

研究テーマ(タイトル)

バスケットボールのシュート成功率

那覇市立安岡中学校 1 年 赤嶺 侑司

研究の動機や目的

- 部活でバスケットボールをしているが、得点力の向上が課題
- どのシュートを練習する必要があるのか把握するため、色々な距離からシュートをして成功率を調べる
- シュートの成功率を参考に自分がどのシュートが得意なのか、苦手なのかを把握し、どのシュートを強化すべきなのかを把握する。

研究の方法や内容

- 色々な角度からシュートを行う
 - ①レイアップシュート
 - ②ゴール下からのシュート
 - ③ウイングからのミドルシュート
 - ④フリースロー
 - ⑤スリーポイントシュート
 - ⑥ディフェンス越しにウイングからのミドルシュート
- それぞれ20本ずつシュートを行い、成功率を調べる

研究の結果と考察

○体育館を借りて、シュートを行う。



①レイアップシュート



②ゴール下からのシュート



③ウイングからミドルシュート



④フリースロー



⑤スリーポイントシュート



⑥ディフェンス越しにウイングからのミドルシュート



【シュートの成功率】

①レイアップ	13/20	成功率	65%
②ゴール下	19/20	成功率	95%
③ウイングからのミドルシュート	18/20	成功率	90%
④フリースロー	12/20	成功率	60%
⑤スリーポイント	5/20	成功率	25%
⑥ディフェンス越しにウイングからのミドルシュート	14/20	成功率	70%

感想と今後の課題

○ゴールから近い距離からのシュートは成功率が高く、ゴールから遠い距離のシュートは成功率が低かったです。

○この実験でゴールから近い距離のシュートが重要であることを改めて確認したので、ゴールに近い距離でボールをもらう動きやドリブルでの突破を練習して、近い距離からのシュートを増やすようにしたいです。

○決めやすいといわれているレイアップの成功率が65%でとても低くて、もっと練習が必要と感じました。レイアップの成功率を80%以上にしたいです。

○ミドルシュートが好きでよく練習していたので成功率が高かったです。たくさん練習してもっと試合で決められるようになりたいです。

○同じウイングからのミドルシュートでも、ディフェンスがいると成功率が下がりました。ディフェンスにつかれても成功率があがるように、ディフェンスがついた状態での練習を増やすようにしたいです。