

椅子座位でのシュートトレーニングが遠投能力および長距離シュートの成功率に及ぼす影響

杉山敬¹⁾, 白武修一²⁾, 亀田麻依¹⁾, 木葉一総²⁾, 前田明²⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学大学院

²⁾ 鹿屋体育大学

キーワード: バasketボール, 3 ポイントシュート, 投射角度, 肘関節角度

[要 約]

本研究は、椅子座位でのシュートトレーニングが長距離シュートの成功率および遠投能力に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。被検者は大学男子バスケットボール選手 12 名とした。6.75 m からの 3 ポイントシュート成功数に差がないよう、トレーニング群 6 名、コントロール群 6 名に分類した。トレーニング群は椅子座位での最大遠投距離の 80%から椅子座位でシュートし、コントロール群は 3 ポイントシュートを 30 球行った。評価はシュートパフォーマンス、遠投能力、肘・手関節角度と角速度および投射角度とした。その結果、トレーニング群のシュート成功率は有意に向上し(24%増)、遠投距離も有意に増加した。さらに、トレーニング群のリリース時の肘関節角度が有意に低値を示し、投射角度が有意に増大した。以上のことから、椅子座位シュートトレーニングは、遠投能力と長距離シュートの成功率を向上させる効果があることが明らかとなった。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 233-244, 2014 年, 受付日:2014 年7月 24日, 受理日:2014 年 12 月 18 日

責任著者: 前田明 所在地: 〒891 2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番地 amaeda@nifs-k.ac.jp

Effects of basketball shooting training while seated on long-distance passing and shooting performance

Takashi Sugiyama¹⁾, Syuichi Shiratake²⁾, Mai Kameda¹⁾, Kazufusa Kiba²⁾,
Akira Maeda²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: basketball, 3-point shots, ball-release angle, elbow angle

[Abstract]

The present study examined effects on long-distance shooting performance and the ability to throw for long distances of basketball training in which players shoot while seated on a chair. Participants were male collegiate basketball players. Twelve players were assigned to either a training group or a control group, based on the number of

successful 3-point shots each made from 6.75 meters. While seated on a chair, each man in the training group threw 30 shots from 80% of the maximum long throw distance; the individuals in the control group each threw 30 shots from the 3-point shot zone. Effects of this training on shooting performance, long-distance passing performance, angle and angular velocity of elbow and wrist, and ball-release angle were assessed. The participants in the training group showed a significant increase (24%) in the number of successful shots and significantly improved their long-distance passing performance. Moreover, the members of the training group showed a significant decrease in the angle of their elbows at release, and their ball-release angle significantly increased. Thus, these findings suggest that seated shooting training may improve long-distance shooting and passing performance.