

ワンポイントアドバイス = GKの新常識② =

高瀬克也選手（L I E B E 栃木）から、GKへのアドバイス第2弾です。

「前重心、後ろ重心、ゼロポジションを知ろう」

「つま先立ち」の前重心も3つの基本重心の1つです。状況に応じて重心を変えていこう！

《前重心》

- メリット
- ・シュートやセンターリングに対して最短距離でアプローチしやすい。
 - ・リバウンドが残りにくい。
 - ・ブロックプレーなど、前方向への飛び出しがすばやくできる。
- デメリット
- ・変化のあるシュート（タッチシュート・フェイントシュート）や至近距離からのシュートへの対応が難しい。

《後ろ重心》

- メリット
- ・変化のあるシュート（タッチシュート・フェイントシュート）や至近距離からのシュートに対応しやすい。
- デメリット
- ・リバウンドが残りやすい。
 - ・セービングした後に体勢が崩れやすい。

《ゼロポジション（重心が前でも後ろでもなく、自然体に近い重心）》

- ・前重心と後ろ重心の特徴をバランスよく持っている。
- ・他の重心にも移行しやすく、どんな状況にも柔軟な対応ができる。

【3つの基本重心の簡単な使用イメージは以下の通り。】

	前重心	ゼロポジション	後ろ重心
シューターとの距離	遠い (サークル外含む)	• 中間的な状況 • 遠いが予測しにくい • 近いが予測できる	近い
シュートのタイミングやコース・速さ	予測できる		予測しにくい

これらのアドバイスを取り入れて、自分の得意なスタイルを見つけることが大切です。

「自分にしかできない貴重なポジション」。そう自信をもってグラウンドに立てるよう、日ごろの練習から目的や目標をしっかりと意識して取り組んでください。

「身構え、気構え、心構え」