

# コーチクリニック 【バスケットボール】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バスケットボール 部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# バスケットボールの成り立ち

- 1891年 **アメリカ**で誕生
- 国際YMCAトレーニングスクール教師 **J・ネイスミス氏**考案
- **冬季に屋内**で楽しむボールゲームスポーツとして
- 体育館のバルコニー(**3.05m**地点)に**桃の籠**を設置
- **13**条のルールでスタート
- 1893年ピボット、1930年代3秒ルール、その後8秒、24秒...
- 全世界で**4億5000万人**の競技人口(最も多いとも言われる!?)
- 日本では1909年に大森兵蔵氏が東京YMCAで指導、が最初
- SOでは...、SONでは...、に競技スタート

←SON確認中



# バスケットボールの魅力

## バスケットボールというスポーツの特徴

- ・体力-精神力-闘争心-勇気-**楽しみ**-友情・・・心身への様々な刺激
- ・手でボールを扱う～走る、跳ぶ・・・**運動神経・技能の発達**
- ・スキル向上は限りない・・・**チャレンジの連続、上達する喜び**
- ・チームプレー/勝負・・・**コミュニケーション**、集団の中での個
- ・「創造・想像」のスポーツ、「習慣」のスポーツ・・・**楽しさ、継続性**
- ・決定的**リスクは少ない**(-でも、隣り合わせ=緊張感)
- ...



## 心身の発達に最も有効なスポーツ競技のひとつ

- ・細心の注意と工夫を継続する必要がある、また意味がある





**あらゆる能力のアスリートに競技する機会を提供する  
日頃のトレーニングが重要。競技会はその発表の場**

## ＜公式種目＞

- 1 スピードドリブル
- 2 個人技能競技
- 3 チームスキル競技
- 4 チーム競技:5対5
- 5 ハーフコート競技:3対3
- 6 ユニファイドスポーツ:チーム競技(5対5)
- 7 ユニファイドスポーツ:ハーフコート競技(3対3)

\* 現状SONの競技会として主  
に行われているのは、黒字で  
書かれた種目のみ

コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、  
適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任があります。





# 競技ルール①(主なポイント)

## バスケットボール基本ルール

- ・それぞれ**5人**のプレイヤーからなる2チームによって1つのボールをめぐる**競技時間内**で得点を争うボール型ゲームです。
- ・目的は「相手チームのバスケットに**得点すること**」(オフェンス)および「相手チームが得点することを**妨げる**こと」(ディフェンス)です。
- ・ボールは手で扱い、3.05m(ジュニアは2.44mも可)の高さにある直径45cmのリングへシュートします(1ゴールは**2点**または3点。フリースローは1点)。





## 競技ルール②(主なポイント)

- ・競技時間が終了した時点で得点の多いチームを勝ちとします。
- ・得点後もプレイが止まらずに**攻防が入れ替わり**ます。スピーディな展開が魅力の一つです。
- ・激しくぶつかり合うイメージのスポーツですが、実は**身体接触**は基本的に反則です(状況によります)。
- ・50条のルール(JBA2020年現在)からなり、頻繁に変更されます。



(FIBA・JBAオフィシャルルールより抜粋)





# 競技特有のSOスポーツルール

チーム競技実施にあたって以下のようにSO特有のルールがある  
ルールを適用するかどうかは任意であり各プログラムに一任される

## 1 **トラベリング**

オフィシャルルール **+2** 歩まで可。ただし、そのことにより得点となる、ディフェンスをかわして有利な状況になるなどの場合はトラベリングの反則とする。

(軸足の動き、その場での地団駄も状況によって可)

(JBA; ボールを持って3歩以上歩くことは反則。相手ボールとなる)

## 2 **バックパス**

フロントコートでのスローインは、バックコートにいるプレイヤーへ行ってもよい  
(バックパスとはしない)。

(JBA; ボールをバックコートに返すと反則。同上)





# 競技特有のSOスポーツルール

## 3 5秒ルール

近接してガードされているプレイヤーに適用される5秒ルールは、フロントコートのみで適用する。

(JBA; 5秒以内にボールを離さないと反則。同上)

## 4 チームファウル

各ハーフでチームファウルの累積が6個記録された後にファウルがあった場合は、相手チームに2本のフリースローが与えられる。

(JBA; 各クォーター4個。5個目からフリースロー。)

## \* ローカルルールについて

競技会によっては、上記のほかに、アスリートの実態に応じ、ローカルルールが設定されることがある。





# 競技特有のSOスポーツルール

競技会における注意点 <GOAを思い出しましょう！>

- 1 マキシマムエフォートルールを理解すること。
- 2 競技の場であると同時に、それまでのトレーニングの発表の場であることを理解して参加すること。

(1) 正確な個人スキルスコアを申請すること。

(2) 予選において、スキルや戦術、チーム力を隠さないこと。

(3) 登録されている全てのアスリートが、  
全てのゲームでプレーすること。

\* マキシマムエフォートルール... 予選、決勝を問わず、全力で競技すること





# 競技会の流れ(個人・チーム競技)

チーム競技に参加が困難なアスリート

➡ 個人競技

## 【レベルⅠ】

- ・ ターゲットパス
- ・ 10mドリブル
- ・ スポットショット

## 【レベルⅡ】

- ・ 12mドリブル
- ・ キャッチ&パス
- ・ ペリメーターシュート

チーム競技可能なアスリート

➡ チーム競技

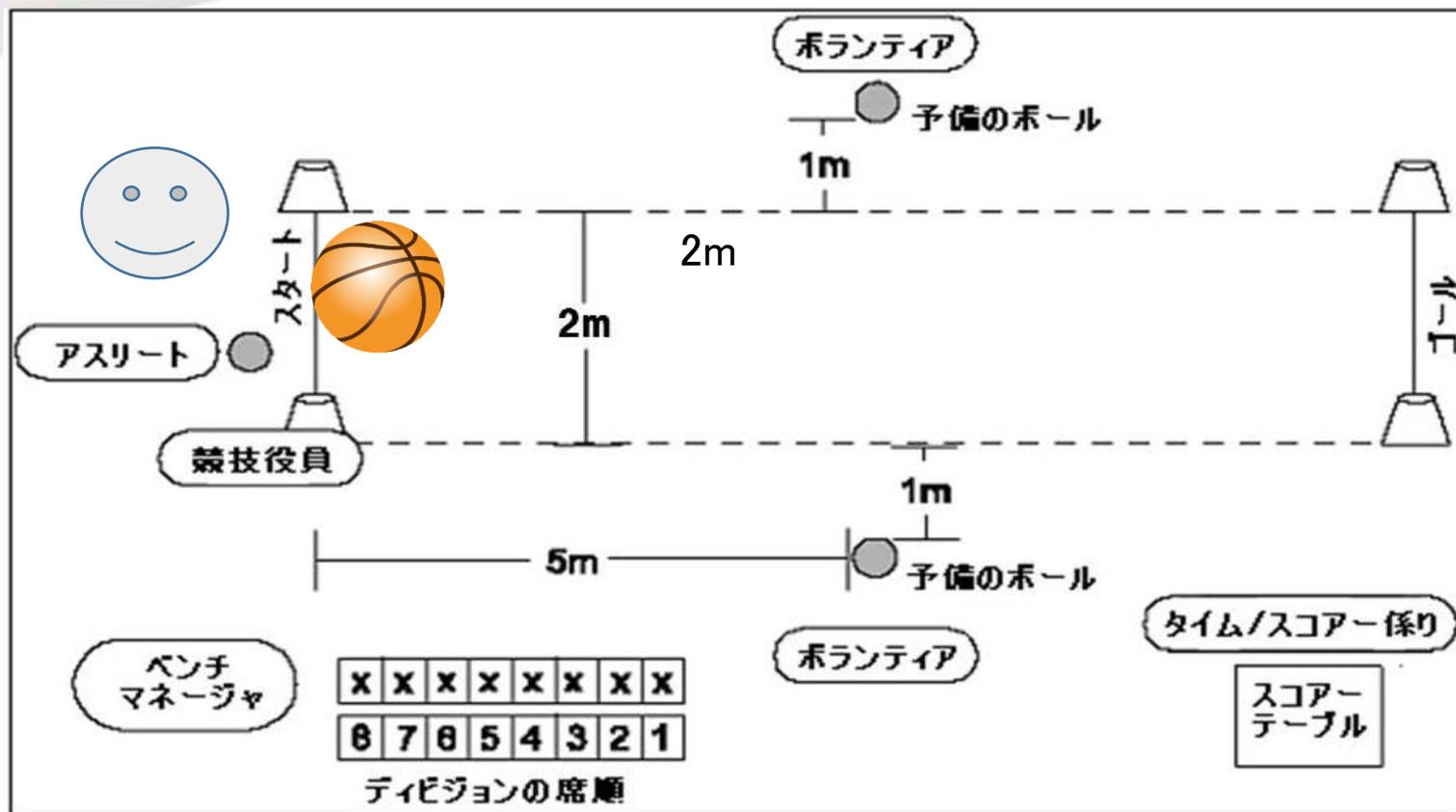
- ・ **BSAT**(チーム競技参加用の申請に用いるドリブル及びペリメーターシュートの記録)を実施し、そのスコアを基に**ディビジョニング**を実施(後述p13)

\* **ディビジョニング**...できるかぎり同レベルのアスリートと競技できるよう組分けすること





# 個人技能レベル I (例:10mドリブル)



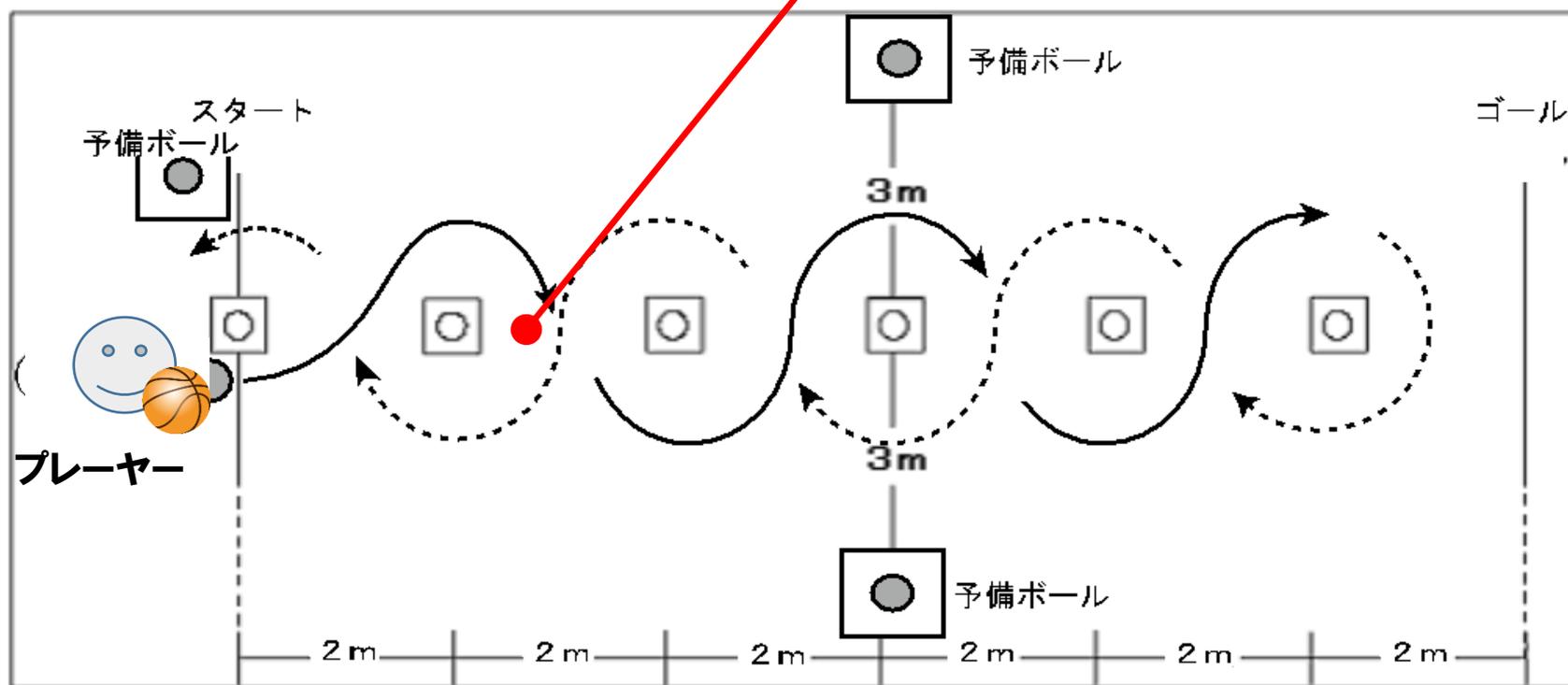
反則 1 回につき + 1 秒のペナルティ





# 個人技能レベルⅡ (例: 12mドリブル)

コーンの間の通過回数をカウント (1回1点)



試技時間 = 1分





# チーム競技のディビジョニング

①BSATの申請記録により仮ディビジョンを作成



②仮ディビジョン毎に対戦(予選6分1試合以上)  
(チームスキルチェック)⇒勝敗で判断しない



③(必要に応じ)他ディビジョンのチーム対戦(予選)  
(チームスキルチェック)⇒勝敗で判断しない



④決勝ディビジョンの作成



# コーチクリニック 【バスケットボール】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バスケットボール 部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# 競技の技術・指導体系

<クラス>

ハイスキル

ミドルスキル

ロースキル

ビギナー

<達成レベル・能力>

チームプレーができる

5対5のゲームができる  
一定レベルのスキルがある

ゲームは不安定ながら  
バスケの基本プレーは一定  
レベルはできる

初めて参加・重度障害

<指導目標>

チームプレー向上

個人技術向上  
→チームプレー

基本技術の習得

ボールに慣れる

共通：バスケが好きになる！



## わかりやすい言葉で、具体的に。やって見せる

- わかりやすい言葉で。返事にごまかされない(先を急がず、確認しながら)
- アスリートは真似をするのが得意。言葉だけでなくやって見せる
- よい見本を → **悪い見本をマネしがちなので注意！！**

## ほめるときも、しかるときもその場で

- あとで説明だと、何のことだったかわかりにくい
- その場で、練習をとめて説明/ 理解、適応に差。「流す」こともときには必要

## 注意役よりほめ役・盛上げ役/手をかけず、目と心！

- 注意は場面を選ぶ。ほめる時は心から・・・ティーチorコーチ？次へのチャレンジを
- やってあげるだけでなく、目と心を十分使って、考えさせ挑戦させる

## ルールの工夫も

- 「ゴールに当たったら1点」「全員得点したらボーナス」等、**ルールに「遊び」の工夫**

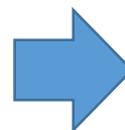




# トレーニングプログラムの展開

## 1 トレーニング開始前

- ・環境の確認
- ・体調の確認
- ・服装の確認



「安全管理」の  
テーマとして  
第Ⅲ部にて

## 2 トレーニング実施～終了後

- (1) プログラム例と留意点
- (2) ウォームアップについて
- (3) ビギナーへの配慮

(「個人技能指導のポイント」はコーチクリニック「実技編」にて)



## 2-(1) プログラム例と留意点

### ①ウォームアップ(ランニング・体操・ストレッチング)

- 声を出すこと、ハイタッチの重要性(一体感、覚醒)
- 「形だけ」になってないか? 正しいやり方と目的の説明(②以下同様)
- 動的(ダイナミック&バリスティック)ストレッチの有効性

### ②フットワーク

- 「鍛える」と「習慣づける」の区別と使い分け
- バasketボールに有効な「体の使い方」のために…コーディネーション意識

### ③パート練習/ディビジョン別練習

- 個人の状況(目標、得意・不得意、等)把握~「チーム」を意識した練習
- 常に(競技会で)使うことを意図し、目的意識を持って全力プレーを
- シュート成功だけが目的ではない(「入らなくてもナイスプレー」あり)

## ④ ゲーム練習

- これまでの練習でやってきたことを試す場
- 途中(or終了後)にできたこと・できてないことの確認を
- 勝敗にこだわりすぎない(「負けてもナイスゲーム」あり)

## ⑤ クールダウン、総括

- 静的(スタティック)ストレッチの有効性・・・深呼吸で、ゆっくり行う
- 翌日に疲れを残さないために必ず実施
- 時間がなくても少しだけでも
- 今日の総括(「目標達成」について、チーム・個人)

### ※練習日以外

月に1-3日の練習では不足しがち。1週間で体も頭も忘れてしまう

日々のトレーニング(体幹、ストレッチ、ハンドリング等基礎練習)のススメ

## ①体を温める

- ・心拍数と血流の促進  
…ランニング、軽いジャンプ、回転運動など

## ②ストレッチ:静→動の順

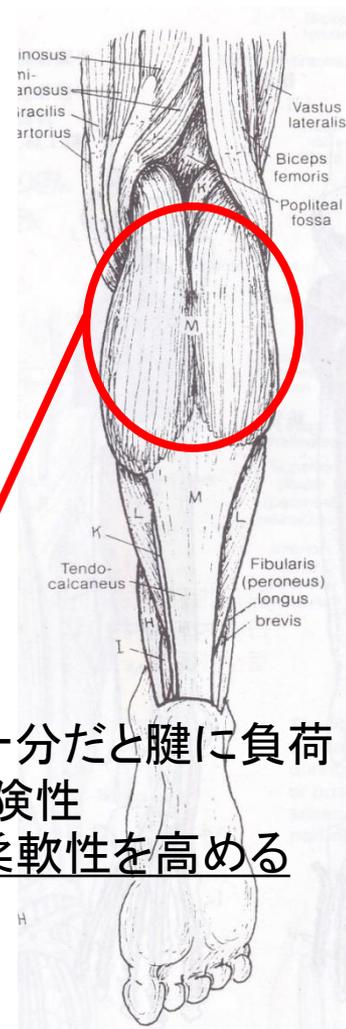
- ・ゆっくり伸ばす＝反動をつけない
- ・痛みを感じる以上に伸ばさない
- ・呼吸を意識しながら(止めずに)
- ・方向、強さ、等、正しいストレッチを

※ダウン症のアスリート

頸椎に不安がある場合があり、急激・過度に

伸縮することにより損傷を受けることあり要注意

(ストレッチ中に無理に押さないこと本人のペースで…)



※筋肉の柔軟が不十分だと腱に負荷がかかり、断裂の危険性  
⇒ 筋温を上げ、柔軟性を高める



## 2-(3) ビギナーへの配慮

### ①用具

- ・ ボール: 大きさへの恐怖
- ・ リング : 高さへの不安
- ・ コート : 広さによる負荷大

### ②メニュー

- ・ 楽しめること
- ・ ステップバイステップ: 基本的なスキル～丁寧に
- ・ 1クールは同じメニュー

### ③成功体験がたくさんできるように



# ビギナーには何から？

さあ、初めてバスケットをするアスリートに  
まず初めに教えるスキルは何にしましょうか？  
そして、2番目は何を教えましょうか？

## 《おススメの手順》

①ボールのもち方

…ボールに慣れ、恐怖心をなくす

②シュート

…「シュート」を決める喜び・感動を体感！

(「個人技能指導のポイント」はコーチクリニック「実技編」にて)

# コーチクリニック 【バスケットボール】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バスケットボール 部会

2021年改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# チームマネジメント

トレーニングプログラム、競技会を安全に円滑に運営するために、いろいろな役割分担があります

## ▶ トレーニングプログラムにおける例

コーチ、パートナー、ボランティア、ファミリー

…協力しながら会場設営、受付、練習、審判、得点係、看護、後片付け

## ▶ 競技会における例

チームスタッフ； ヘッドコーチ、アシスタントコーチ、マネージャー

競技会運営スタッフ； 実行委員、競技（ルール）委員、評価（ディビジョニング）委員、SID（情報伝達）、DAL（選手団アシスタント）、救護担当、等





## 1 アスリート対応

- ・メディカル情報の把握・管理
- ・アスリートの特性把握、当日の体調確認

## 2 プログラム会場

- ・会場の確保、会場の把握  
(トイレ、更衣室等、避難経路、AED設置場所)





## 3 危険因子の把握

- ・会場へのアクセス: 単独参加 or ファミリー引率／迎え
- ・会場の設備確認: リング、床、他の利用者とのミックスゾーン
- ・熱中症への対策: 休憩の取り方および水分補給のタイミング
- ・自傷・他傷行為への備え
- ・転倒しやすいアスリートの保護具(推奨): 肘当て、膝当て、ヘッドギア
- ・荷物置き場所、ボール管理の確認





## 4 服装

- ・シューズ：バスケットボール専用を推奨
- ・シャツ(襟、ボタンのないもの)、トランクス、防寒ジャージ
- ・眼鏡：バンド装着、コンタクト、ゴーグル推奨
- ・服装NG＝腕時計、ピアス、ネックレス、石付指輪、Gパン
- ・爪の確認

くるぶしを覆う形状



ソールが厚くしっかり





## 5 緊急時の対応

- 救急箱の準備
- AED使用方法、熱中症時の対応など、救急処置方法の受講
- 連絡網および最寄り病院の把握
- 災害時への対応：避難訓練





## 6 競技会(遠征)への参加

- ・アスリート選抜方法・基準、引率コーチのスキル把握
- ・より安全な移動手段の選択：組織責任
- ・集合場所へのアクセス、送り迎えの確認
- ・常用薬、アスリートの特性の把握





# 安全対策

基本的な準備、対策として(安全管理5 緊急時の対応より)

- スタッフのうち一人は常に携帯電話を使える状態にしておく
- 状況によっては迷わず119番に通報し、指示を仰ぐ
- AEDの場所を確認しておく
- スタッフ間で事前に緊急時の役割を分担を確認する
- 消防で普通救命講習を受講しておく
- 救急箱の準備
- 上記をまとめた危機管理マニュアルの作成(A4一枚くらい)  
などが考えられます。





## バスケットボールで発生しやすい怪我や事故

- 打撲(含む突き指、鼻血)
- 捻挫(足関節)
- 靭帯損傷(膝関節)
- 熱中症





## バスケットボールで発生しやすい怪我や事故

- 打撲、捻挫、靭帯損傷  
→RICE処置を行います。
  - R(Rest)・・・安静
  - I(Ice)・・・冷却
  - C(Compression)・・・圧迫
  - E(Elevation)・・・挙上





## バスケットボールで発生しやすい怪我や事故

- 捻挫(足関節)
- 靭帯損傷(膝関節)

それぞれ、対応する部位のテーピングを知っていると、  
応急手当がスムーズになります。  
ぜひ学んでみてください。





## バスケットボールで発生しやすい怪我や事故

- ・ 熱中症

熱中症を防止するための基礎知識を学ぶと同時に、  
応急手当も知っておく必要があります。

環境省のサイト

([https://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_prevention.php](https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php))

などを参考にしてください。





救急箱の中には、何が入っていますか・・・??

バスケットボールで発生しやすい怪我を基に、揃えてみてください。

- ・ テーピングテープ(指、足用)、氷嚢(ひょうのう)はぜひ入れてください。  
(RICE処置に必要なものです)

氷嚢(ひょうのう)





# おわりに / アスリートと共に・・・

- ★ チーム競技・チームプレーを目指し、  
仲間とのコミュニケーションをはかりましょう
- ☆ 常に暖かい励ましを
- ★ チャレンジする意欲が持てるような配慮を
- ☆ スキルアップのテンポは、個人個人違うこと





# おわりに / アスリートと共に・・・

- ★ 易しいスキルから少しずつ
- ☆ 成功体験がたくさんできるよう
- ★ アスリートと一緒に目標設定を
- ☆ アスリートだけでなく全ての参加者の安全確保を

