



# なぜマンツーマンが必要か？



技術委員会／マンツーマン推進プロジェクト

# 日本人選手の目標

- 素晴らしい運動能力を備え、  
動ける選手を育てる
- ディフェンス意識が高く  
国際トップレベルの選手を  
止められる選手を育てる
- 低身長でも1対1が素晴らしい選手  
1対1で圧倒できる選手を育てる



# 勝利の条件 強い1対1ゲーム

まず最初に

1対1ゲーム

競争する

ゲームを楽しむ

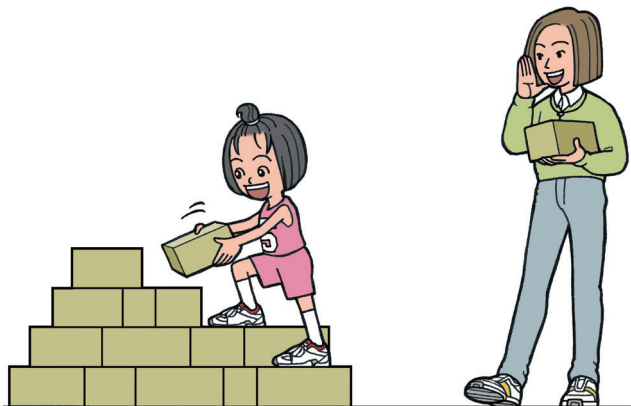
創造力を持つ

強い **個** を作る



# 土台とは何か？

---



**育成世代ではブロックを  
積み上げるように土台を築いて  
いかなければいけない**

# 土台とは「1対1の力」

オフェンス

ディフェンス

状況判断

認 知



個

オフェンス 認知  
状況判断 ディフェンス

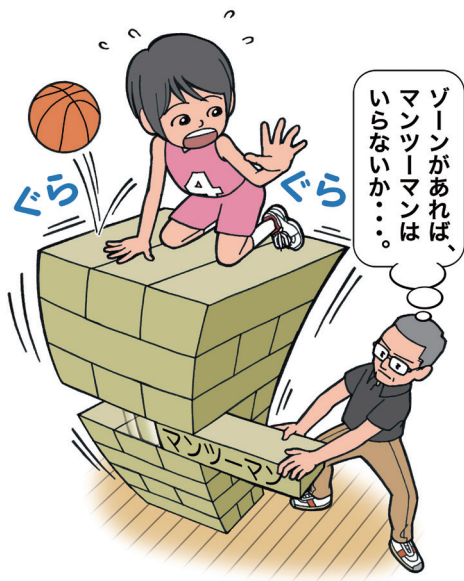
## 言い換えれば



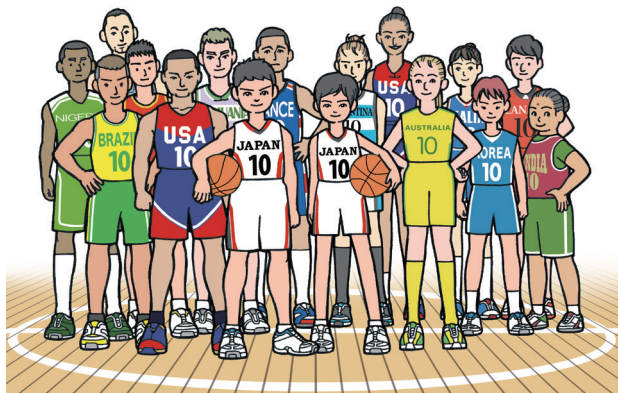
## の能力

# 育成世代でマンツーマンを学ばなければいつ学ぶのか

マンツーマンの責任、ポジショニング、  
ビジョンなどの技術や考え方を  
学びましょう



# 育成世代の指導者は 選手の将来を握っている



育成世代の指導者は  
「選手の将来」を考えよう



年代別にやるべき課題に  
取り組みながら勝利を目指そう

# 選手の将来とは？



インサイドで背中向きにプレーしている選手がドリブルを自在に使えるようになるだろうか？

インサイドで背中向きのプレーを要求したり、強いたりしているのは大人(指導者)ではないか？

**ポジションを決めるのは15歳になってからでいい!!**

**バスケットボールの基本を  
学ぶことが育成世代では重要**



基本とは、ドリブル・パス・ショット、  
そしてマンツーマンディフェンスである



# 選手の将来のために 指導者が意識すること

---

どの子どもたちにも  
ドリブル・パス・ショットを教えて  
オールラウンダーを育てよう

突破できる強い「個」を  
相手をストップできる「個」を  
育てなくてはならない



# マンツーマンやるからこそ 生まれる技術・戦術がある

抜きにかかるドリブルアタック

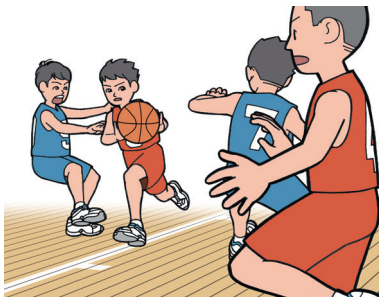
ドライブ&キック・スペーシング

1対1で打開できない時の2対2

etc.

ゾーンディフェンスに  
起こりにくい  
技術・戦術

育成年代で  
基本プレーを  
学ぶことが重要



# 育成世代の目標は 選手が成長すること

ゾーンは勝つための効果的な戦術  
しかし育成の世代では勝つことよりも  
もっと大切なものを学ばなければいけない

1対1のオフェンス・ディフェンス  
スペーシング・合わせの動きなど  
バスケットボールの基本を学ぶことが必要



高い技術を身につけるために

バスケットを楽しむために



## だからマンツーマンを学ぼう

ゾーンの練習時間を基本技術（ドリブル・パス・ショット）  
1対1・2対2の練習に取り組もう

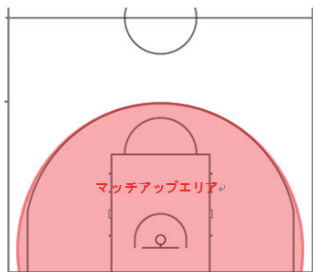
## 学ぼう!! マンツーマンの基準規則

試合におけるマンツーマンディフェンス／ゾーンディフェンスの判定は、大会主催者が任命したマンツーマンコミッショナー（以下「コミッショナー」）が行う。

### 1. マッチアップ

全てのディフェンス側プレイヤーは、マンツーマンで、オフェンス側プレイヤーの誰とマッチアップしているか明確でなければならない。

このマッチアップの基準はマッチアップエリア（3ポイントラインを目安とする）内では常に適用される。ディフェンス側プレイヤーのアイコンタクト、言葉のサインまたは手のサイン（指さしすること）により、明確に誰とマッチアップしているかが、コミッショナーにわかること。



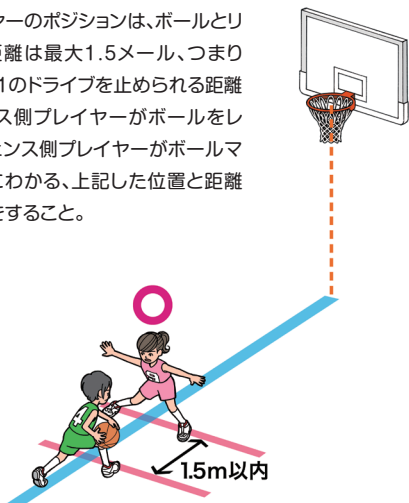
## 2. プレスディフェンス

チームがプレスディフェンスを採用した時(フルコート、3/4コート及びハーフコート)でもマッチアップの基準に合致すること。

- 注意点: 様々なゾーンディフェンスまたはコンビネーションディフェンスは、マッチアップエリア以外でも不正である。
- プレスディフェンス採用時の基準は以下の通りである(フルコート、3/4コート及びハーフコート): ボールを持っている選手をトラップすることは許されるが、ローテーション後のピックアップを確実にに行い、コミッショナーにマッチアップが明確にわかるように行うこと。

## 3. オンボールディフェンス

ディフェンス側プレイヤーのポジションは、ボールとリングの間に位置し、距離は最大1.5メートル、つまりシュートチェックと1対1のドライブを止められる距離であること。オフェンス側プレイヤーがボールをレシーブした時、ディフェンス側プレイヤーがボールマンにつく意図が明確にわかる、上記した位置と距離にポジションチェンジをすること。



## 4. オフボールディフェンス

ディフェンス側プレイヤーは常にマッチアップするオフェンス側プレイヤーが見えるか、感じられるように移動しなくてはならない。ボールの逆サイド側(ヘルプサイド)のディフェンス側プレイヤーは、自分のマークマン(オフェンス側プレイヤー)及びボールも見えるポジションを取る(ボールとマークマンを見る)。

ボールがドリブルまたはパスで動いた場合、全てのディフェンス側プレイヤーはボールと共に動かなくてはならない(ボールが動けば、ボールとオフェンス側プレイヤーが見えるポジションに一緒に動く)。ただし、フェースガードで守る場合はその限りではない。

ボールを保持していないオフェンス側プレイヤーがポジションを変えた場合、ディフェンス側プレイヤーもオフェンス側プレイヤーと共にポジションを変える。オフボールで、スクリーンが無い状況でのスイッチは禁止する。

全てのヘルプサイドにいるディフェンス側プレイヤーは、最低限片足はヘルプサイドに置かなくてはならない。ボールサイドとヘルプサイドの境界線は、ミドルライン(リングとリングを結ぶ線)である。ただし、ヘルプまたはトラップにいく場合を除く。

全てのポジションで、ボールを持っていないオフェンス側プレイヤーをトラップすることは違反である。



マークマンとボールが見えるポジションを取る事が大切だよ

マークマンやボールが動いたらポジションを変えてね!



## 5. ヘルプローテーション

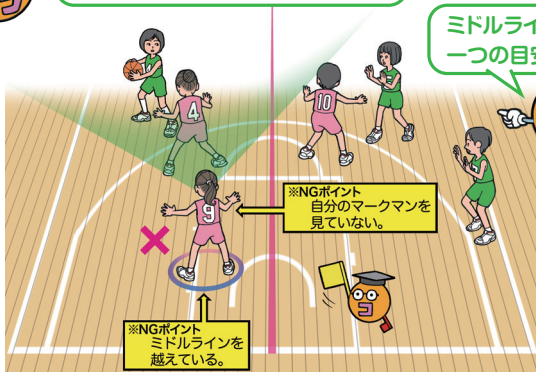
ボールを持っていない選手にマッチアップするディフェンス側プレイヤーは、リングを守るために、**オンボールディフェンス側プレイヤー**をヘルプできる。

オンボールディフェンス側プレイヤーがペネトレーションを止められず、抜かれた場合、リングヘ向かうドリブルペネトレーションに対しては、ヘルプディフェンスが許される。オフボールのオフェンス側プレイヤーが、リングヘカットすることをヘルプすることも許される。

オフボールディフェンス側プレイヤーは、ヘルプディフェンスのために一時的にディフェンスポジションを変えること(ヘルプローテーション)が許される。ただし、ヘルプディフェンス後、全てのディフェンス側プレイヤーは、直ちにオフェンス側プレイヤーとマッチアップ(前記した方法で明確に)しなければならない。



ヘルプの後はローテーションしてもいいのでマッチアップしよう



※NGポイント  
自分のマークマンを見ていない。

※NGポイント  
ミドルラインを越えている。

ミドルラインが一つの目安だよ



## 6.スイッチ

スイッチはスクリーン、トラップ後、ヘルプ後と“ラン&ジャンプ”の状況で許されるが、オフボールオフェンス側プレイヤーのポジションチェンジに対するスイッチは違反である。

ディフェンス側プレイヤーがスイッチした場合、プレー中に、ディフェンス側プレイヤーが直ちに新しいオフェンス側プレイヤーとマッチアップ(前記した方法で)したことが、コミッショナーに認識できるように明確にすること。

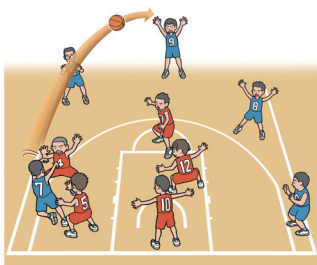


## 7.トラップ

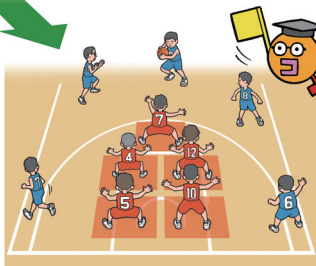
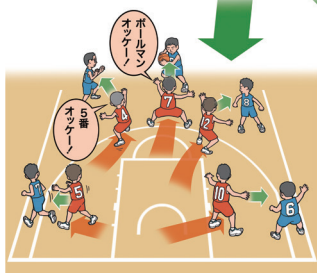
ボールを保持している選手をトラップすることは許される。ただし、トラップ後は直ちにマッチアップを明確にしなければならない。また、マッチアップが明確であればローテーションが許される。



## 7.トラップの後はマッチアップしよう。



4人を3人で  
守っていますが、  
これはゾーン  
ディフェンスと  
見られませんよ



ダブルチームからボールが出たらマンツーマンの  
マッチアップをはっきりさせよう。

ダブルチームの後にマークマンを替わる  
(ローテーション)があってもいいよ!!



### ■基準規則違反の罰則

ゲーム中はコミッショナーがマンツーマンを監督・管理する。

コミッショナーがマンツーマンの基準規則違反を察知した時は、審判に合図し（旗を振る等）、その直後のゲームクロックが止まった際に、審判は両チームのコーチをTO 席前に招き、コミッショナーから内容説明をした後に、審判が警告を与える。

（タイムアウトではないので、選手はコート上にて待機させる。コーチから選手に説明する時間が必要な場合、TO 席前にコート上の5人の選手を集め、速やかに説明を行う。）

その後の基準規則違反は、ベンチ（コーチ）のテクニカル・ファウルが適用される。

（注1）各ピリオド（延長時限を含む）の終了間際に違反行為が生じ、コミッショナーの旗（赤色）が上がり、そのままゲームクロックが止まらずに各ピリオドが終了した場合、その警告および罰則はすべて有効とする。ただし、トーナメント戦の第4ピリオドまたは各延長時限の終了時において、テクニカル・ファウルの罰則によるフリースローを行っても勝敗に影響がない場合は、テクニカル・ファウルを適用しない。なお、ただし以降は、ミニバスケットボールにおいては適用しない。

<勝敗に影響がない場合>

- 第4ピリオドまたは各延長時限の終了時において、得点の多いチームにフリースローが与えられる場合
- 第4ピリオドまたは各延長時限の終了時において、得点の少ないチームにフリースローが与えられるが、得点差が2点以上離れている場合

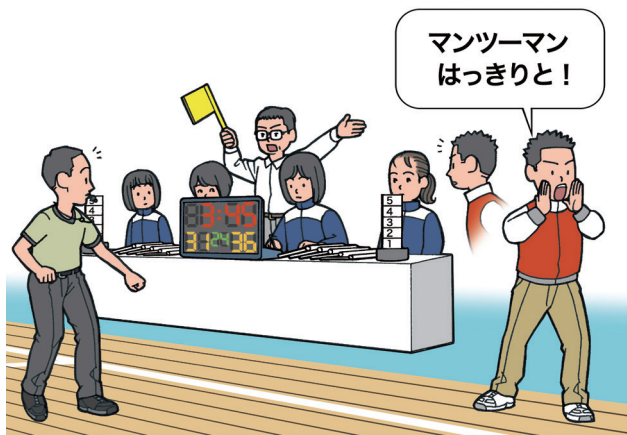
（注2）ゲーム終了間際（第4ピリオド・延長時限）残り2分を切ったからの違反行為（赤色の旗・警告）については、1回目の警告でもテクニカル・ファウルの対象とする。ただし、ミニバスケットボールにおいては適用しない。

また、各運営団体の定める取り決めに従い、研修を重ねること。

## ※判定に際しての留意点

技術不足により故意ではない違反行為が発生する可能性もあるため、すぐにゾーンディフェンスと判断せずに見極める必要がある。

コミッショナーの役割はマンツーマンを普及、推進し、円滑に試合運営を行うことが最大の目的であり、違反行為を取り締まることが目的ではない。違反が目立つ場合は、ピリオド間、ハーフタイムを活用し、コーチにしっかりと説明を行うこと。



違反行為を取り締まるというより、正しくマンツーマンを行なおうとする意識が高まればと考えています

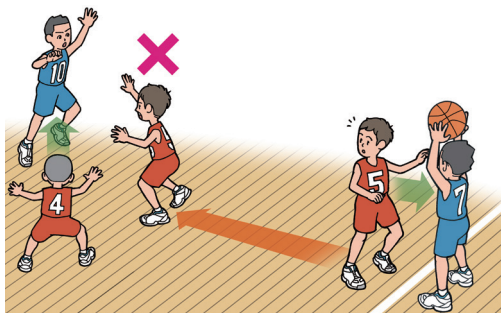
大きな視点でマンツーマンを行おうとしているかを見極めることが大切です



## マンツーマンの基準規則・補足解説

### ◆マンツーマンディフェンスの見分け方

- ・マンツーマンの意識がある。(声のサイン・手のサイン・アイコンタクト・ポジション等)
- ・ボールや相手とともに動いている。
- ・相手チームのフロントコート内のマッチアップエリア付近からはマンツーマンディフェンスを始めている。(オールコート、ハーフコート等ディフェンスをし始める位置を定めない。)
- ・マッチアップエリア以外において、チームとして個々のオフェンスに対してピックアップするディフェンスを行う場合は、スローインするオフェンスにマッチアップしなければならない。



### ◆ヘルプディフェンス

- ・ヘルプローテーション、スイッチを行うことは問題ないが、その後はすぐにマッチアップを明確にすること。
- ・ヘルプディフェンス後に、オンボールのプレイヤーに対してトラップになっても構わない。

## マンツーマンの基準規則・補足解説

### ◆ゾーンディフェンスの見分け方

- ・上記に反すること。
- ・ヘルプサイドにいるオフボールのディフェンス側プレイヤー(3線)の両足がボールサイドにある。
- ・オフボールのオフェンス側プレイヤーに対して、数的優位な守り方をしている。
- ・オフボールのスクリーンを伴わないポジションチェンジに対して、スイッチを行っている。  
(スクリーンがある場合にはスイッチが認められる。)

### ◆トラップについて(「マンツーマンディフェンスの基準規則 2. プレスディフェンス」に関する補足)

- ・ボールを持っている選手にトラップが仕掛けられる場面は次のとおり。
  - (1)ドリブルが行われている時、またはドリブルが終わった時
  - (2)パスが空中にある間に移動できる距離で、パスを受けた瞬間にトラップを成立させることができる時
  - (3)移動が容易に行える距離にある時(自分のマークマンとボールマンの距離の目安:2~3m)
- ・トラップの定義:ボールをスティールできる距離における数的優位な守り方

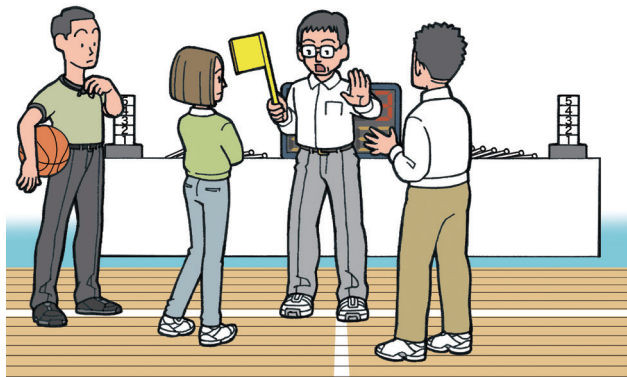
### ◆その他

- ・ミドルライン(リングとリングを結ぶ線)を視覚的にわかりやすくするためにラインを引くことは可能とするが、競技時に支障のない色のラインとすること。

## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会（試合）における運用について

〔マンツーマンコミッショナー設置の目的〕

マンツーマンコミッショナー（以下、「コミッショナー」）の設置の主な目的は試合における違反行為を取り締まることではなく、マンツーマンに対する理解を推進し、円滑に試合運営を行い、より子供達がバスケットボールを楽しめる環境を構築すること。



コミッショナーの役割は、プレーを取り締まるというより、うまく試合が進むための大切な調整役ですね

指導者も基準規則の抜け道を探すのではなく、マンツーマンの基本をしっかりと子どもたちに伝えて欲しいですね



## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会(試合)における運用について

[マンツーマンコミッショナーの任務]

ゲーム中はコミッショナーがマンツーマンを監督・管理する。マンツーマン基準規則(以下、「基準規則」)違反の判断はコミッショナーが行い、コミッショナーのいない大会でも、審判員の判断だけで処置をくだすことはない。

- (1) コミッショナーは違反行為が生じた際に「黄色(注意)」の旗を振り、そのチームのベンチを指し、コーチ・選手の対応を確認する。
- (2) 改善しない場合は、「赤色(警告)」の旗を上げ、ゲームクロックが止まった際に審判に伝達し、TO席の前で両チームのコーチに対して内容を簡潔に説明する。(審判により、コーチに警告が与えられる)
- (3) 同じチームの2回目以降の違反行為に対しては、1回目と同様にゲームクロックが止まった際に審判に伝達し、TO席の前で両チームのコーチに対して内容を簡潔に説明する。(審判により、コーチにテクニカル・ファウルが与えられる)

※違反行為の数はコミッショナーが管理する。

※審判が「赤色(警告)」の旗に気付かない場合は、ゲームクロックが止まった際にブザーを鳴らすことも可とする。

※悪質な違反行為については、「黄色(注意)」の旗を振らずに、「赤色(警告)」の旗を上げることも可とする。(試合終了間際など)

※体力、技術不足により故意ではない違反行為が発生する可能性もあるため、違反行為の判定にあたっては留意する。

※ピリオド間、ハーフタイム等も必要に応じてコーチ・審判員とコミュニケーションを図り、円滑に試合を進めるよう努める。

※試合終了後、速やかに競技会主催者(競技本部等)に報告する。

## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会（試合）における運用について

### 〔審判員の任務〕

日本全国において一貫した基準でのマンツーマンの推進を行うことが目的であり、違反行為を取り締まることが目的ではないことを理解する。審判員はコミッショナーと密に連携を図り、円滑な試合運営を行う。

#### (1) 1回目の赤い旗が上げられた場合

赤い旗が上がり、最初にゲームクロックが止まった際、主審はTO席の前に両チームのコーチを集め、コミッショナーからの説明後に、当該コーチに対し警告（1回目）であることを明確に伝える。この間、副審はコート内の選手を把握し、すぐにゲームが再開できるようにその場に待機させる。

コーチから選手に説明が必要な場合、TO席前にコート上の5人の選手を集め説明を行わせた後、速やかにゲームを再開させる。

※他の罰則によりフリースローがある場合は、コミッショナーによる説明を行い、当該コーチに警告を与えた後フリースローを行い、ゲームを再開する。

※不必要に時間をかけずに、ゲームの再開を速やかに行う。

#### (2) 2回目の赤い旗が上げられた場合

赤い旗が上がり、それが同じチームの2回目以降の違反行為の場合は、最初にゲームクロックが止まった際、主審はTO席の前に両チームのコーチを集め、コミッショナーからの説明後に、当該コーチに対しテクニカル・ファウルを宣する。

※相手チームに1個（ミニバスケットボールにおいては2個）のフリースローとスローインを与える。

※他の罰則によるフリースローがある場合は、(5)のとおり処置を行う。



## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会(試合)における運用について

### (3) 各ピリオドの終了間際の処置について

各ピリオド(延長時限を含む)の終了間際に違反行為が生じ、コミッショナーの旗(赤色)が上がり、そのままゲームクロックが止まらずに各ピリオドが終了した場合、その警告および罰則はすべて有効とする。

①1回目の違反行為(赤色の旗・警告)の場合、各ピリオドが終了したのち、主審はTO席の前に両チームのコーチを集め、コミッショナーからの説明後に、当該コーチに対し警告(1回目)であることを明確に伝える。

※インタヴァルの時間は、コーチに警告が与えられた後からはかり始める。

②同じチームの2回目以降の違反行為(赤色の旗・警告)の場合は、各ピリオドの終了後ただちに相手チームに1個(ミニバスケットボールにおいては2個)のフリースローを与える。

※インタヴァルの時間は、フリースローが終わってからはかり始める。

※次のピリオドは、センターラインのアウト・オブ・バウンズからのスローインで開始される。(ファウルの罰則によるスローインなので、スローインが終わっても、ポゼッション・アローの向きは変えない)

(4) ゲーム終了間際(第4ピリオド・延長時限)残り2分を切ったからの違反行為(赤色の旗・警告)については、1回目の警告でもテクニカル・ファウルの対象とする。

※試合の勝利を意識しての意図的なイリーガルディフェンスは、1回目の警告でテクニカル・ファウルとなる。

※本項は、ミニバスケットボールにおいては適用しない。

## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会(試合)における運用について

(5)他の行為による罰則と基準規則違反による罰則(テクニカル・ファウル)が重なった場合

- ①他の罰則によりフリースローが与えられるときは、コミッショナーによる説明を行った後、他の罰則の処置を行い、最後に、基準規則違反によるテクニカル・ファウルの罰則を適用する。

《注意》

基準規則違反によるテクニカル・ファウルの罰則が適用される前に、新たに別のテクニカル・ファウルが宣せられた場合など、罰則の重さが等しい場合は競技規則第42条『特別な処置をする場合』に従い、処置をする。

但し、ミニバスケットボールでの適用については、「友情・ほほえみ・フェアプレイの精神」により、全て罰則を平等に適用することが望ましいとの考えから、競技規則第42条を適用せずに、起きた順序に従ってすべてのフリースローを行う。

- ②それぞれの罰則に含まれているスローインは取り消され、最後の処置(基準規則違反のテクニカル・ファウル)の罰則に含まれるスローインでゲームを再開する。

(6)その他

- コミッショナーの対応(赤色の旗・警告)とタイム・アウトの請求が重なった場合は、コミッショナーの説明を済ませた後、審判がタイム・アウトを宣する。

罰則(テクニカル・ファウル)が適用される場合は、タイム・アウトの後、フリースローを行い、罰則によるスローインでゲームを再開する。

## マンツーマンコミッショナーの設置および 競技会(試合)における運用について

- 基準規則違反によるテクニカル・ファウルは、コーチ自身のファウルとして記録し、チーム・ファウルに数えない。(スコアシートにはコーチの欄に「C」と記録する。  
但し、ミニバスケットボールでは「T」と記録する)
- ※コーチ自身にテクニカル・ファウルが2回記録された場合、コーチは失格・退場になる。(競技規則第36条)

### [大会主催者の任務]

- 競技会主催者は、大会要項に「マンツーマンの基準規則」に則ることを記載する。
- 試合が見渡せる場所(TO 席側が望ましい)にコミッショナー席を置く。事前に両チームのコーチには着席場所を伝えておくこと。
- コミッショナーの人数については1名または2名とする。
- 競技会主催者は、競技会終了後に所属都道府県協会のマンツーマンディレクターに報告書を提出する。

発行・監修



## 公益財団法人日本バスケットボール協会

技術委員会／マンツーマン推進プロジェクト

〒112-0004 東京都文京区後楽1-7-27 後楽鹿島ビル6階

電話 03-4415-2020(代表) FAX 03-4415-2021