

バスケットボールにおける声出しやシュートフォームの重要性

2年2組13番 笠井 颯太（高瀬ゼミ）

Abstract — バスケットボールで重視される声出しは重要か、シュートフォーム(ジャンプシュート時)とシュート成功率に関係があるのかを検証した。その結果、声出しは欠かせない技術であり、シュートフォームとシュート成功率には相関関係があることがわかった。

Keyword : モチベーション、プレッシャー、コミュニケーション、声、シュート成功率

研究背景

部活動で様々なシュートフォームを見てきたが、フォームがきれいでも入らない人、きれいでなくとも入る人がいた。このフォームと成功率の関係、そしてチームで重要視される声出しの効果に疑問を持った。これら二つの要素について調査し、日々の活動に活かすため探究を始めた。

研究目的

声出しの重要性、およびシュートフォームとシュート成功率の関係を明らかにし、その知見を日頃の活動と自主練習に活かす。

研究手法

部活動の練習や試合で、声の出し方を意図的に変え、周囲の協力を得て実験した。具体的には、盛り上げや試合での声出しの有無や大きさを変えた。また、インターネット上の動画を使い、シュートフォームのきれいな選手とそうでない選手の成功率を比較調査した。

研究結果

表1:声出しの効果

時	場所	何をしたか	成果・結果
7月 19日	多摩科学技術高校	前半は声出しが少なく流れが悪い試合だった。ベンチ、ディフェンスの声をより意識して出した。	チームで得点を積むことができた。声で相手にプレッシャーを与える効果も確認された。
合宿中	斑尾高原	自分の部屋班のメンバーで声出しをいつもより意識した。	声出しを継続することができず、チームの士気が低下した。最後にまたチームで声が出始めると、また雰囲気が良くなった。
8月 17	体育館	少しの間自分だけ声出しを意識した。	周囲複数人には声出しが広がったが、それ以上広まらなかつ

日			た。しかし雰囲気を良くするきっかけになった。
8月 21日	体育館	プレー中のときの声をいつもよりも意識した。	コミュニケーションが円滑になりプレーしやすくなった。

声出しの聞き込み調査では、「楽しく、時間の流れが速い」「コミュニケーション力が上がりアドレナリンが出る」という意見が見られた。シュートフォームについては、姿勢や軸が崩れない「きれい」なフォームの選手ほど、安定してシュートが入ることが確認された。

考察

バスケットボールにおける声出しは、「プレッシャーを与える」効果や「雰囲気を良くしモチベーションを高める」効果があると考えられる。また、「コミュニケーションの円滑化」にも繋がる。ただし、疲労がたまっている場合は効果が薄れる可能性もある。シュートフォームについては、「フォームが良いほど成功率が高い」、あるいは「成功率が良い選手はフォームが良い」という相関関係が確認された。

結論及び今後の展望

声出しはバスケットボールに不可欠であり、非常に重要である。シュートフォームとシュート成功率は概ね比例関係にある。今後は、ポジション別の声の出し方や、練習と試合の声の質の違いについて調べ、自身のプレーに活かしたい。

参考文献

* 1 ClutchTime(2018).【厳選4+3人】NBAでシュートフォームが綺麗or汚いプレイヤーを紹介。

<https://clutchtime.jp/archives/2678> (参照 2025-09-10)

* 2 NBA(2025).Official NBA Stats | Stats | NBA.com

<https://www.nba.com> (参照 2025-09-15)