

SC-19. クリアの練習

“Clearing” by Lary Faris

抄訳：薩川俊三

対戦相手のセントピート、タンパ、あるいは得点ディスクをクリアし、自分のシュート・ディスクもボード上に残さない「クリア・ザ・ボード」は、絶えず行う重要なプレーであるので、私はよく練習する。私の「クリア・ザ・ボード」の練習方法を紹介する。

私はディスク1セットを持って、一人で練習出来るコートへ行く。私は簡単でやりがいがある練習の手順を考えた。先ずセントピートをシュートし、別のカラーのディスクでクリアする。次にタンパをシュートしてクリアし、ローフにシュートしてクリアし、最後に反対側のローフにシュートしてクリアする。コートヘッドでディスク8枚をシュートした後、フットで同じように練習する。これを繰り返して、クリア・ザ・ボードショットを100回行なう。

私がこの練習で学んだことを紹介する。

- (1) 練習は私の役に立ち、毎回良くなっていると感じる。最高だと本当に感じるやり方があり、練習をすればするほど良くなる。
- (2) 90%か、それ以上成功するレベルになることが出来る。多くの練習が必要だが、可能だ。
- (3) 私のミスの約1/3は、精神集中していない時に生じる。即ち、気が散っている時や、心に落ち着きがない時だ。
- (4) 私のミスの約1/3は、ドリフトを読みそこなった時に生じる。
- (5) 私のミスの約1/3は、よく分らない原因で、ショットがうまくいかない時だ。
- (6) 私は疲れると、シュートが少し弱くなり、正確さが減少する。
- (7) 私はシュート・ディスクが最短のルートでコートから出るように、常に目標ディスクの外側をヒットする練習をする。しかし、遅いスピードのクリア・ショットでは、大きなドリフトがある場合、目標ディスクのドリフトする側をヒットする方が、クリアが容易だ。
- (8) 100回のクリア・ショットはタフな練習だ。
- (9) 練習中に、私は自分のシュート・フォームに注意する。しかし注意し過ぎると、調和がとれなくなる。フォームは自然であるべきだ。例えば私のフォームは、ショットの終わりで後ろの足(右)が空中に上がる。しかし、足を故意に上げると、私のフォームは、調和がとれなくなる。自然にそうならなければならない。
- (10) 練習で自信がつく。練習で90~95%成功していれば、ゲーム中の一つのミスで落胆しない。私は自分のやり方で、うまくやれることを知っているからだ。私の自信は高いままだ。

