

SC-3. シュートのチェックリスト

“Shooting checklist” by Lary Faris

横浜シャフルボード協会

抄訳：薩川俊三

正確にシュートするための基本がある。基本を忘れて、悪い癖がつくことがよくあるので、自分のシュートを定期的にチェックすることが大切だ。ビキナーが、自分のシュートが基本に従っていることを確認するためのチェックリストを示す。

- (1) 左足を最初に踏み出してシュートしているか？（右利きの人）
- (2) いつも同じ数のステップをしてシュートしているか？
（1歩でシュート、2歩でシュートのどちらでもよいが、常に同じ歩数とする）
- (3) シュート終了時に、前足がファウルライン（ベースラインとも言う）の後方にあるか？
（ファウルラインを踏むと反則）
- (4) 靴は足に合っていて、快適で、滑らないか？
- (5) キューの末端のグリップを、持っているか？
- (6) キューを持つ時、指先で持っているか？（野球バットのように握ってはならない）
- (7) バイオリンの弓を持つように、キューを軽く持っているか？
- (8) 腕を、肩を支点とした振り子のようにスイングしているか？
- (9) シュートしている最中、手首が柔らかく、リラックスしているか？
- (10) 狙いをつけている時、左手を差し伸べてキューに触れているか？（右利きの人）
（左手がキューに触れると、上半身が右に回って、ビリヤードのように目標をキューの真上から見るができる）
- (11) 自分の目が、キューの真上の位置にあり、目標を狙っているか？
- (12) 狙いをつけている時、キューが目標に真っ直ぐ向いているか？
- (13) 全てのショットで、身体が正確に同じ角度で前傾しているか？
- (14) シュートしている最中、頭を同じ高さに保っているか？
- (15) シュート終了時に、キューの先端が8エリアまで達しているか？
（フォロスルーでキューの先端が目標方向に出来るだけ進むようにシュートすると、ディスクが狙った方向に進み易い）
- (16) シュートする前に、何処にシュートするかを正確に決めているか？
- (17) ドリフトによって曲がる方向と大きさを考慮しているか？

このリストを友人に渡して、自分がゲーム中にリストに反したシュートをしているかをチェックしてもらおうと良い。それから友人のシュートをチェックしてあげよう。