



だいきーミニバス

ひとめでわかる ミニバスケットボール のルール



(財) 日本バスケットボール協会



小学生のみなさんへ

ミニバスケットボールは、友情・ほほえみ・フェアプレーの精神をたいせつにしています。

みなさんが読んで「ミニバスケットボールのルールが理解できるように」という願いをこめて書かれています。

わかりにくいところがあっても、何回もよく読んで、理解するように努力してください。

また、どうしてもわかりにくいところやむずかしいことばがあったら、先生やコーチ、保護者などに積極的に質問をするなどして、勉強してください。

ミニバスケットボールは、かんたんにいうと次のようなものです。

- ・ゲームに勝つためには、相手チームよりもたくさん得点することです。
- ・ゲーム中は、ボールをコートの外にださないようにすることです。

また、あなた自身もコートの外にでないようにすることです。もちろん、ルールでみとめられている場合はコートの外にでることはかまいません。

- ・ボールをもったまま、きめられた歩数以上、歩いたり走ったりしてはいけません。ボールをもって移動するためには、ドリブルをします。
- ・ドリブルをするときは、両手でドリブルをつづけてはいけません。一度ドリブルがおわったあとに、またつづけてドリブルをしてはいけません。
- ・相手チームのプレイヤーと、自分や自分のチームだけが有利になるようなからだのふれあいをおこしてはいけません。

もしみなさんが、ここに書かれていることをじゅうぶんに理解し、さらにくわしいミニバスケットボールのルールをしりたいと思ったら、「ミニバスケットボール競技規則」を読んでください。

目 次

小学生のみなさんへ

第 1 章 ゲーム

第 1 条	ミニバスケットボールのゲーム	1
第 2 条	ゲームの目的	1

第 2 章 施設，器具

第 3 条	コート大きさ	1
第 4 条	コートの境界線とそのほかのライン	1
第 5 条	バックボード	3
第 6 条	バスケット	4
第 7 条	ボール	5
第 8 条	ゲーム器具	5

第 3 章 審判とテーブル・オフィシャルズ

第 9 条	審判	6
第 10 条	スコアラーとアシスタント・スコアラー	6
第 11 条	タイマー	7
第 12 条	30 秒オペレーター	8

第 4 章 チーム

第 13 条	構成	9
第 14 条	コーチ	10
第 15 条	ユニフォーム	10

第 5 章 ゲームの進め方

第 16 条	競技時間	11
第 17 条	ゲームの開始	12
第 18 条	ジャンプ・ボール	13
第 19 条	ゴールと点数	14
第 20 条	ゴール・テンディングとバスケット・インタフェア	15
第 21 条	同点と延長	17
第 22 条	ゲームの終わり	17

第 6 章	プレイの規定	
第23条	出場と交代	18
第24条	タイム・アウト	18
第25条	ボールの扱い方	19
第26条	ボールの保持	20
第27条	プレイヤーと審判の位置	20
第28条	アウト・オブ・バウンズ (アウトと略します)	20
第29条	ボールをアウトにすること	21
第30条	ボールを持って進行する	21
第31条	ピヴォット	22
第32条	ドリブル	23
第33条	ヘルド・ボール	23
第34条	ショットの動作中のプレイヤー	24
第35条	3 秒ルール	25
第36条	接近してディフェンスされたプレイヤー	26
第37条	3 0 秒ルール	26
第 7 章	規則違反と罰則	
第38条	ヴァイオリション	27
第39条	ファウル	27
第40条	スロー・インの方法	28
第41条	フリースローの方法	29
第42条	フリースローのヴァイオリションと罰則	30
第 8 章	行為についての規定	
第43条	テクニカル・ファウルの原則	32
第44条	パーソナル・ファウル	32
第45条	ダブル・ファウル	34
第46条	アンスポーツマンライク・ファウル	35
第47条	プレイヤーの 5 回のファウル	36
第48条	チーム・ファウル	36
審判の合図		37
スコアシートの記入		44

第1章 ゲーム

第1条 ミニバスケットボールのゲーム

ミニバスケットボールのゲームは、12才まで（小学生を対象）のプレイヤーでおこないます。

第2条 ゲームの目的

ゲームは、5人ずつのプレイヤーからなる2チームでおこないます。自分たちがボールをいれるバスケットを「相手チームのバスケット」といいます。

それぞれのチームの目的は、相手チームのバスケットにボールを投げ入れて得点することと、相手チームに得点させないことです。

第2章 施設，器具

第3条 コートのおおきさ

コートのおおきさは、縦28m・横15mが標準です。

バックボードからフリースロー・ラインまでの距離は4mです。

第4条 コートの境界線とそのほかのライン

コートのまわりのライン（線）とそのほかのラインは、図1のようにえがかれ、すべてのラインの幅は5cmです。

コートのたてのライン（長いほうのライン）を「サイド・ライン」といい、横のライン（短いほうのライン）を「エンド・ライン」といいます。

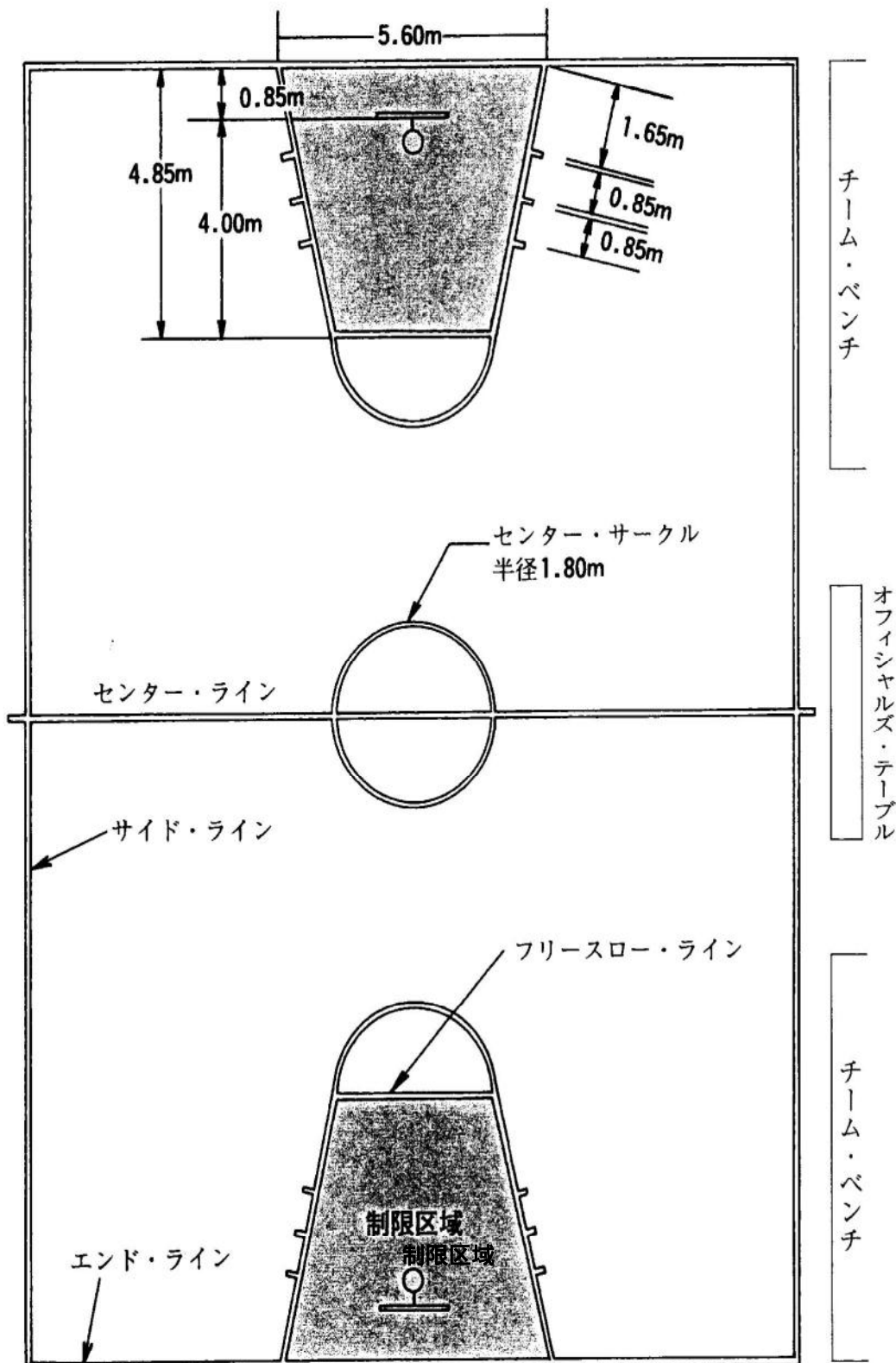


図 1

第5条 バックボード

バックボードのおおきさは、たて80cm、横120cm(図2)で、かたい木、またはとうめいな材料でつくられています。

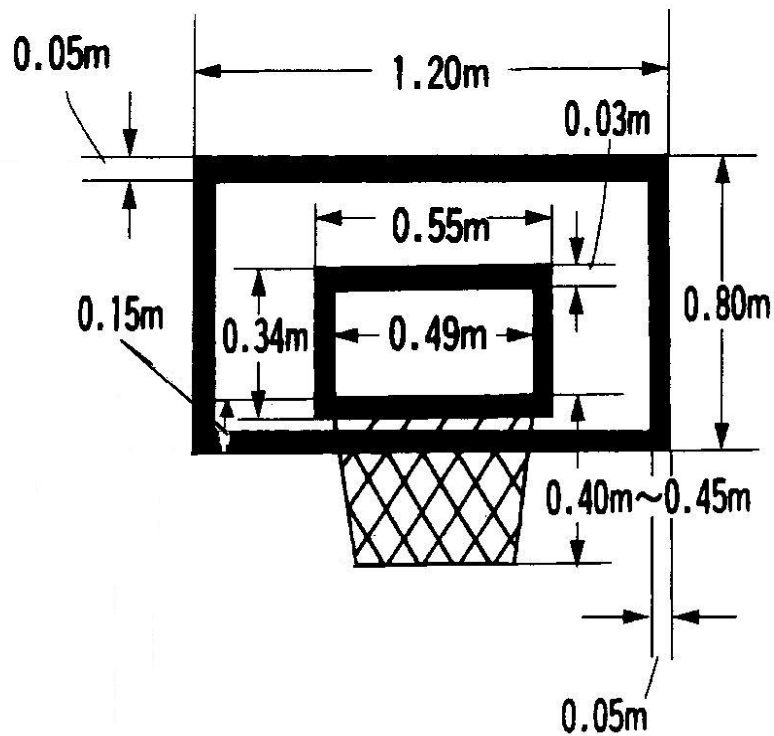


図2

第6条 だいいじょう バスケット

バスケットはリングとネットからできています。リングのおおきさはおよそ45センチメートルで、ネットの長さはおよそ40センチメートルです。

また、リングはバックボードのまんなかについていて、床からリングまでの高さはおよそ260センチメートルです。(図3)

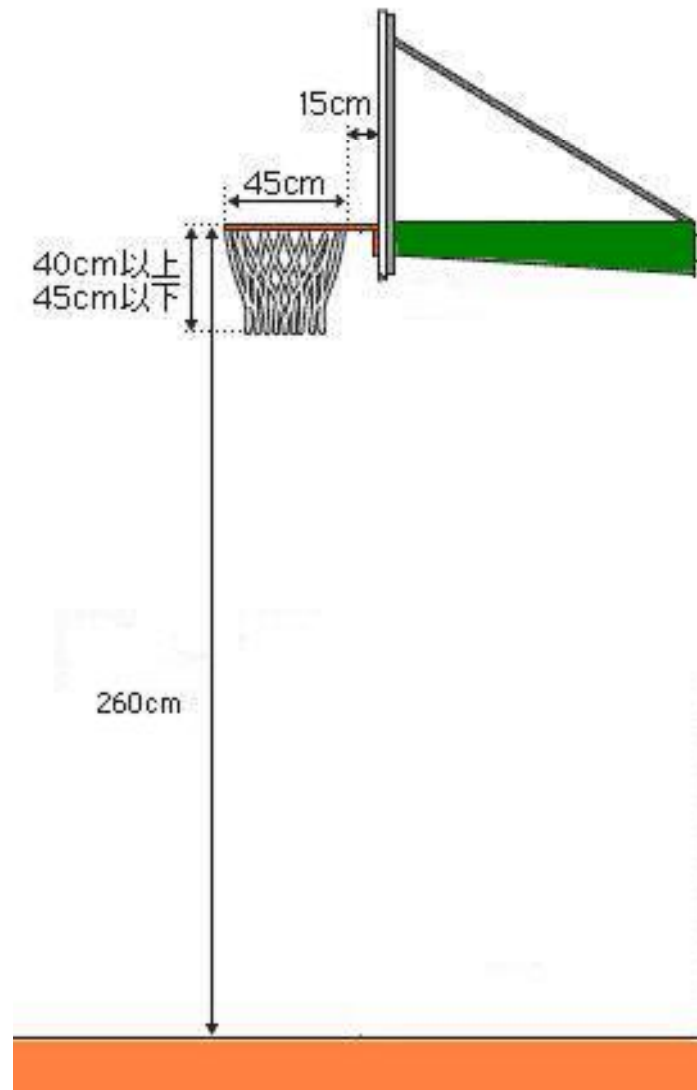


図3

第7条 ボール

ボールは、まわりの長さが69 cm ~ 71 cm , 重さは470 g ~ 500 g です。このボールを「5号ボール」といいます。

ボールには、はずみすぎたり、はずみがわるかったりしないように空気をいれておきます。

第8条 ゲーム器具

(1) ゲーム・クロック

競技時間やハーフ・タイム、クォーター・タイムなどをはかります。

(2) ストップ・ウォッチ

タイム・アウトをはかります。

(3) 30秒ルールの表示器具

表示器具がないときには黄色と赤色の小旗をつかいます。

(4) おおきな音のでる合図器具

(5) スコアシート

(6) スコアボード

(7) プレイヤー・ファウルの数をしめす標識

数字は1から4までは白地に黒、5は白地に赤とします。

(8) チーム・ファウルをしめす標識

1から4までの数字を書いた4つの標識と、チームが4回のプレイヤー・ファウルをこえたことを知らせる赤い標識です。

(9) ポゼションの表示器具(ポゼション・アロー)

攻める方向を赤色の矢印(図4)でしめし、右方向と左方向を交互にしめせる標識です。

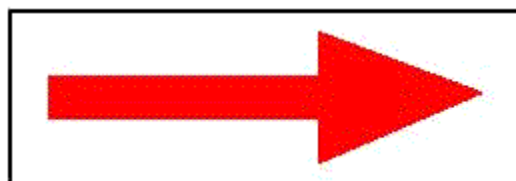


図4

第3章 審判とテーブル・オフィシャルズ

第9条 審判

審判は主審と副審の2人でおこないます。

2人の審判は、テーブル・オフィシャルズ（スコアラーやアシスタント・スコアラー、タイマー、30秒オペレーター）などの手助けを受けながら、ゲームを進めます。

第10条 スコアラーとアシスタント・スコアラー

スコアラーはスコアシートに記録します。

書き方については「スコアシートの記入」を読みましょう。

スコアラーは次のことを合図して審判にしらせます。

- (1) プレイヤーの5回目のファウル
- (2) 1チームの各クォーター4回目のプレイヤー・ファウル
- (3) タイム・アウト
- (4) タイム・アウトのときの交代

アシスタント・スコアラーはスコアラーに協力し、プレイヤーにファウルがあったとき、何回目のファウルであるかがよくわかるように標識でしらせます。

チーム・ファウルの回数もそのときにしらせます。



第11条 タイマー

タイマーはゲームの前半と後半の開始3分前と1分前を、合図器具をならして審判とまわりの人たちにしさせます。

競技時間やクォーター・タイム、ハーフ・タイム、タイム・アウトの時間をはかり、それぞれの終了を合図器具をならして審判とまわりの人たちにしさせます。

競技時間は次のときにはかりはじめます。

- (1) ジャンプ・ボールの場合、ジャンパーがボールをタップしたとき
- (2) フリースローがはいらないでゲームがつづけられる場合、コート
のなかにいるプレイヤーがボールをさわったとき
- (3) ファウル、ヴァイオリション、タイム・アウトのあとのスロー・
インで、コートの中にいるプレイヤーがボールをさわったとき

次のときに競技時間をとめます。

- (1) 各クォーターや延長の終わり
- (2) 審判が次の合図をしたとき
 - a) ファウル
 - b) ヴァイオリション
 - c) ジャンプ・ボール
 - d) そのほかの理由で笛をならしたとき
- (3) あらかじめタイム・アウトを願いでている相手チームがショット
をいれたとき

第12条 30秒オペレーター

ボールをもっているチームが、30秒にならないうちにショットをしなかったときにはおおきな音で合図をします。

30秒はコートの中ですらボールをとったときからはかりはじめます。

30秒は次のときにおわります。

- (1) ボールがシューターの手からはなれ、バスケットにはいるかリングにあたったとき
- (2) 相手チームがボールをとったとき
- (3) ファウル、ヴァイオリション、ジャンプ・ボールがあったとき
- (4) 審判がゲームをとめたとき

黄色と赤色の小旗をつかって30秒を知らせるときは、15秒～24秒までは黄色、25秒～30秒までは赤色で知らせます。

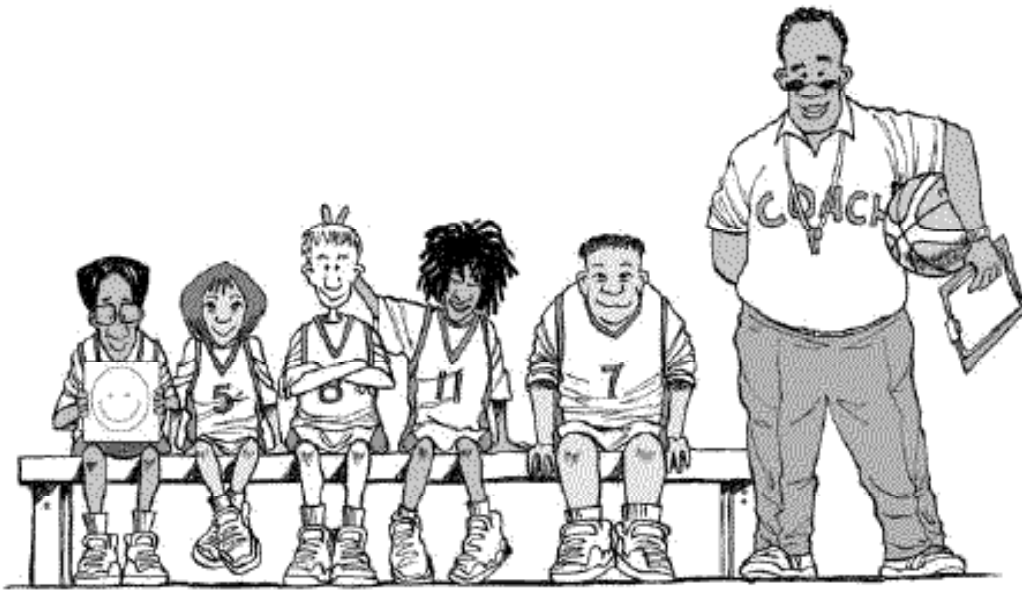


第4章 チーム

第13条 構成

各チームはコーチ1人、プレイヤー5人、交代要員5人～10人で、交代要員の5人はゲームにでなければなりません。

のこりの交代要員も交代のきまりによって、ゲームにでることができます。



だい じょう
第14条 コーチ

コーチはゲームを指揮するひとです。

だい じょう
第15条 ユニフォーム

同じチームのプレイヤーは同じ色のユニフォームを着て、前と背中に審判とスコアラーにわかるように番号をつけます。

ただし、1番～3番まではつかうことはできません。



だい しょう 第5章 ゲームの進め方

だい じょう きょうじかん 第16条 競技時間

ゲームはハーフ・タイム 5分をはさんだ前半・後半各 1 2分ハーフ
です。

各ハーフはクォーター・タイム 1分をはさんだ 6分ずつです。

各 6分を第 1 , 第 2 , 第 3 , 第 4 クォーターとよびます。



第17条 ゲームの開始

ゲームは第1クォーターだけセンター・サークルからのジャンプ・ボールではじめます。

第2・第3・第4クォーターと各延長は、きめられた順番にオフィシャルズ・テーブルから遠いほうのセンター・ラインの外から、スロー・インではじめます。

前半は相手チーム・ベンチ側のバスケットにボールをいれます。

後半は自分たちのチーム・ベンチ側のバスケットにボールをいれます。



第18条 ジャンプ・ボール

ジャンパーの2人はそれぞれ、センター・サークルで自分たちのチーム・ベンチ側の半円のなかに立ちます。

ジャンパーは、上にあげられたボールをそれぞれ2回までタップすることができます。

また、ボールがジャンパー以外の8人のプレイヤーが床などにふれるまではボールにさわってはいけません。

ジャンパー以外の8人のプレイヤーはボールがタップされるまでは、サークルのなかにはいってはいけません。

次の場合は、ジャンプ・ボールとなりますが、ジャンプ・ボールはおこなわないで、もっともちかいコートの外から、きめられた順番のチームがスロー・インしてゲームをはじめます。

- (1) どちらのチームがボールをコートの外にだしたのかがわからないとき
- (2) 両チームのプレイヤーがボールに片手や両手をしっかりとかけたとき（第33条 ヘルド・ボール）
- (3) 最後のフリースローのとき、シューター以外の両チームのプレイヤーがヴァイオリション（第42条）をし、そのフリースローがはいらなかったとき
- (4) スロー・インされたボールやプレイ中のボールがバスケットの支えにのってしまったり、はさまってしまったりしたとき

チームがスロー・インする順番

第1クォーターのジャンプ・ボールで、はじめにボールをとったチームの相手チームに、スロー・インのボールがあたえられます。

そのあと、ジャンプ・ボールのたびにチームが順番にスロー・インをします。

どちらのチームにスローインのボールがあたえられるかは、ポゼション・アロー（赤い矢印）でしさせます。

矢印のむきは、スロー・インされたボールにコートの中にあるプレイヤーがさわったときにかかります。

第19条 ゴールと点数

ゴールとはボールがバスケットの上からはいったことをいいます。得点は2点になります。しかし、フリースローは1点です。

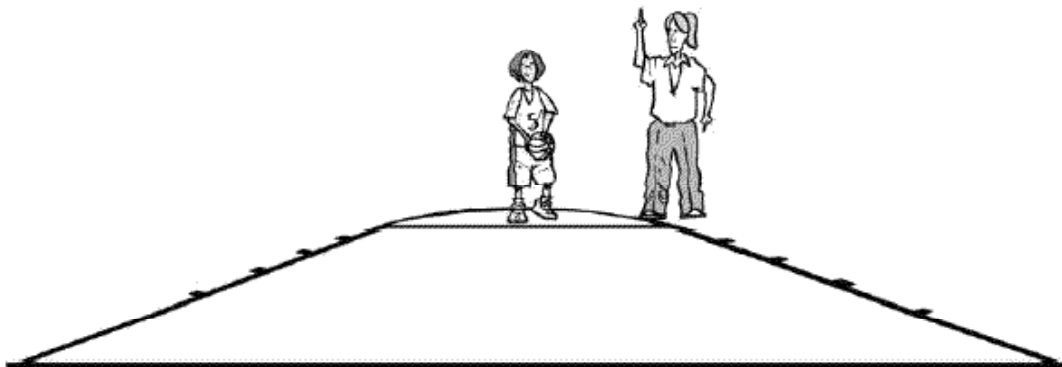
まちがって自分たちのバスケットにいれてしまったら相手チームの得点となります。

ゴールのあとは、相手チームがエンド・ラインの外から5秒のうちにスロー・インをしてゲームをつづけます。

ゲームが終了したときに、得点のおおいチームが勝ちとなります。



フリースロー = 1点



第20条 ^{だい} ^{じょう} ゴール・テンディングとバスケット・インタフェア

ゴール・テンディング

ゴール・テンディングとは、ショットされたボールが^お落ちはじめてから、バスケットにはいらないことがはっきりしないうちにリングより^{たか}高いところでそのボールにさわすることをいいます。

これは、オフェンス（^せ攻める）側^{がわ}のプレイヤーもディフェンス（^{まも}守る）側^{がわ}のプレイヤーも、そのボールにさわってはいけません。

ショットされたボールがリングの^{うえ}上^{うへ}にのっているときやリングからはずんで^お落ちてきたボールは、どちらのプレイヤーもボールにだけはさわってもよいですが、バスケット（リングとネット）やバックボードにさわってはいけません。

バスケット・インタフェア

バスケット・インタフェアとは、ショットされたボールが^{くうちゅう}空中^{くうちゅう}にあるときやボールがリングの^{うえ}上^{うへ}にのっているときに、バックボードやリングにさわすることをいいます。

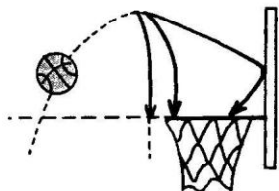
また、バスケットの中^{なか}にあるボールにさわったり、バスケットの中^{なか}から手^てをだしてボールにさわることともバスケット・インタフェアとなります。

オフェンス側^{がわ}のチームがゴール・テンディングやバスケット・インタフェアをしたときは、ボールがバスケットには^{とくてん}いっても得点^{とくてん}にはなりません。フリースロー・ラインのところのサイド・ラインの外から、^{あいて}相手^{あいて}チームにスロー・インのボールがあたえられます。

ディフェンス側^{がわ}のチームがゴール・テンディングやバスケット・インタフェアをしたときは、ボールがバスケットにはいってもはいらなくても、フリースローのときならば1^{てん}点^{てん}が、それ以外^{いがい}のショットのときならば2^{てん}点^{てん}がシューターにみとめられます。

ボールが一度リングからはずんだあとは、リングより高いところでそのボールにさわってもバスケット・インタフェアにはなりません。

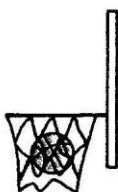
落ちてくるボールにリングより高いところで触れてはならない



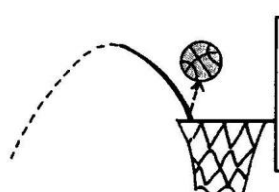
ボールだけならだれが触れてもよい



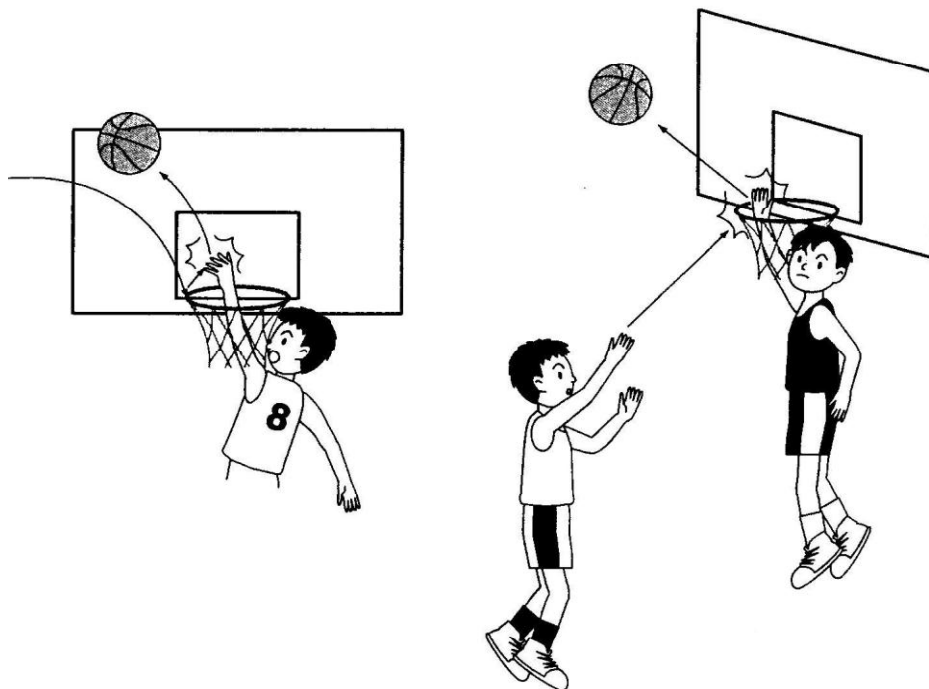
ディフェンス側はこのボールに触れてはならない



はずんだボールにはだれが触れてもよい



バスケットの中から手を出してボールに触れてはならない



だい じょう どうてん えんちょう
第21条 同点と延長

こうはん を おわった とき 両 チーム の 得点 が 同じ ならば ひきわけ です。

えんちょう を おこなう 場合は、1 回 3 分間の 延長 時限 を ひつ ような 回数 だけ おこない、各 延長 の 前に 2 分間の タイム・アウト を とります。

せ 攻める バスケット は、こうはん と 同じ です。

だい じょう
第22条 ゲームのおわり

ゲーム は 競技 時間 の おわり を しらせる タイマー の 合図 が なった とき におわります。



第6章 プレイの規定

第23条 出場と交代

第3クォーターまでに10人以上のプレイヤーが1クォーター以上、2クォーターをこえない時間ゲームにでていなければなりません。

ケガや5回ファウルなどでクォーターの途中で交代があった場合、それまででていたプレイヤーも交代してでたプレイヤーもその1クォーターにでていたことになります。

第4クォーターと延長にタイム・アウトがあったときにはどちらのチームもプレイヤーの交代ができます。

第24条 タイム・アウト

各チームは前半と後半に1回ずつ1分間のタイム・アウトをとることができます。

各延長は、両チームに1回ずつのタイム・アウトがとれます。

タイム・アウトはファウル、ヴァイオリション、ヘルド・ボールがおこったときか相手チームのショットがはいったときにとれます。

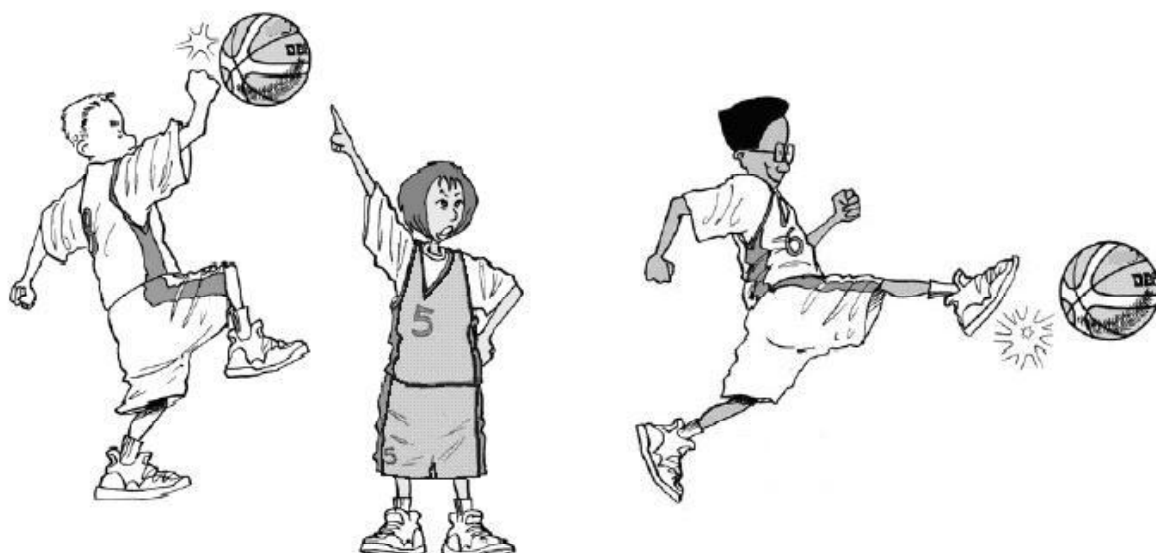


第25条 ^{だい} ^{じょう} ボールのあつかい方 ^{かた}

ボールは手であつかわなければいけません。

プレイヤーは競技規則にきめられたなかで、ボールをどんな方向にでもパスし、スローし、タップし、ころがし、またはドリブルすることができます。

ボールをもって走ったり、ボールをわざとけったり脚（ひざやひざよりも上の部分もふくむ）でとめたり、こぶしでたたいたりしてはいけません。



第26条 ボールの保持

プレイヤーがボールを保持しているとは、プレイヤーがコートの中かでボールをもっているかドリブルをしている場合と、アウトでスロー・インのボールをもっている場合をいいます。

チームがボールを保持しているとは、そのチームのプレイヤーがボールを保持しているか、そのチームのプレイヤーのあいだでパスをおこなっている場合をいいます。

チームのボールの保持は、次のときにおわります。

- (1) ボールがショットされてシューターの手からはなれたとき
- (2) ショットしようとするプレイヤーがもっているボールを相手にブロックされて手からはなれたとき
- (3) 相手チームがボールを保持したとき
- (4) ファウル、ヴァイオリション、ヘルド・ボールがおこったとき
- (5) そのほか審判がゲームをとめたとき

第27条 プレイヤーと審判の位置

プレイヤーの位置はそのプレイヤーがいる床によってきまります。

プレイヤーがとんで空中にいるときは、とぶ前にいた床にいたことになります。

ボールが審判にふれたときは、その審判がいる床にふれたことになります。

第28条 アウト・オブ・バウンズ(アウトと略します)

プレイヤーがアウトになるのはそのプレイヤーがコートの外にでたときやコートのまわりのラインにふれたときです。

ボールがアウトになるのは次のときです。

- (1) ボールがアウトのプレイヤーにふれたとき
- (2) ボールがコートのまわりのライン、またはコートの外の床やもの

にふれたとき

- (3) ボールがバックボードのうら，またはうしろの^{ささ}支えにふれたとき
- (4) ボールがバスケットの^{した}下からはいったとき

第29条 ^{だい じゅう} ボールをアウトにすること

ボールをアウトにしたときは，^{あいて}相手チームのスロー・インとなります。

ボールがアウトになったときは，アウトになる^{まえ}前のボールに^{さいご}最後にふれたプレイヤーがアウトにしたこととなります。

ただし，わざと^{あいて}相手にボールを^な投げつけたりしてアウトにしたときには，^{あいて}相手チームのスロー・インとなります。

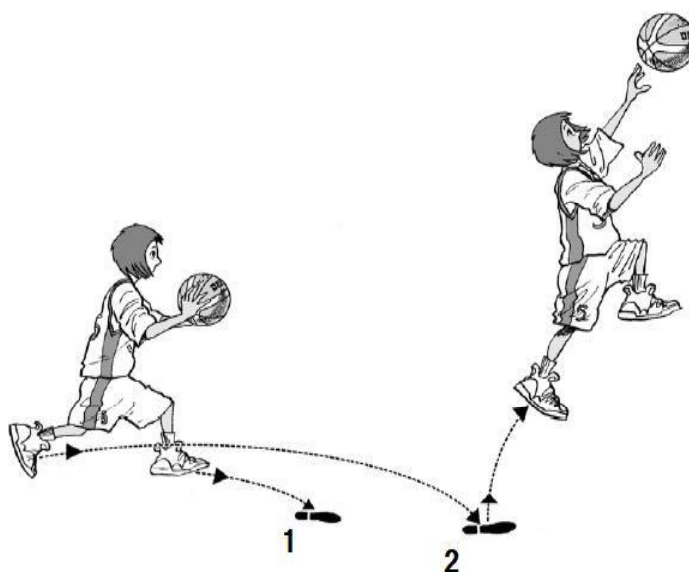
第30条 ^{だい じゅう} ボールをもって^{しんこう}進行すること

ボールをもったプレイヤーは2歩までは^ほ進むことができますが，^{ほ いじょうすす}3歩以上進むことはできません。

^{いはん}違反すればトラヴェリングになり，^{あいて}相手チームのスロー・インとなります。



プレイヤーは，ボールを持ったまま走ることはできません。



第31条 だい じょう ピヴォット

ピヴォットとは、かたほう あし片方の足(これをピヴォット・フットといいます)を床からはなさず、いっぽう あしもう一方の足だけを何度でもいろいろな方向にほうこうふみだすことをいいます。

プレイヤーはりょうあし ゆか両足を床につけたままボールをうけとったとき、どちらの足あしをピヴォット・フットにしてもかまいません。

プレイヤーがくうちゅう空中でボールをうけとったり、ドリブルしながら空中でボールをもったりしたときは、さき ゆか先に床についた足あしがピヴォット・フットになります。



第32条 ドリブル

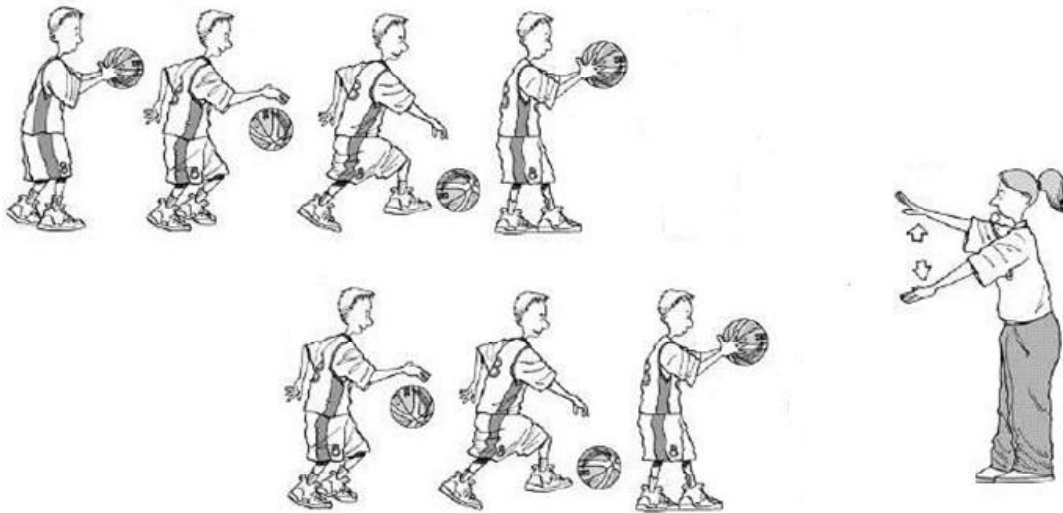
ドリブルとは、ボールを床にはずませたあと、そのボールにふれることをいいます。

プレイヤーがボールとともに進みたいときにはドリブルをつかいます。

一度はずませたボールに片手でドリブルを繰り返すことはかまいませんが、両手を同時にボールにさわったり、片手または両手でボールをもったりしたときに、そのドリブルはおわります。

ドリブルがおわったあとは、あらためてボールをもたなければドリブルすることはできません。

違反すればダブル・ドリブルになり、相手チームのスロー・インとなります。



ダブル・ドリブル

第33条 ヘルド・ボール

両チームのプレイヤーがボールに片手または両手をしっかりとかけたときに、ヘルド・ボールとなり、きめられた順番にあたるチームにスロー・インのボールがあたえられます。

第34条 ショットの動作中のプレイヤー

ショットの動作中であるとは、相手のバスケットをねらって、ショットしようとしたと審判が判断したときから、ボールが手からはなれるまでのあいだをいいます。

床に足がついているショットは、ボールが手からはなれたときにおわります。

空中にいるときは、ボールが手からはなれたあとそのプレイヤーの両足が床につくまでをいいます。



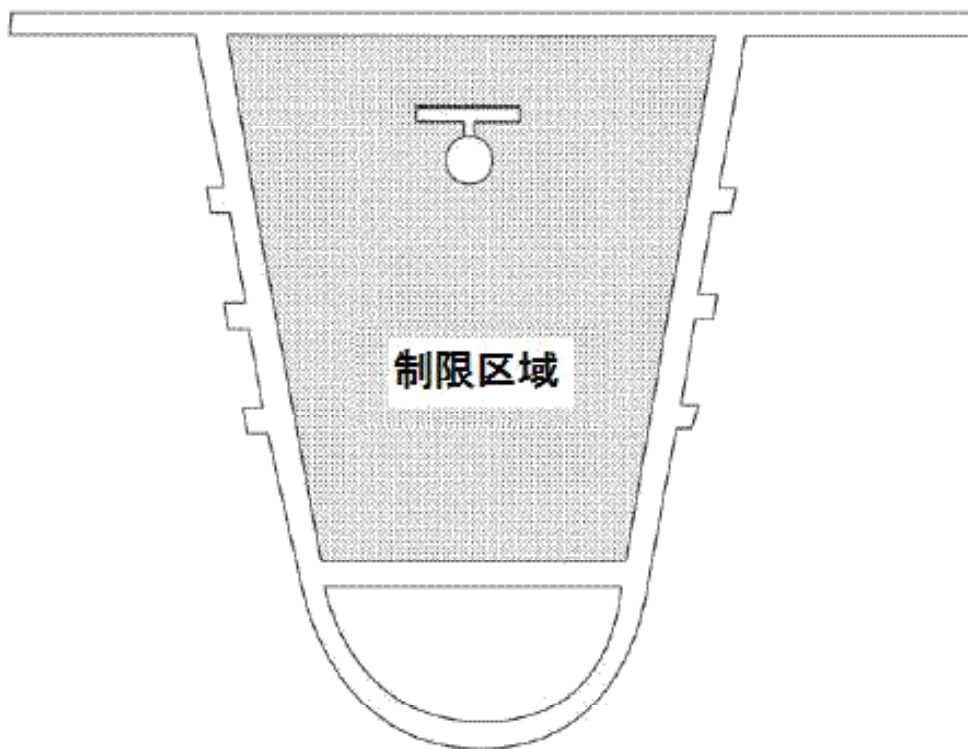
だい じょう びょう
第35条 3秒ルール

せ む 攻めているチームは、あいて せいげんくいき 制限区域のなかに びょう 3秒までは、
は い っていることができます。(図5)

ラインはせいげんくいき 制限区域にふくまれます。

せいげんくいき そと ゆか りょうあし 制限区域の外の床に両足をつけなければ、せいげんくいき 制限区域からでたことにはなりません。

びょう 3秒ルールのいはん 違反は、あいて 相手チームのスロー・インとなります。



ず
図5