

会場 茨城県立高萩清松高等学校
講師 高萩清松高等学校バスケットボール部部活動指導員

光田 洋 先生

日立工業高校非常勤講師

日 程			
受 付		9：00 ～ 9：20	
開 講 式	(会議室)	9：30 ～ 9：45	
講 義	(会議室)	10：00 ～ 10：50	
実技指導①	(体育館)	11：00 ～ 12：00	
※昼 食	(会議室)	12：00 ～ 13：00	※ <u>昼食後、体育館へ荷物の移動をお願いします</u>
実技指導②	(体育館)	13：00 ～ 14：30	
研究協議	(体育館)	14：40 ～ 15：00	
閉 講 式	(体育館)	15：00 ～ 15：10	

開 講 式 次 第		
1 開式の言葉		櫻井 規晶 先生
2 地区部長挨拶・会場校校長挨拶		
	高萩清松高等学校長	橋本 晃輝 校長
3 指導主事挨拶	教育庁保健体育課指導主事	照沼 祐治 指導主事
4 日程説明		鈴木 謙司 先生
5 講師紹介・講師挨拶（光田先生）		櫻井 規晶 先生
6 閉式の言葉		櫻井 規晶 先生

【参加校及び参加者一覧】

No.	学校名	氏名	職名	備考
1	高萩高等学校	田村 律	教諭	
2	日立第一高等学校	中山 颯	教諭	
3	日立第二高等学校	大部 渉	講師	
4	日立工業高等学校	永山 敏行	教諭	
5	多賀高等学校	横山 舟也	教諭	
6	日立商業高等学校	篠原 貫太	講師	
7	日立北高等学校	赤須 能尚	教諭	
8	磯原郷英高等学校	鈴木 康之	教諭	
9	太田第一高等学校	富田 和雄	教諭	
10	太田西山高等学校	根本 喜順	講師	
11	明秀学園日立高等学校	筑波 大	教諭	
12	茨城キリスト教学園高等学校	富田 政行	教諭	
13	〃	浅利 知哉	教諭	
14	科学技術学園日立高等学校	高橋 秀和	教諭	

【担当校】

No.	高萩清松高等学校	氏名	職名	備考
1	〃	橋本 晃輝	校長	
2	〃	志賀 晴美	教諭	
3	〃	鈴木 謙司	教諭	体育科主任
4	〃	櫻井 規晶	教諭	

講師紹介

みつた ひろし

光田 洋



1 勤務校	日立女子高等学校（現・明秀学園）	講師	1 年
	鉾田第一高等学校	教諭	4 年
	磯原高等学校（現・磯原郷英）	教諭	12年
	日立第二高等学校	教諭	17年
	高萩清松高等学校	教諭	5 年
	定年退職後 再任用教諭・非常勤講師		8 年

勤務年数 47年

2 部活動	バスケットボール部	
	磯原高等学校（現・磯原郷英）	県大会 2 位
	日立第二高等学校	県大会 2 位
	高萩清松高等学校	女子バスケットボール部創設
	高萩清松高等学校	県大会出場
3 資 格	日本バスケットボール協会指導員	
	JBAコーチD級	
	JBA公認審判C級	
4 趣 味	オーシャンスポーツクラブ	
	釣り	
	DIY	
	おしゃべり	

開講式・講義



講義

バスケットボールの歴史

1.【起源&発祥地】

1890年頃、アメリカのメジャーなスポーツといえば、フットボールやベースボールといった屋外の競技。

雪がグラウンドに積もるオフシーズンの冬に、何か体育館で出来るスポーツはないかと、様々な競技を参考に新しい屋内競技が検討されていた。

1891年、アメリカの国際 YMCA トレーニングスクールのジェームズ・ネイスミス教授によって新しいスポーツが考案された。

それは、体育館の両端の高い位置に籠を取り付け、2チームに分かれて1つのボールを籠に投げ入れあうというもので、その競技は、籠(バスケット)にボールを入れることから「バスケットボール」と名付けられた。

翌年、バスケットボールは13のルールが作られ、全米の YMCA でプレーされるようになった。スタートしてからすぐに、バスケットボールの楽しさは多くのプレーヤーを魅了し、世界各地へと広がっていった。

2.【ゴールの歴史】

考案された当時のバスケットボールは、たまたま倉庫にあった「サッカーボール」と「桃を入れる籠」が使われていた。考案者のネイスミス教授が「この高さであれば誰も手が届かないだろう」と、籠を体育館のバルコニーに設置した高さが10フィート(305cm)。このゴールの高さは、当時のまま現在のルールでも受け継がれています。

桃の籠を使ったゴールでのバスケは、ボールが入って得点になると、はしごを使ってボールを取り出してゲーム再開という方法がとられていた。

ですが、ボールを取り出すのに手間がかかることや籠が壊れやすいということから、ゴールは金属製の円筒形のものが使われるようになった。

現在のようなリングにネットという形になったのは1912年頃。ゴールの内径45cm というのも、桃の籠の大きさから現在まで変わらない規定です。

バスケットボールの人気が高まり、白熱した戦いが繰り広げられるようになると、体育館には沢山の観客が集まるようになり、観客が体育館のバルコニーから手や足を伸ばして、得点の邪魔をするということが起きるようになった。このような観客の妨害を防止するために作られたのがバックボードで、当初は金網や木の板が使われていたが、観客から見えにくいということで、後に透明なプラスチックの板が使われるようになった。

その後も細かな改良が行われてきたゴールですが、1990年代には NBA のリングの機能に変更を余儀なくされた。

1992年に NBA デビューした「シャキール・オニール」の激しいダンクにより、公式戦で2度もゴールが破壊されるということが起きた。

幸い怪我人はいませんでしたが、これにより、リングとボードを繋ぐ部分に衝撃を吸収するショックアブソーバーが付けられた。

しかし今度は、得点が一気に3倍にもなったことにプレーヤーから不満の声が集まるようになります。

どうすればよりゲームを楽しめるのか検討を重ねた結果、1902年頃に現在の「1ゴール2点」という形になったのです。

ファウルについても、受けただけで1点ではなくフリースローの権利を与え、成功したら1点加算という風に変更されました。

スリーポイントシュートは、1961年にアメリカの男子プロリーグで取り入れられましたが、国際的な公式ルールとなったのは1984年のこと。

②反則(ファウル)

昔：違反は全てファウルで、2回ファウルをすると一時的に退場になる
今：体の不当な接触や、スポーツマンシップに反する違反がファウル

はじめは違反の全てがファウルという扱いでした。

現在のように押ししたり叩いたりといった、不当な体の接触がファウルになるのももちろん、ボールを持って歩いてしまうのもファウル。

連続で3回ファウルをすると相手に1点が加算されてしまいます。

そして、プレーヤーは2回ファウルを行うと、次のゴールが決まるまで退場という罰則が与えられました。

故意に相手を傷つけるような悪質なファウルについては、試合終了まで退場ということも。現在もスポーツマンシップに反したプレーは退場になるケースがあります。

悪質な言動や行爲、危険なプレーなど(テクニカルファウル・アンスポーツマンライクファウル)については累計2回で退場。

最も悪質なもの(ディスクォリファイングファウル)は1発退場です。

プレーヤーの安全を守るために細かいルールがたくさん追加されきていますが、ファウルに關する考え方そのものは、考案された当初から変わっていません。

ラフプレーを排除するため違反の罰則は当時から厳しいものだったようです。

③試合時間

昔：15分ハーフ　　今：10分4クォーター

試合時間は、15分の前後半を行うものでした。

現在は10分のクォーターを4回行う形になっていますが、このルールが採用されるようになったのは2000年からです。

それまでは20分前後半のハーフ制でしたが、シドニーオリンピックが行われるタイミングで国際ルールが変更になったのです。

日本のバスケも2001年からクォーター制を導入。

この試合時間の変更は、非常に大きなルール変更でした。

昔

現在



3.【ルールの歴史】

新しい競技として全米の YMCA に広めるため、ネイスミス教授は13のルールを作りました。

今のバスケと大きく違う点は、ボールの移動はバスだけということ。

ドリブルで移動という概念は当時存在しなかったのです。

ドリブルが無いということは、バスを受けた場所からは動けず、ボールを持ったその場所からしかバスができないということになります。

ただし、走りながらバスを受けるときにスピードが出ていた場合は、止まろうと努力していれば1歩か2歩は許されることもある、とされていました。

このルールが進化したものが、現在のトラベリングの規定というわけです。

より楽しいスポーツにするため、初めに作られた13のルールを工夫・改良しながら、現在のルールは約250にもなります。

①得点

昔：1回の得点は1点、ファウルを3回連続で受けると1点
今：フィールドゴール2点・スリーポイントシュート3点・フリースロー1点

得点については、現在の点数になるまで試行錯誤があったようです。

はじめはシュート成功で1点が加算、それに加え相手のファウルを3回連続で受けると1点加算されるというものでした。

この方式だとファウルをたくさん受ければ得点になるため、わざとファウルを受けるようなプレーが増えてしまった。

これでは「シュートを決めて得点を競う」というゲームの本質からズレて、楽しさは半減してしまっています。

そこで、シュート成功で3点、ファウル1つで1点加算という方式に変更されました。

大人気バスケ漫画「スラムダンク」の中では、試合は20分ハーフで行われています。

これは、連載されていた期間が2000年より以前だったから。

2000年に降に連載が始まった「黒子のバスケ」や「あひるの空」といった作品では、試合はクォーター制になっています。描かれた時代によって試合時間も変わってます。

各クォーターの時間については、カテゴリによって異なっています。

NBA：12分　国際ルール：10分　Bリーグ：10分　高校生：10分
中学生：8分　小学生(ミニバス)：6分

④人数

昔：9人対9人　　今：5人対5人

初めのころは基本的に9対9で行われていました。

これは、国際 YMCA トレーニングスクールの学生18人を半分に分けて、9対9で初めての試合を行ったからです。コート広さによっては5対5、7対7ということもあったようですが、ネイスミス教授が作成した13のルールにプレーヤー人数の決まりはありませんでした。

人数制限が無かった当時、アメリカのコネル大学では50人対50人の試合が行われたこともあるそうです。

この試合については「体育館が壊れかねない」と担任が話したとのもので、バスケの歴史の逸話となっています。

プレーヤー人数が現在のように5対5になったのは1897年のこと。

それ以来、コート上のプレーヤー人数に関するルールは変更がありません。

⑤コート

昔：11m × 14m　　今：15m × 28m

数字を見てもわかる通り、考案された頃は現在のハーフコートよりも狭い範囲でプレーされていました。これは、当時の体育館の特徴によるものといわれています。

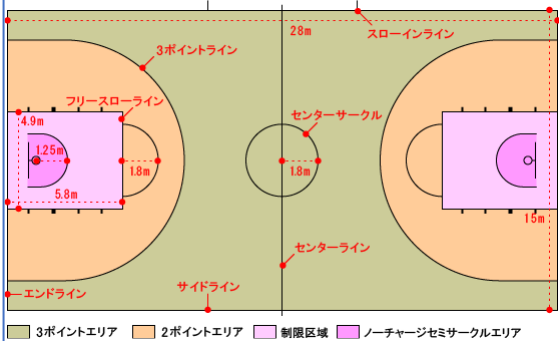
元々、体育館は体操をメインに使用する施設だったことから、大型の体操器具などが置かれていて、他のスポーツを行えるような広いスペースが無かったようです。

その後、大きな体育館が建設されたり、バスケ人気によって広いスペースが確保できるようになると、コートサイズは少しずつ変わっていきます。

そして1897年になると、現在とほぼ同じコートサイズになり、プレーヤー人数も5対5に決められました。

コートのサイズ

障害物のない長方形の平面で、縦 28m、横 15m、天井の高さは 7m 以上の大きさです。コートは、2 本のサイドラインの中点を結ぶセンターラインで半分に分けられます。センターラインの中央には半径 1.8m のセンターサークルがあり、フリースローラインは、エンドライン内側からフリースローラインの遠い方の縁まで 5.8m、長さは 4.9m です。エンドライン中央から左右に 2.45m の点とフリースローラインの両端を結んだ長方形のエリアが制限区域と呼ばれ、スリーポイントラインは、サイドラインに向かって 6.8m、センターラインに向かって 6.75m の位置におおよそ半円で描かれます。コートの大きさはラインの内側で測ります。ラインはコートに含まれないので、サッカー、フットサル、テニスなどとは違い、オンラインはアウトになります。



バスケットとバックボード

バスケットはリングとネットから構成されています。リングの内径は 45〜45.9cm。ボールの直径は 7 号サイズで約 24cm なので 2 個分よりは約 3cm 狭いサイズになります。リングの高さは床から上縁まで 3.05m、リングの内側からバックボードの表面までは 14.9〜15.3cm です。バックボードは縦 1.05m×横 1.8 m のサイズで、ボードの表面がエンドライン内側から 1.2m の位置に設置されます。

- 1946 年 バックボードをコート内側の現在位置に移動。交替出場回数に制限がなくなる。5 ファウルで退場となる。フリースローを放棄し、アウトからのスロー・インを選ぶ権利が与えられた。
 - 1954 年 NBA がショットクロック(24 秒ルール)導入。
 - 1956 年 ショットクロック(30 秒ルール)導入し、バックパスルール廃止。
 - 1957 年 フリースローを放棄できなくなる。
- ローマ・オリンピック後に国際ルールに沿った規則となって以降。
- 1965 年 一般男女と高校男子の試合を 20 分ハーフにし、使用ボールを 7 号ボールに。
 - 1973 年 バックパスルール、10 秒ルールの復活。
 - 1974 年 バスケット・カウント・ワンスローが復活。
 - 1979 年 2 個のフリースローのうち、1 個でも入らないときさらにもう 1 個を与える「スリー・フォー・ツールール」設定。
 - 1985 年 3 ポイントルールの採用、チームファウル罰則が 7 ファウルに スリーフォーツールの廃止。
-
- 1991 年 フリースローをせずにセンター・ラインのアウトからのスロー・インを選ぶ「選択の権利」が廃止。背番号が 4 番からに。
 - 1995 年 アリウープがリーガル・プレイに シューティングファウルがシューターが床に着くまでに拡大。インテンショナル・ファウルが「アンスポーツマンライク・ファウル」改名。
 - 1999 年 後半の最後と各延長時間最後の 2 分間にフィールド・ゴール 成功時はゲーム・クロックを停止。
 - 2000 年 20 分ハーフを 10 分クォーター制に。
 - 2001 年 30 秒ルールから 24 秒ルールへの変更。
 - 2010 年 制限区域が台形から長方形に、3 ポイントラインが拡大。ノーチャージエリアの設定。ショットクロックの 14 秒リセット導入。
 - 2012 年 オフェンス・リバウンド時もショットクロックが 14 秒リセットに。
 - 2014 年 プレイヤーのテクニカル・ファウルが 2 回で失格・退場に。テクニカル・ファウルの罰則のフリースローを 1 本に。
 - 2018 年 ボールを保持すると同時についた足を 0 ステップとした。

⑥ ボール

表面はオレンジ色のパネルを 8 本の黒いシーム(つなぎ目)で覆ったもの、オレンジ色と薄茶色(ライトブラウン)のパネルを 12 本の黒いシームで覆ったもので行います。ボールには、床からボールの最下点までがおおよそ 1.8m の高さからコートに落下させたと き、ボールの最高点が 1.2m〜1.4m の高さまではずむような空気圧が好ましいです。中学生以上の男子のゲームでは 7 号サイズを使用します。7 号サイズは直径 24cm、周囲 74.9〜78cm、重さ 567〜650g です。中学生以上の女子のゲームでは 6 号サイズを使用します。6 号サイズは直径約 23cm、周囲 72.4〜73.7cm、重さ 510〜567g です。

4. いつからオリンピック競技になった？

1908年になると、YMCA 訓練校を卒業した大森兵蔵氏によって日本にも紹介され、日本国内でもどんどん普及していきました。全世界でバスケの人气が高くなり、1904年のセントルイスオリンピックではデモンストレーションスポーツとして試合が行われた。1924年のオリンピックまで公開競技として実施された。そして、男子が1936年ベルリン、女子が1976年モントリオールからオリンピックの正式競技となった。これまでのオリンピックで特に注目されたのは、1992年バルセロナオリンピック。アメリカのドリームチームは、マイケル・ジョーダンをはじめ当時の NBA スーパースターたちで結成され、その圧倒的な強さは正に「夢のチーム」であり、アメリカのバスケの強さを改めて世界中に知らせることになった。

5. ルール

主なルールの変遷

- 1932 年 バックパスルール設定。シューティングファウルに対するフリースローが現在の数に。
- 1933 年 交代しコートから退いたプレイヤーは、その後さらに 2 度まではプレーに参加できるように。ユニフォームの背番号は算用数字を使用するよう奨励。
- 1935 年 3 秒ルールが現在に近い形に。
- 1938 年 フィールド・ゴール成功後、センター・ジャンプで再開する規定がなくなり、エンド・ライン外からのスロー・インに。



実技指導

基本動作 1, パス 2, ドリブル 3, シュート

基本動作をするためのボールハンドリング・ドリル(例)

- ① ボールスラップ … ボールのつまみあげ
- ② ボディサークル … 両手を使って、ボールを頭・胴・膝と回す。もも上げ・両膝八の字
- ③ 前後投げ上げキャッチ … ボールを頭越し前後キャッチ
- ④ クロスキャッチ … 股下でボールを前後からはさみ、その手を入れ替える
- ⑤ 前後キャッチ … 股下でボールを前で持ち、離し後ろでキャッチ。
- ⑥ ボールスイング … 片手で大きくボールを腕を伸ばしスイングし左右交代で



パス … チームプレーを支える重要な技術。味方にボールを飛ばす。

パスの種類 … チェストパス、ワンハンドパス、オーバーヘッドパス、バウンズパス
ショルダーハンドパス

※ 手先だけで行わないで、足を使って行う。レシーバが動いてる時は、進行方向へ
○パスドリル 二人で対面で行う。AとBで3～4m離れて足踏みをしながら行う。

お互いボールを持ち、AがチェストパスBがバウンズパス。 等



ドリブル … ボールを移動する、相手を抜くため

ドリブルの種類 … クロスオーバー・ドリブル、バックターン(リバース)・ドリブル
ビハインド・ザ・バック・ドリブル、レッグスルー・ドリブル

※ ボールを見ないでヘッドアップを心掛ける

シュート … バasketボールの中で最も正確に身につけなければいけない技術

シュートのタイプ … セットシュート系、ジャンプシュート系、ランニングシュート系、
ステップシュート系

フットワーク

ストップ … ①ストライドストップ

スピードを出して走っている時やドリブルをしている時に用いる。

1・2のリズムで止まる。

②ジャンプストップ

止まろうとする時に前に軽くジャンプしてから止まる。両足同時に床におろす。

どちらの足をピボットフットに使ってもかまわない。

オフェンスのフットワーク … オフェンスでは、ボールを持って3歩以上移動できないので
ピボットやターンなどのステップが重要。

ターン … フロントターン … 体の前側に動き出す場合

バックターン … 背中側に動き出す場合

ピボット … コート内でボールを持って軸足(ピボットフット)は、床との接点を変えずに
他方の足だけを何度でも任意の方向に踏みだすことをいう。

実技の様子



ボールの扱い方

ボールは味方にパスするか、バスケットゴールに向かってシュートを打つことができます。パスは手で
行うかぎりどんな形でパスしてもかまいません。チェストパス、ショルダーパス、バウンドパスなどいろ
ろなパスの仕方があります。

シュートも同様で、3 歩以上歩かないというルールを守れば、どんな体勢でもシュートができます。ジャンプシュート、レイアップなどさまざまなシュートがあります。

また、他人に渡さずに運ぶこともできます。

ボールを運ぶときはボールを手と床の間で行き来させ、手に持っている状態にならないようにしながら
移動します。これをドリブルと呼びます。

基本的に上記に挙げた、パス・シュート・ドリブルがバスケットボールの技術の大部分となっています。

ボールの保有時間

①3 秒ルール

オフェンス（攻撃側）のチームプレーヤーは、フロントコート（敵陣）の制限区域（ペイントエリア）に3秒
以上とどまることはできません。

②5 秒ルール

・オフェンスチームのプレーヤーは、5秒以内に「エンドライン」または「サイドライン」からコート内にス
ローインしなければならない。

・フリースローの際は、審判からボールを受け取ってから5秒以内にシュートを打たなければならな
い。

③8 秒ルール

オフェンスのチームは、8秒以内にバックコート（自陣）フロントコート（敵陣）へボールを運ばなければ
ならない。

④24 秒ルール

オフェンスのチームは、ボールを持ってから24秒以内にシュートを打たなければなりません。なお、24
秒以内にシュートを打ったとみなされるのは、以下2つのことが満たされている場合に限ります。

- ・ホイッスルまたはブザーが鳴る前に手からボールが離れている
- ・ボールがリングに触れるかバスケットの中に入っている

⑤14 秒ルール

◆バスケットボールのバイオレーションとは？

バスケットボールの反則行為には、「ファウル」と「バイオレーション」の2種類があります。

ファウルは、プレーヤー同士の接触や、スポーツマンシップに則らない行為を言います。一方、バイオレー
ションは、ファウル以外の反則で、例えば、ダブルドリブルやトラベリングなどのボールの扱い方や、24秒
ルールなど制限時間に関するものなどです。

バイオレーションを犯すと、ボールの所有権が相手チームに移ります。相手チームは、バイオレーションの
場所から最も近いサイドライン、あるいは、エンドラインからスローインをしてゲームを再開します。

◆ボールの取り扱いに関するバイオレーション

① トラベリング ② ダブルドリブル ③ キックボール ④ アウト・オブ・バウンズ

⑤ バックコート・バイオレーション ⑥ ゴール・テンディング ⑦ インターフェア

トラベリングは、ボールを持ったまま（ドリブルをつかずに）3歩以上歩くバイオレーションです。また、ピボッ
ト（ボールを持っている選手が、片足を軸足としてフロアに固定し、もう一方の足を動かすこと。）の最中に
軸足が動いたり、ズレたりしてもトラベリングです。

ダブルドリブルは、ドリブルを終えた後に、再びドリブルをするバイオレーションです。

キックボールは、わざとボールを足で蹴ったり、足で止めたりするバイオレーションです。

アウト・オブ・バウンズは、ボールがコートの外に出ることです。アウト・オブ・バウンズになるとプレーは中断
され、サイドライン、あるいはエンドラインからのスローインでゲームが再開されます。

バックコート・バイオレーションは、攻撃側のチームが、フロントコート（相手側）から、バックコート（自陣）に
パスやドリブルでボールを戻すバイオレーションです。

ゴール・テンディングは、シュートのボールがリングに向かって落ちてくる間に、ボールに触ってしまうバイオ
レーションです。バックボードに当たって跳ね返って落ちてくるボールも触ってはいけません。

インターフェアは、ボールがリング上にある時に、リング・ネット・バックボードに触ってしまうバイオレーシ
ョンです。



3X3 のルール

	3×3	5人制バスケット
人数	4名以内(コート上は3名)	12名以内(コート上は5名)
コートの広さ	横15m×縦11m	横15m×縦28m
ボールの規定	大きさは6号球 重さは7号球 の専用ボール	男子:7号球 女子:6号球 ミニバス:5号球
得点	アーク外:2点 アーク内:1点 フリースロー:1点	スリーポイントライン外:3点 スリーポイントライン内:2点 フリースロー:1点
試合時間	10分間の1本 21点先取 で試合終了のKO方式	10分のクォーターを4本 合計40分
ゲーム開始	コイントス	ジャンプボール
延長戦	2点先取で勝利	5分間で得点を競う 決着がつくまで繰り返す
タイムアウト	30秒を1回のみ	前半で2回・後半で3回
ファウルのペナルティ	個人ファウル:なし チームファウル:7～9回 でフリースロー2本 10回目以降はフリース ロー2本＋攻撃権	個人ファウル:累積5回で退場 チームファウル:各クォーター 5回目以降はフリースロー2本
ボールが外に出た時	チェックボールで再開	スローインで再開
選手交代	選手同士で自由に行う	選手がオフィシャルに申告した 後、オフィシャルが交代指示

※チェックボールについて

3×3 のゲーム再開には、チェックボールという方法が用いられます。

アークの外側のトップの位置で、オフェンスとディフェンスで1度ボールを受け渡します。

ディフェンスがオフェンスにボールを返し、オフェンスがボールに触れた時点でタイマーが
動き出し試合再開となります。

ショットクロック … よりスピーディーな試合展開になるように 12 秒。

3 × 3 の様子



