ステップ無しで鏡に向かってスイングする。手が自分の目と、鏡の中の目の映像との間に上がって来るのが見える。今度は、ステップしてスイングする。上体はシュートする腕の方向に回したままだ。フォロースルーをしながら、目、腕、手、キュー及び目標が望みどおり一列に並ぶように鏡の中でチェックする。自然に感じるまで練習してから、コートで試してみる。この方法がうまくいけば続けよう。不満足なら、あなたに適していないのだ。私はこの方法を推薦する。