

# 大学女子バスケットボール選手における直径を狭めたリングを用いた 長期のフリースロートレーニングがフリースローのパフォーマンスに及ぼす影響

三浦 健<sup>1)</sup>, 末永知世<sup>2)</sup>, 小林愛実<sup>3)</sup>, 野村慧介<sup>3)</sup>, 永原 隆<sup>1)</sup>, 近藤亮介<sup>4)</sup>,

木葉一総<sup>1)</sup>, 前田 明<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学体育学部

<sup>3)</sup> 鹿屋体育大学大学院

<sup>4)</sup> 兵庫県立大学

キーワード: フリースロー成功率, 公式大会, スタッツ, 長期間

## 【要 旨】

本研究では, 8 ヶ月間にわたる直径を狭めたリングを用いたフリースロートレーニングが, フリースロー測定のパフォーマンスおよび試合中のフリースロー成功率に及ぼす影響を事例的に明らかにすることを目的とした. 対象者は, 大学女子バスケットボールチームにおけるレギュラー選手 7 名であった. フリースロートレーニングは, 直径を 10cm 狭めたリングを用いて, 10 本決める課題を原則週 1 回 8 ヶ月間 (2017 年 4 月~11 月) 実施した. その結果, トレーニング期間終盤のフリースロー測定において, 「直接 (リングに当たらないで入る)」のシュート成功率がトレーニング前の測定時から向上した. また, トレーニング終了直後に開催された全日本大学バスケットボール選手権大会 (11~12 月) において, 高いフリースロー成功率 (75.4%) を示した. これらの結果から, このフリースロートレーニングを長期的に行うことで, フリースロー測定のパフォーマンスおよび試合中のフリースロー成功率が高まる一助となる可能性が示された. ただし, 普段のフリースローの練習中に, リングに当てずに直接シュートを成功させることが得意な者にとっては, このトレーニングによる効果が乏しい可能性がある.

スポーツパフォーマンス研究, 13, 217-233, 2021 年, 受付日: 2020 年 6 月 1 日, 受理日: 2021 年 4 月 30 日

責任著者: 三浦 健 〒891-2393 鹿屋市白水町 1 k-miura@nifs-k.ac.jp

\* \* \* \*

## **Long-term basketball free throw training with a reduced diameter hoop: Effects on the free throw performance of university women players**

Ken Miura<sup>1)</sup>, Chise Suenaga<sup>2)</sup>, Megumi Kobayashi<sup>3)</sup>, Keisuke Nomura<sup>3)</sup>,

Ryu Nagahara<sup>1)</sup>, Ryosuke Kondo<sup>4)</sup>, Kazufusa Kiba<sup>1)</sup>, Akira Maeda<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup>Faculty, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>3)</sup>Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>4)</sup>University of Hyogo

Key words: successful free throws, official competition, stats, long-term training

**【Abstract】**

The present study investigated effects of long-term free throw training using a basket with a hoop smaller than standard. The measure was the percentage of successful free-throws during a competition. The participants were seven members of a university women's basketball team. The training was conducted once a week for 8 months (April through November, 2017), using a hoop with a diameter 10 cm less than the standard size. The goal of the training was successfully sinking 10 shots.

By the final training session, the percentage of direct free throws that did not hit the rim improved compared to the women's scores before the training. Also, in the All Japan University Basketball Championship, which was held from November to December 2017, just after the participants had completed this training, 75.4% of their free throws were successful. These results suggest that the long-term free throw training may have been effective for improving their free throw performance in the competition. However, the effect of this type of training may be limited for players who are already good at direct shooting without hitting the rim.