

バスケットボールのシュート距離を伸ばすためのスナップ動作の一例

三浦 健

鹿屋体育大学

キーワード: バスケットボール, 長距離シュート, stretch-shortening cycle movement, スナップ

【要 旨】

バスケットボール競技における、シュートを遠くへ飛ばすための方法の一つとして、手首のスナップの速度を高めることが挙げられる。本研究では、通常のシュート時に行なうノーマルスナップと、筆者が考案したスナップ動作(SSCスナップ)との飛距離を比較した。SSCスナップは、ノーマルスナップよりも遠くへ飛ばすことができた。このことからSSCスナップは、手首のスナップ速度を高めるという点で、長距離シュートを放つ際の技術の一助になる可能性があると考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 38-41, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日
責任著者:三浦 健 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 k-miura@nifs-k.ac.jp

A method of snap motion for increasing the shooting distance in basketball

Ken Miura

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: basketball, long-distance shots, stretch-shortening cycle movements,
snap motion

[Abstract]

In basketball, increasing the wrist snap speed is one technique for improving long-distance shots. The present study compared the distance that the ball traveled with a normal-speed wrist snap and with a snap-action devised by the present author (stretch-shortening cycle snap, or SSC snap). With the SSC snap, the ball travels farther. This suggests that the increase in wrist snap speed that results from the SSC snap helps to increase the distance that the ball travels.