

バスケットボール ルール解説（抜粋）

◎プレイの規定

●ゲームの開始および再開

ゲームの開始は、センターサークルでのジャンプボール。
第2ピリオド以降の各ピリオドの再開、およびジャンプボールシチュエーションの再開は、オルタネイティング・ポゼッション・ルールによる。
オルタネイティング・ポゼッション・ルールとは、ゲーム中、ジャンプボールシチュエーションになったとき、両チームが交互にスローインで再開（一番近い位置から）することを言う。ゲームの開始のジャンプボールで、最初にボールをコントロールしたチームの相手チームから先に与えられる。

●プレイヤーの位置

プレイヤーの位置は、その触れている床によって決められる。
そのプレイヤーがジャンプして空中にいるときは、最後に触れていた床にいるものとみなされる。

●ボールの扱い方

ボールは、手で扱わなければいけない。ボールを持って走ること、**故意に**足または脚でボールを蹴ったり止めたりすること、ボールをこぶしでたたいたりすることはヴァイオレーションである。

●スローイン

スローインとは、アウトオブバウンズにいるプレイヤーが、コート内に向かってボールをパスすることをいう。ヴァイオレーション、ファウルなどが起こってスローインで再開する場合、それらが起こったところに最も近い位置から相手チームが行う。ただし、バックボードの真後ろの位置からは行わない。
また、ゴール（シュートが入ること）の後のスローインは、エンドラインのどこからでもよい。

●交代

交代の認められる時機（審判の笛が鳴った後など）に交代することができる。
ヴァイオレーションやファウルの後などが認められる時機である。

◎ヴァイオレーション

ヴァイオレーションとは、規則に対する違反のうち、からだの触れあいおよびスポーツマンらしくない行為を含まないものをいう。

●ドリブル

コート内でボールをコントロールしたプレイヤーが、ボールを床に投げたり、たたいたり、ころがしたりして、他のプレイヤーが触れないうちに再び触れることをドリブルという。ドリブラーの両手がボールに触れるか、片手または両手で支え持ったときにドリブルは終わる。ドリブラーは、手にボールが触れていないときは何歩進んでもよい。ファンブルはドリブルではない。
これに違反することは、ヴァイオレーションである。

●トラヴェリング

トラヴェリングとは、コート内でボールを持っているプレイヤーが、片足または両足を規定の範囲をこえて移動させることをいう。ピヴォットとは、コート内でボールを持ったプレイヤーが片方の足（ピヴォットフット）は床との接点を変えずに、他方の足を何度でも任意の方向に踏み出すことをいう。

- ①ボールを持って、先に床についた足がピヴォットフットになる。（同時に両足がついた場合はどちらの足もピヴォットフットにできる。）
- ②パスかショットをするときには、ピヴォットフットを床から離してよいが、次に足が床に着く前にボールを手から離さなければいけない。
- ③ドリブルを始めるためには、ピヴォットフットが床に着いている間にボールを手から離さなければいけない。

●3秒ルール

フロントコート（攻めている側のコート）内でボールをコントロールしているチームのプレイヤーは、ゲームクロックが動いている間は、相手チームのバスケットに近い制限区域内に引き続き3秒をこえてとどまってはいけない。

●8秒ルール

バックコートでボールをコントロールしたチームは、8秒以内にフロントコートにボールを進めなければいけない。フロントコートにボールを進めるとは、ボールが、フロントコートに触れるか、フロントコートにいるプレイヤーに触れることをいう。

●24秒ルール

コート内でボールをコントロールしたチームは、24秒以内にショットをしなければいけない。ショットをするとは、シューターの手からボールが離れていることをいう。そのボールがリングに触れない場合は、24秒は継続される。

●ボールをバックコートの返すこと

フロントコートに進めたボールは、バックコートに返すことはできない。バックコートに返すとは、フロントコートに進めたチームのプレイヤーが、フロントコートで最後に触れてバックコートで最初に触れることをいう。

◎ファウル

ファウルとは、規則に対する違反のうち、相手チームのプレイヤーとの間の不当なからだの触れあいおよびスポーツマンらしくない行為をいう。

●パーソナルファウル

パーソナルファウルとは、相手チームのプレイヤーとのからだの触れあいによるファウルのことをいう。

プレイヤーは、相手がしようとしているプレイを、押さえて動きの自由を妨げたり、押したり、たたいたり、突き当たったり、つまずかせたりしてはならないし、手や足を広げたり突き出したり、からだを不自然に曲げたりして相手の進行を妨げる触れあいをしてはいけない。

- ①ショットの動作中ではないプレイヤーがファウルをされたとき
ファウルが起こったところに最も近い位置でファウルをされたチームにボールが与えられ、スローインで再開する。
- ②ショットの動作中のプレイヤーがファウルをされたとき
ショットが成功したときは得点が認められ、さらに1個のフリースローが与えられる。そのショットが2ポイントエリアからのショットで不成功だったときは、2個のフリースローが与えられる。そのショットが3ポイントエリアからのショットで不成功だったときは、3個のフリースローが与えられる。

●アンスポーツマンライクファウル

ボールにプレイする正当な努力をしないで起こしたファウルは、アンスポーツマンライクファウルである。起こしたファウルが異常に激しいものだったときは、アンスポーツマンライクファウルである。例えば、ジャンプしたプレイヤーの着地地点に入って接触を起こすような場合は、アンスポーツマンライクファウルになる。

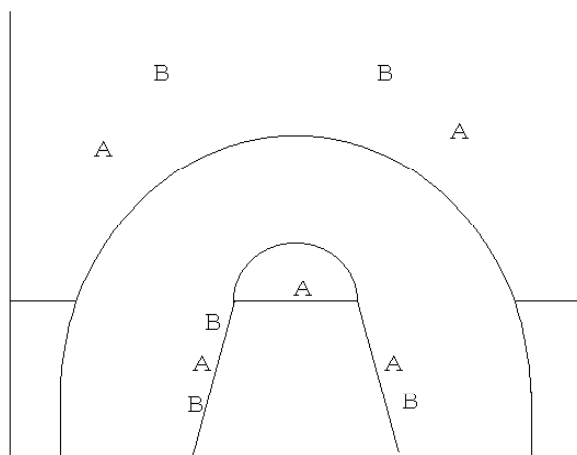
フリースローが与えられ、そのフリースローが成功してもしなくてもセンターラインの位置でのスローインが与えられる。また、アンスポーツマンライクファウルを繰り返すと失格・退場となる。

●テクニカルファウル

スポーツマンシップとフェアプレイの精神を逸脱するふるまいは、テクニカルファウルとなる。2個のフリースローとセンターラインの位置でのスローインが与えられる。

◎その他

●フリースロー



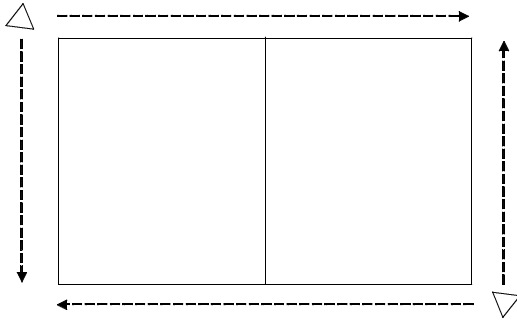
シューターは、スローの前、後ともラインに触れてはいけない。

フリースローのとき、リバウンドの位置を占めるプレイヤーは、上記の図に示されるように交互に位置を占める。シューターの手からボールが離れるまで制限区域にはいることはできない。リバウンドの位置を占めないプレイヤーは、ボールがリングに触れるまで、フリースローラインの延長上より後方でスリーポイントラインの外側にいなければいけない。違反することは、ヴァイオレーションである。

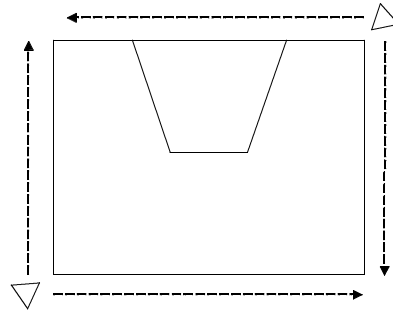
バスケットボール 審判法（見方・位置取り）

◎アウトオブバウンズの責任分担（視野分担）

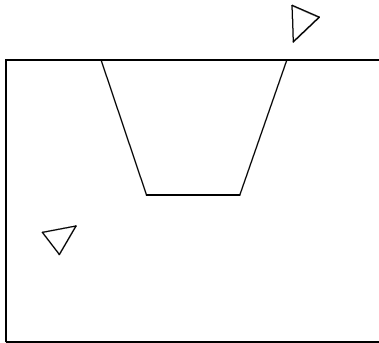
● オールコートの場合



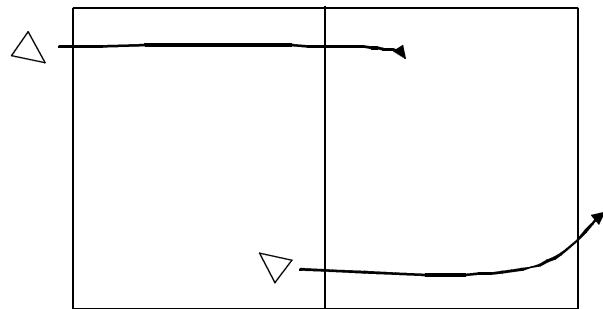
● ハーフコート(セツプレー等)の場合



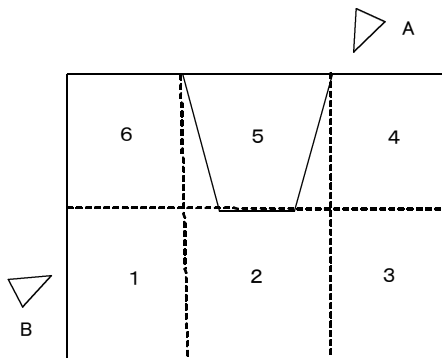
◎ハーフコートの位置取り



◎攻めが変わった場合の動き



◎視野（ファウルやヴァイオレーションを見る）分担と責任



- ボールが1・2・3・6のエリアにある場合
 - ・ B の審判が責任をもって、ボールとその周辺を見る。
 - ・ A の審判は責任をもって、ボールのないところを見る。
- ボールが5のエリアにある場合
 - ・ ゴール前でもあり、混戦が予想されるため、二人で責任を持って、すべてを見る。

● ボールが4のエリアにある場合

- ・ A の審判が責任を持って、ボールとその周辺を見る。
- ・ B の審判は責任を持って、ボールのないところを見る。

◎ジェスチャー

バスケットボールは展開が早いので、今何が起こって、次にどうなるのかを早くプレーヤーやベンチ、観衆に伝える必要がある。そのためには、ていねいで、はっきりしたジェスチャーが不可欠である。

●ヴァイオレーション

1. まず、笛を鳴らすと同時に、手のひらを開いて高く上げる。
2. 何が起こったかの合図（例：トラベリングなら胸の前で両手を回す）
3. 次に攻める方向を指す。

●ファウル

1. まず、笛を鳴らすと同時に、手のひらを握って高く上げる。
2. 何が起こったかの合図（例：プッシングなら胸の前で両手で押す動作）
3. 次に攻める方向を指す。

●得点

- ・ 2点シュートが入れば、指を2本立てて1度振る。
- ・ 3点シュートの場合、3点シュートが打たれたらまず指を3本立てて、その手を上げる。入れば、もう一方の手の指3本を立てて、高く上げる。

◎笛の鳴らし方と反則の取り方

笛は起こった瞬間に、タイミング良くならず。時々、シュートが入ったら鳴らす生徒を見かけるが、これは間違いである。笛は、ゲームクロックを止める合図でもあるため、得点時には鳴らさない。

バスケットボールはルールが難しいところもあり、授業では審判がやりにくいスポーツでもある。バスケットボール部の生徒でも、審判をやらせるとなかなか取れないのが現状である。そこで、以下のような考え方でプレーを見るとよい。

1. アウトオブバウンズやボールをバックコートに返すヴァイオレーションなどは正確に見る。
2. ファウルやヴァイオレーション（特にトラベリングやダブルドリブル）の場合、はっきりしているものは取り上げる。分かりにくい（迷った）ときは、相手のチームまたは相手のプレイヤーが不利になったと思ったら取り上げる。
3. 1ゲームを通じて、一方のチームだけが不利または有利にならないようにする。
4. ファウルの中でも、ジャンプしたプレイヤーに対するものは、厳しく取り上げる。ジャンプしたプレイヤーの着地位置に動いて接触を起こすことは、危険な行為であり、特に注意する。