



スペシャルオリンピックス日本 バスケットボール（３×３）コーチアカデミー開催について

1. 開催目的

スペシャルオリンピックス日本では、昨年のユニファイドスポーツアクティブセミナーにてバスケットボール３×３の講習会を実施しました。今後、ナショナルゲームはもちろんこと、地区大会やブロック大会等でも、バスケットボール３×３を新たなユニファイドスポーツ種目として導入することを見据えています。これに伴い、バスケットボールに関して、より専門性を持ったコーチの育成、さらに競技会運営に必要なルールの理解、テーブルオフィシャル（TO）の養成を目的として、本コーチアカデミーを実施いたします。

ねらい

- 新種目バスケットボール３×３に適した、アスリート・パートナーの競技レベルに応じた指導方法を理解し、より専門性を持ったコーチを育成することで、日常プログラムの充実を目指す。
- 新種目バスケットボール３×３のルール理解を深め、テーブルオフィシャル（TO）を養成し、地区やブロックでの競技会開催・参加を目指す。
- ユニファイドスポーツ種目の実施を推進し、競技の発展につなげる。

2. 日時 2025年6月22日（日）13時～

3. 協力 認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・熊本
※この研修会はGallagher社の助成金を受けて実施します

4. 会場 熊本保健科学大学 体育館（アリーナ）住所：〒861-5522 熊本県熊本市北区

5. 講師 スペシャルオリンピックス日本 バスケットボール部会 志岐 昭学
スペシャルオリンピックス日本 ユニファイドスポーツ部会 岩沼 聡一郎

6. 定員 なし

7. 参加費用 無料（旅費は自己負担）

8. 申込みと締切
2025年6月9日（金）正午までに下記リンクまたは
左記QRコードよりお申し込みください。
<https://forms.gle/S4AXCswJYZMsc7Yk8>



尚、本アカデミーはGallagher社の助成金を受け実施するため、SOIラーニングポータル受講が必須となります。お申込みいただいた方々に登録・受講の手順をお送りしますので、受講をお願いいたします。



9. コーチアカデミー講習内容及び受講対象者

対象：18 歳以上で、バスケットボール 3 × 3 の指導にかかわる方で、競技力に合った効果的な練習方法が知りたい方

内容：バスケットボール 3 × 3 に関する練習法、ルールの理解、審判法（TO）、ユニファイドスポーツの理解等

※コーチクリニックよりも発展的な内容となります。当該競技の未経験者かつコーチクリニック実技を受講されていない方は事前にメールにてご相談ください。

※アスリートはプレーヤー役として参加が可能です。当該競技の認定コーチ有資格者は受講者として参加可能です。

10. スケジュール（予定）

		内容	備考
6/22	13:00~	受付開始	
	13:10~	ルール理解	
	13:40		
	13:40~	指導方法	
	14:40		
	14:50~	審判法（TO&模擬試合）	
	15:20		
	15:30~	ユニファイドスポーツの理解	
	16:00		
	16:10	終了	

11. 持ち物

- ・筆記用具、ノート
- ・運動着、屋内履き、ホイッスル（審判法セミナー②に参加される方）、

12. その他

- ・昼食は各自でご用意をお願いいたします。

〈本件に関するお問い合わせ〉

スペシャルオリンピックス日本 業務推進部業務推進課 関

son_program@son.or.jp

2023 ベルリン世界大会におけるルールの運用

重要なポイント

- コイントスでどちらのチームが最初にボールを所有するかを決定します。コイントスに勝ったチームは、ゲームの開始時または潜在的な延長戦の開始時にボールを所有することを選択できます。
- どちらかのチームがプレーコートにいて、3 人のプレーヤーがプレーする準備ができていない場合、ゲームを開始できません。
- フィールド ゴールまたは最後のフリー スローが成功した後：
 - 得点していないチームのプレーヤーは、コート内からバスケットの真下（エンド ラインの後ろからではない）でボールをドリブルまたはパスして、アークの後ろのコートの場所にボールを移動してゲームを再開します。
- フィールド ゴールまたは最後のフリー スローが失敗した後：
 - 攻撃側チームがボールをリバウンドした場合、アークの後ろにボールを返さずに得点を試み続けることができます。
 - 防御側チームがボールをリバウンドまたはスティールした場合、アークの後ろにボールを（パスまたはドリブルで）返さなければなりません。
- デッドボールの状況に続いていずれかのチームに与えられたボールの所有権は、コート上部のアークの後ろにて（守備側と攻撃側のプレーヤーの間で）ボールの交換から始まります（チェックボール）。
- 足がアークの内側になく、アークを踏んでいない場合、「アークの後ろ」にいるとみなされます。
- ジャンプボールの状況の場合、守備側チームにボールが与えられます。

プレー時間

- プレー時間は通常 10 分です（決勝）。予選は 5 分（ランニングクロック）です。デッドボールの状況およびフリースローの間は、ゲームクロックを停止します。ゲームクロックは次の場合に再開されます。
 - チェックボール中、チェック ボールが完了した後、ボールは攻撃側のプレーヤーの手に渡ります。
 - 最後のフリースローが成功した後、次の攻撃側のチームがボールを保持します。
 - 最後のフリースローが失敗し、ボールがライブのままの状態、ボールがプレー コート上のプレーヤーに触れるか、プレーヤーが触れた場合。
- 通常のプレー時間が終了する前に 21 ポイント以上を獲得した最初のチームがゲームに勝ちます。この「サドンデス」ルールは、通常のプレー時間のみに適用されます（オーバータイムの可能性はありません）。通常のプレー時間終了時にスコアが同点の場合は、オーバータイムが行われます。オーバータイムが始まる前に 1 分間のインターバルがあります。オーバータイムで最初に 2 ポイントを獲得したチームがゲームに勝ちます。

交代

- チェックボールの前にボールがデッドになった場合、どのチームでも交代を行うことができます。交代プレーヤーは、チームメイトがコートから出て交代プレーヤーと物理的に接触した後に試合に参加できます。

交代はバスケットの反対側のエンドラインの後ろでのみ行うことができ、交代には審判やテーブルオフィシャルのアクションは必要ありません。

2023 ベルリン世界大会におけるルールの運用(つづき)

フリースロー&ファウル

- チームは、6 回のファウルを犯した後、ペナルティ状況になります。個人ファウルの数に基づいてプレーヤーが除外されることはありません。
- シュート中のプレーヤーにファウルが犯された場合、そのプレーヤーには次の数のフリースローが与えられます。
 - フィールド ゴール エリアから放たれたシュートが成功した場合: ゴールがカウントされ、さらに 1 回のフリースローが与えられます。7 回目のチーム ファウルで 2 回のフリースローが与えられます。
 - アークの内側から放たれたシュートが失敗した場合: 1 回のフリースロー。7 回目のチーム ファウルで 2 回のフリースローが与えられます。
 - アークの外側から放たれたシュートが失敗した場合: 2 回のフリースロー。
- アンスポーツマンライク ファウルおよびディスクォリファイング ファウルは、チーム ファウルの目的では 2 ファウルとしてカウントされます。プレーヤーの最初のアンスポーツマンライク ファウルは、2 回のフリースローで罰せられますが、ボール保持権はありません。すべてのディスクォリファイング ファウル（プレーヤーの 2 回目のアンスポーツマンライク ファウルを含む）は、2 回のフリースローとボール保持権で罰せられます。
- チーム ファウル 7、8、9 は常に 2 回のフリースローで罰せられます。チーム ファウル 10 およびそれ以降のチーム ファウルは、2 回のフリースローとボール保持権で罰せられます。
- すべてのテクニカル ファウルは常に 1 回のフリースローで罰せられます。フリースローは直ちに行われます。フリースローの後、テクニカル ファウルが宣告されたときにボールをコントロールしていた、またはボールの権利を持っていたチームがチェック ボールを行います。試合は次のように再開されます:
 - テクニカル ファウルがディフェンス プレーヤーによって犯された場合、対戦相手のシュート クロックは 12 秒にリセットされます。
 - テクニカル ファウルがオフェンス チームによって犯された場合、そのチームのシュート クロックは停止された時点から継続されます。

ユニファイドスポーツ特有ルール

- ユニファイド スポーツ® バスケットボール ルール（2020）では、試合開始時に次のチーム構成が定められています:
アスリート 2 名、パートナー 1 名
- 試合開始後、怪我や病気のため、次の構成が許可されます:
アスリート 1 名、パートナー 1 名
チームが適切なラインナップで開始できない場合、または許可された比率を下回った場合
= 試合は没収されます
- 交代: アスリートはアスリートのみ、パートナーはパートナーのみ

3x3 バスケットボール

なぜ、3x3？

- ・5x5、3x3 問わず、バスケットボールの基礎～応用の練習法のひとつとして有効
- ・アスリートの選択肢を増やす →NGへの参加地区数増加、世界大会等への参加
- ・ユニファイドスポーツの普及・推進

このようなアスリートにおすすめ

- ・10m 以上 ドリブルができる
- ・パス、キャッチ、レイアップシュートができる
- ・チームメイトと対戦相手の違いを認識できる

ルール

- ・FIBA 3x3 ルール解説ビデオ

<https://youtu.be/bN6LywHcihI>

- ・JBA 3x3 ルール等資料

<http://3x3.japanbasketball.jp/downloads>

- ・SO スポーツルール(2022) ※現在、翻訳中

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-3x3-Basketball-Rules-2022-v2.pdf>

- ・SO 国際本部 コーチングガイド(2024)

<https://read.nxtbook.com/specialolympics/guidebooks/basketballcoachingguide202/basketballcover.html>



プログラムの導入に向けて(案)

プラン A 既存の US5x5 の中から US3x3 へ

プラン B 既存のプログラムと別立ての立ち上げ

プラン C 既存のトラディショナルの中で練習法、レクの一つとして導入

関連動画

- ・2023 ベルリン世界大会

https://youtu.be/eZgse2oS2ZQ?si=ylomzrZ_s96-K3RM

- ・SO ボスニア・ヘルツェゴビナ

<https://youtu.be/3YML0dS2TyM?si=nEtaI17oSjBb5CqS>

- ・SO アルバニア

<https://youtu.be/XDTwqudDAr4?si=90lN4C5v8GOPO4SH>



新種目「3x3 バスケットボール」導入の案内

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本
スポーツプログラム委員会
バスケットボール競技部会

● 3x3 バスケットボール、始めてみませんか？

このたび、スペシャルオリンピックス日本では、バスケットボールの新たな種目として「3x3 バスケットボール(以下、3x3)」を導入することとなりました。

3x3 は、3対3でハーフコートを使って行うバスケットボールです。少人数でプレーでき、コンパクトなコートの中で、プレーの一つひとつが試合を左右するような“駆け引き”が魅力の種目です。試合時間も短く、どの瞬間も見逃せない面白さがあります。

近年、国内でも注目が高まっており、プロリーグ「3x3.EXE PREMIER」の開催や、全国各地でのイベントなど、多くの人が楽しんでいます。スペシャルオリンピックスにおいても、国際本部は国際バスケットボール連盟(FIBA)と連携し、3x3 大会(FIBA オープン等)の開催や競技の普及を進めています。

● なぜ 3x3 を導入するのか？

次のような理由から、スペシャルオリンピックス日本においても 3x3 の導入を進めています。

①バスケットボールの基礎・応用の力が身につく！

限られたスペースと人数の中でプレーするため、個人の判断力やスキルが磨かれます。

②アスリートの可能性が広がる！

5 人制だけでなく 3x3 にも取り組むことで、ナショナルゲーム・世界大会など、出場のチャンスが広がります。

③少人数で始められる！

少人数で参加できるため、地区組織での活動もスタートしやすく、ユニファイドスポーツ®の展開も期待できます。
(コート上の人数:アスリート 2 人、パートナー 1 人)

● 「やってみたい！」をサポートします

昨年のユニファイドスポーツ®アクティブセミナーでも 3x3 を紹介しましたが、そのときの資料を同封します。また、今後さらに普及を進めるために、3x3 コーチアカデミーの開催を予定しています(詳細は後日ご案内いたします)。

● 各地区組織の皆さまへ

ナショナルゲーム(2026 年)への出場も視野に入れ、ぜひこの機会に 3x3 の導入をご検討ください。すでにバスケットボールプログラムに参加されている認定コーチの皆さまはもちろんのこと、近隣に 3x3 の経験者・指導者がいたら、ぜひお声がけいただけますと幸いです。

【3x3 コーチアカデミー 開催予定】

時期: 2025 年 6 月 ~ 11 月

場所: 熊本、新潟、広島、滋賀、東京、愛知

対象: バスケットボール 認定コーチ

※ ユニファイドスポーツ®の認定コーチでなくても参加可能

※ 3x3 経験者・指導者(認定コーチ資格取得希望の方)も参加可能

開催日程・場所の詳細は、決まり次第ご案内いたします。



〈本件に関するお問い合わせ〉

スペシャルオリンピックス日本 業務推進部業務推進課 関 son_program@son.or.jp