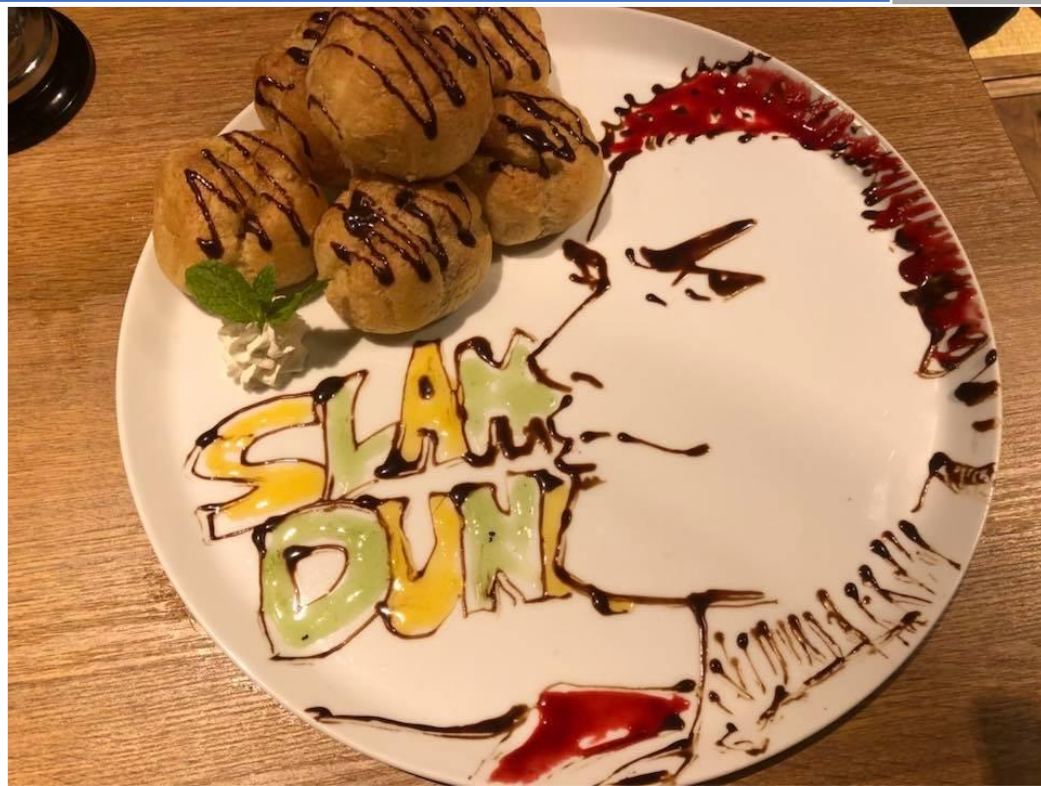




2019

## ミニバスの歩き方



tsukasa@dr.com

岐阜ミニ

2019/05/02

# ミニバスの歩き方



令和元（2019）年5月2日

<mailto:tsukasa@dr.com>

20190502005 版

## ミニバスの歩き方 2019/0801



ミニバスは、一般のバスケットボールを基本にしてこども向けに考案されたスポーツです。「友情・ほほえみ・フェアプレイの精神」が大切にされ、勝ち負けを競うというより、スポーツや、仲間と行動する楽しさを学ぶ場、フェアプレイを身につける場となるよう工夫されています。ルールには、そのために必要なミニバスならではの項目が定められています。練習の進め方、試合においても、心や体の発達・理解力・集中力など一人ひとりの成長の度合に配慮することになっています。

NBA や B リーグ、W リーグと同じで各チーム 5 人のプレーヤーで得点を競います。4 クォーター（Q）制も同じですが、各 Q の時間は NBA 12 分、B/W リーグ 10 分に対してミニは 6 分となっています。ボールは体に合わせて小さめの 5 号ボール、リングは一般よりも 45cm 低く、フリースローラインは 60cm 近くに設定されています。道具や時間以外にもいろいろな工夫がなされています。

ミニバスについての情報源をまとめて整理し、気になったことや疑問点などがあったら簡単に調べられるようなハンドブックがあればよいと思い、自分のメモ代わりにこれを作成しました。ミニバスやバスケ観戦のやくにたつならと思って限定公開します（誤植、勘違い等ご容赦くださいませ）。

最近ではチームの練習後、B3 の岐阜スーパースの観戦・応援に友達と出かける機会も増えてきているようです。そこで、ミニバスだけでなく、

- ・ トップリーグ (B リーグなど)
- ・ 男女日本代表チーム (TOKYO2020 出場確定)
- ・ 3x3 (スリーバイスリー) (TOKYO2020 正式競技)
- ・ 車いすバスケットボール (TOKYO2020 のメダル候補)
- ・ JBA の指導者、審判員ライセンス制度

などの情報源も追加して掲載してあります。バスケは新しい種目も加わり幅を広げています。また、指導者や審判員制度も整備され手軽に勉強を始められる

## ミニバスの歩き方

ようになってきています。

### このファイルの使い方

このファイルを印刷して読むときには、スマホで QR コードを読み取ると関係する資料やホームページが表示されます。

スマホ・タブレット・PC で読むときは、QR コードをタップ/クリックすると資料やホームページが見られます。

章番号、文献番号をクリックすると、対応する本文と目次間を行き来します。その他、文中やタイトルにもリンクが設定されているところもあります。

空間をゆったり取っています。メモ用にお使いください。

インターネットに接続されている環境でご覧ください。  
このファイルのダウンロードはこちらから。



## 目次

### 【第一章】

- 知っているようで知らない  
ミニバスケットボールというスポーツ P7

### 【第二章】

- JBA 公認書籍  
ミニバスの競技規則・指導書 P8
  - 【書籍1】「ミニバスケットボール競技規則」
  - 【書籍2】「バスケットボール競技規則（ルールブック）」
  - 【書籍3】「オフィシャルズ・マニュアル」
  - 【書籍4】「バスケットボール指導教本 改訂版 上・下」
  - 【書籍5】「JBA 公式テキスト Vol.1 コーディネーショントレーニング  
[基礎編]」

### 【第三章】

- わかりやすい解説  
ミニバスルール・トレーニング・マナーについての解りやすい資料 P11
  - 【資料1】「すべてのプレーヤー・指導者・保護者・観客に贈る ミニバスケットボール5つの心得」
  - 【資料2】「だいすきミニバス改定版（ひとめでわかるミニバスケットボールのルール）」
  - 【資料3】「ミニバスケットボールTO手引き」
  - 【資料4】「ミニバスケットボールのスコアシート記入方法」
  - 【資料5】 新しいミニバス用スコアシート様式
  - 【資料6】「プレゴールデンエイジ（フレッシュ：U-10、マイクロ：U-8）  
のためのエクササイズ・フレッシュ・マイクロバスケットボール指導マニュアル」
  - 【資料7】 ボールゲーム
  - 【資料8】「マンツーマンの推進（ニゾーンディフェンス禁止）」
  - 【資料9】 なぜマンツーマンが必要か？
  - 【資料10】 マンツーマンコミッショナーチェック表

## ミニバスの歩き方

---

### 【第四章】

#### ■クリーンバスケットをめざす

##### スポーツ・インテグリティ

P15

[\[インテグ1\]](#) 「ありがとうリスペクトキャンペーン」

[\[インテグ2\]](#) 2019年3月21日朝日新聞電子版報道

[\[インテグ3\]](#) JBA ニュース

[\[インテグ4\]](#) JBA インテグリティ委員会概要資料

### 【第五章】

#### ■バスケするなら指導者・審判必修です。勉強にもなりますのでぜひ

##### JBA 公認ライセンス制度

P17

[\[ライセンス1\]](#) 公認コーチ

[\[ライセンス2\]](#) 公認E級コーチ（eラーニング）取得ガイド

[\[ライセンス3\]](#) 公認審判員

[\[ライセンス4\]](#) 審判E級新規取得講習/JBA ラーニング（eラーニング）の受講について

[\[ライセンス5\]](#) 審判インストラクター制度（準備中）

[\[ライセンス6\]](#) TeamJBA（チーム加盟、選手、指導者、審判員）JBA 会員サイト

[\[ライセンス7\]](#) JBA メンバー限定デジタルライブラリー

[\[ライセンス8\]](#) ルールテスト

[\[ライセンス9\]](#) 日本赤十字社 救急法

### 【第六章】

#### ■近代化も必修

##### 最近のルール改定の通知（例）

P21

[\[改定1\]](#) バスケットボールルールの改定（2017年8月26日）

[\[改定2\]](#) バスケットボールルールの改定（2019年2月6日）

[\[改定3\]](#) ミニバスルールの改定（2019年4月1日より）

[\[改定4\]](#) 8人以上による試合成立と交代について

[\[改定5\]](#) ショットクロックの変更について

[\[改定6\]](#) タイムアウト回数の変更について

## ミニバスの歩き方

---

### 【第七章】

- ゲーム運用・判定の最新情報・審判員向き  
プレーコーリング・ガイドライン

(ルール改定を中心とした規則運用指針) P23

[\[運用 1\]](#) JBA プレーコーリング・ガイドライン (20170915)

[\[運用 2\]](#) JBA プレーコーリング・ガイドライン (20180201 修正)

[\[運用 3\]](#) JBA プレーコーリング・ガイドライン (20190401 訂正版)

### 【第八章】

- 充実しています・わかりやすい

映像資料

P25

[\[映像 1\]](#) トラベリング (基本的な考え方) 映像資料

[\[映像 2\]](#) アンスポーツマンライクファール 映像資料

### 【第九章】

- 観戦は上達の近道!?

身近なチーム・トップリーグ

P26

[\[TOP 1\]](#) 男女・日本代表チーム (AKATSUKI FIVE)

[\[TOP 2\]](#) 日本代表ファンサイト AKATUKI FIVE plus+

[\[TOP 3\]](#) 3x3 日本代表チーム

[\[TOP 4\]](#) Bリーグ (B1,B2)

[\[TOP 5\]](#) B3リーグ

[\[TOP 6\]](#) Wリーグ

[\[TOP 7\]](#) 3x3.EXE PREMIER (3人制バスケットプロリーグ)

[\[TOP 8\]](#) NBA

[\[TOP 9\]](#) WNBA

[\[TOP 10\]](#) 岐阜スーパース (B3)

[\[TOP 11\]](#) 岐阜 SHINE (車いすバスケットボールチーム)

[\[TOP 12\]](#) 岐阜 EXPRESS (車いすツインバスケットボールチーム)

### 【第十章】

- 縁の下の力持ち。意外な情報も!!

関係競技団体ホームページ

P31

[\[Web 1\]](#) 国際バスケットボール連盟 (FIBA)

[\[Web 2\]](#) バスケットボール国際ルール (英語・フランス語・スペイン語・中国語)

## ミニバスの歩き方

---

- [\[Web3\]](#) (公財) 日本バスケットボール協会 (JBA)
- [\[Web4\]](#) 日本バスケットボール協会資料サイト
- [\[Web5\]](#) 日本バスケットボール協会 U-12 カテゴリー (ミニバス)
- [\[Web6\]](#) 日本バスケットボール協会 3x3 サイト(スリーバイスリー)
- [\[Web7\]](#) 3x3.EXE
- [\[Web8\]](#) (一財) 岐阜県バスケットボール協会 (GBA)
- [\[Web9\]](#) 岐阜県ミニバスケットボール連盟
- [\[Web10\]](#) (一社) 東京都ミニバスケットボール連盟
- [\[Web11\]](#) 大阪ミニバスケットボール連盟
- [\[Web12\]](#) (一財) 広島県バスケットボール協会
- [\[Web13\]](#) (公財) 日本スポーツ協会
- [\[Web14\]](#) (公財) 岐阜県体育協会

### 【第十一章】

#### ■ TOKYO2020 のメダル候補

##### 参 考：車いすバスケットボール情報

P36

- [\[車椅子 1\]](#) 国際車椅子バスケットボール連盟
- [\[車椅子 2\]](#) (一社) 日本車いすバスケットボール連盟
- [\[車椅子 3\]](#) 東海北陸車椅子バスケットボール連盟
- [\[車椅子 4\]](#) 車椅子バスケットボール競技規則 2018
- [\[車椅子 5\]](#) 車椅子バスケットボール 接触の原則
- [\[車椅子 6\]](#) (一社) 車いすツインバスケットボール連盟
- [\[車椅子 7\]](#) 車いすツインバスケットボールとは
- [\[車椅子 8\]](#) (公財) 日本障がい者スポーツ協会
- [\[車椅子 9\]](#) 全国障害者スポーツ大会競技規則集 (解説付)
- [\[車椅子 10\]](#) 日本障がい者スポーツ協会資料室
- [\[車椅子 11\]](#) (一社) 岐阜県障害者スポーツ協会
- [\[車椅子 12\]](#) 車椅子3x3ルール  
(2019年5月2日リリース第一版！：英語)

### 【作成者】



## 【第一章】

### ■知っているようで知らない ミニバスケットボールというスポーツ

世界では国際バスケットボール連盟（FIBA）<sup>[Web1]</sup> ミニバスケットボール部が統括し、国内では日本バスケットボール協会<sup>[Web3]</sup> 加盟の日本ミニバスケットボール連盟が統括しています。国際的には U-11（誕生日ベースで 11 歳まで）で男女混合の競技です<sup>[Web2]</sup>。





## 【第二章】

### ■JBA 公認書籍

#### ミニバスの競技規則・指導書

ここで入手できます <sup>[Web4]</sup> →



#### 【書籍1】「ミニバスケットボール競技規則」 【820円】

ミニバスのルールブック。最新は2007年版。これに記載がない項目については原則としてバスケットボール競技規則（ルールブック）<sup>【書籍2】</sup>に従う。まえがきには、ミニバスにおける「友情・ほほえみ・フェアプレイの精神」についてのべられている。



#### 【書籍2】「バスケットボール競技規則（ルールブック）」

【ダウンロード版無料】

一般のバスケットボールのルールブック。2019年版はダウンロード版として無償配布されている。TOKYO20202で正式競技に採用されている3x3（スリーバイスリー）の競技規則や規則条文の解説も掲載されている。

2018版からは、変更があったトラベリングの基本的考え方についても参考資料



## ミニバスの歩き方

として掲載されている。 [2018年版はこちら](#)です。

### [\[書籍3\]](#) 「オフィシャルズ・マニュアル」 【2160円】

審判・テーブルオフィシャルズ(TO)の解説書。2019年版が最新。審判や TO の役割や責任、試合の進め方が記されている。3x3 オフィシエーティングについても1章が割かれている。2019年版は、審判法としては3人制(3PO)のシステムや考え方が基本として解説されており、3PO との関連性を高めた2人制(2PO)として2POが解説されている。2018年度版までとは大きく変更が加えられた点である。



### [\[書籍4\]](#) 「バスケットボール指導教本 改訂版 上・下」

【2260円、2808円】

指導に必要な最新の知識・技術・理論・指導法などの解説書。公式の教科書として公認コーチ資格取得のための教科書ともなっている。



## ミニバスの歩き方

---

[\[書籍 5\] 「JBA 公式テキスト Vol.1 コーディネーショントレーニング  
\[基礎編\]」](#) 【4090 円】

小学生（この時期をゴールデンエイジ [資料 6] ともいう）がこの時期にやっておきたいトレーニングがコーディネーショントレーニング。その方法がまとめられた JBA の映像教材。コーディネーショントレーニング DVD。



その他のビデオ教材も充実しています。

DVD サンプル映像も公開されています。

[JBA 公式テキスト Vol.2 スキルトレーニング・ディフェンス \[基礎編\]](#)

[JBA 公式テキスト Vol.3 スキルトレーニング・オフェンス \[基礎編\]](#)

[JBA 公式テキスト Vol.4 スキルトレーニング&戦術・ディフェンス\[上級編\]](#)

[JBA 公式テキスト Vol.5 スキルトレーニング&戦術・オフェンス \[上級編\]](#)



### 【第三章】

#### ■わかりやすい解説

ミニバスルール・トレーニング・マナーについての解りやすい資料

[【資料1】](#)「すべてのプレーヤー・指導者・保護者・観客に贈る ミニバスケットボール5つの心得」  
【pdf/1 ページ】

選手や指導者だけでなく、保護者観客も含めてミニバスを盛り上げるためのマナーがまとめられたチラシである。



[【資料2】](#)「だいすきミニバス改定版（ひとめでわかるミニバスケットボールのルール）」  
【pdf/55 ページ】

こども向けに書かれたミニバスルールです。最新の規則改定は反映されていませんが、ぜひご一読ください。最新のルールは別途[改定3]に掲載しています。



## ミニバスの歩き方

### [\[資料3\]](#) 「ミニバスケットボールTO手引き」

【pdf/9 ページ】

TO の役割がまとめられています。指導者参加の少ない時は、保護者の方をお願いしたり、こどもの補助をお願いしたりすることもあります。

TO の役割は [書籍 1] に記されていますが、担当する子供や保護者の方のために多くの競技団体がわかりやすい手引書を作成し公開しています。これはその一例です。



### [\[資料4\]](#) 「ミニバスケットボールのスコアシート記入方法」

【pdf/1 ページ】

[資料1] 後半にスコアシート記入に関する説明がある。それと合わせて、このスコアシート記入例を見ると、記入の仕方がわかる。2019年4月からミニバス競技規則の一部改訂にともない、ミニバス用のスコアシート様式自体が少し変更になっています。最新スコアシート様式は [資料4]。一般のスコアシートとは様式が異なる。



### [\[資料5\]](#) 新しいミニバス用スコアシート様式

【pdf 版/エクセル版】

2019年4月からの様式



## ミニバスの歩き方

---

[\[資料6\]](#) 「プレゴールデンエイジ（フレッシュ：U-10、マイクロ：U-8）のためのエクササイズ・フレッシュ・マイクロバスケットボール指導マニュアル」  
【pdf/79 ページ】

小学生のころにやっておくべきコーディネーショントレーニング [書籍 5] のバスケット版がまとめられている。日ごろ行っている練習等も解説されている。



[\[資料7\]](#) ボールゲーム  
【pdf/36 ページ】

[資料5] のプレゴールデンエイジを対象に、プレバスケットボールとしても手軽に取り組める体を動かすメニューです。[資料5] と合わせて利用できるとよい。



[\[資料8\]](#) 「マンツーマンの推進(ニゾーンディフェンス禁止)」【ウェブサイト】



日本バスケットボール協会では、15 歳以下のカテゴリー(U-15)で、マンツーマンを推進している。

## ミニバスの歩き方

---

[\[資料9\]](#) 「なぜマンツーマンが必要か？」

【pdf/28 ページ】

マンツーマンを推進する理由の分かり  
やすい解説



[\[資料10\]](#) 「マンツーマンコミッショナーチェック表」

【pdf/1 ページ】

公式戦でマンツーマンコミッショナー  
が利用するチェック表



### 【第四章】

#### ■ クリーンバスケットをめざす スポーツ・インテグリティ

クリーンバスケット、クリーン・ザ・ゲーム、「暴力暴言根絶」

[【インテグ 1】](#)「ありがとうリスペクトキャンペーン」 [【ウェブサイト】](#)

日本ミニバスケットボール連盟で展開されているキャンペーン。試合前のあいさつやスムーズな試合進行のためにマナーとして守るべき事柄がまとめられている。特にベンチに入った時にはマナーとしてこどもの指導が必要。



[【インテグ 2】](#) 2019年3月21日朝日新聞電子版報道 [【ウェブサイト】](#)

インテグリティ推進のためさまざまな取り組みがなされている。これらの対策として、日ごろの振る舞いだけでなく、観客・保護者・選手に関係なく、試合中の相手選手、コーチ、審判等へのヤジや悪口に対して厳しく対応する（ベンチのテクニカルファウルが与えられ、コーチにファイルが記録されることがある）ことになっている。





## ミニバスの歩き方

---

[\[インテグ 3\]](#) JBA ニュース



[\[インテグ 4\]](#) JBA インテグリティ委員会概要資料



## 【第五章】

■バスケするなら指導者・審判必修です。勉強になります。  
JBA 公認ライセンス制度

[ライセンス 1] 公認コーチ



[ライセンス 2] 公認 E 級コーチ (e ラーニング) 取得ガイド



### [\[ライセンス3\]](#) 公認審判員



### [\[ライセンス4\]](#) 審判 E 級新規取得講習/JBA ラーニング (e ラーニング) の受講について



### [\[ライセンス5\]](#) 審判インストラクター制度 (リンクあり：準備中)

2019 年度にスタートした制度岐阜県内でも 2 級、3 級インストラクターが活動を始めている。講習会の指導や反省会は、審判資格だけでなく、このインストラクター資格がないと担当できないことになったため、今後重要な位置づけとなってくると思われる。



## ミニバスの歩き方

---

[\[ライセンス6\]](#) TeamJBA（チーム加盟、選手、指導者、審判員）JBA 会員  
サイト

会員 ID でのログインが必要



[\[ライセンス7\]](#) JBA メンバー限定デジタルライブラリー



[\[ライセンス8\]](#) ルールテスト



## ミニバスの歩き方

---

### [\[ライセンス9\]](#) 日本赤十字社 救急法

体育館などの公共施設には AED が設置されています。利用方法の講習は数年に一度は受けておきたいです。また、熱中症やスポーツ外傷の対処などに関する正しい知識も不可欠です。[消防署などでも開催されています](#)。人数が集まれば、出張講習会を開いてくれる制度もあります。



## 【第六章】

### ■近代化も必修

#### 最近のルール改定の通知（例）

##### [\[改定1\]](#) バスケットボールルールの改定（2017年8月26日）

トラベリングの解釈の変更など  
トラベリングに関しては〔運用1〕  
〔映像1〕と合わせてご覧ください。



##### [\[改定2\]](#) バスケットボールルールの改定（2019年2月6日）

P（ピリオド）から Q（クォーター）、  
延長ピリオドからオーバータイムへの  
用語の変更など



##### [\[改定3\]](#) ミニバスルールの改定（2019年4月1日より）

おもな点は、  
8人以上による試合成立と交代〔改定4〕  
ショットクロック（24秒/14秒）  
〔改定5〕  
タイムアウトの回数〔改定6〕



## ミニバスの歩き方

---

### [\[改定4\]](#) 8人以上による試合成立と交代について

[改定3の一部：20190401 ミニルール]

通知内容

導入の背景

実施時期と変更内容について

(競技規則新旧対照表 含)



### [\[改定5\]](#) ショットクロックの変更について

[改定3の一部：20190401 ミニルール]

通知内容

導入の背景

実施時期と変更内容について

(競技規則新旧対照表 含)



### [\[改定6\]](#) タイムアウト回数の変更について

[改定3の一部：20190401 ミニルール]

通知内容

導入の背景

実施時期と変更内容について

(競技規則新旧対照表 含)



### 【第七章】

#### ■ゲーム運用・判定の最新情報、審判向き プレーコーリング・ガイドライン（ルール改定を中心とした規則運用指針）

主として審判のための判定指針として発行される資料。[運用 1] では、20180201 に修正された部分がハイライトされている。[運用 2] では、20190401 に変更があった部分がハイライトされている。審判が試合進行や判定を行うにあたっての指針として、競技規則・オフィシャルズマニュアルと合わせて参照しているものであり、ルール改定や規定運用の徹底や解釈変更などの解説がなされている。

#### [運用 1] JBA プレーコーリング・ガイドライン（20170915）

（都道府県協会用：新ルールとしてのアンスポ適用時期確認及び変更ポイント資料）



#### [運用 2] JBA プレーコーリング・ガイドライン（20180201 修正）

一般の規則改定が（トラベリングの考え方変更など）





## ミニバスの歩き方

---

[\[運用3\]](#) JBA プレーコーリング・ガイドライン (20190401 訂正版)

最新のルール運用指針



## 【第八章】

■充実しています。面白い  
映像資料

【映像1】 トラベリング（基本的な考え方） 映像資料

ゼロステップの実際



【映像2】 アンスポーツマンライクファール 映像資料



その他、日本バスケットボール協会 [Web3] や YouTube にプレーや反則などの典型的な場面などをビデオクリップにした資料がたくさんあります。勉強になるので是非探してみてください。

## 【第九章】

■観戦は上達の近道！？  
身近なチーム・トップリーグ

[\[TOP1\]](#) 男女・日本代表チーム（AKATSUKI FIVE）  
アンダーカテゴリー（男女ユニバーシアード代表、男子 U-19,18,16,女子 U-19,18,17,16 の情報あり）



[\[TOP2\]](#) 日本代表ファンサイト AKATUKI FIVE plus+



[\[TOP3\]](#) 3x3 日本代表チーム



## ミニバスの歩き方

---

[\[TOP4\]](#) Bリーグ (B1,B2)



[\[TOP5\]](#) B3リーグ



[\[TOP6\]](#) Wリーグ



## ミニバスの歩き方

---

[\[TOP7\]](#) 3x3.EXE PREMIER (3人制バスケットプロリーグ)



[\[TOP8\]](#) NBA

渡邊雄太選手、八村塁選手の活躍が注目されます。TOKYO2020に向けても目が離せません。



[\[TOP9\]](#) WNBA



[\[TOP10\]](#) 岐阜スゥープス (B3)



[\[TOP11\]](#) 岐阜 SHINE (車いすバスケットボールチーム)

Web 版



Facebook 版



## ミニバスの歩き方

---

[\[TOP12\]](#) 岐阜 EXPRESS（車いすツインバスケットボールチーム）

車いすツインバスケットボールについては、[\[車椅子 7\]](#) を参照ください



### 【第十章】

■縁の下の力持ち。意外な情報も！！  
関係競技団体ホームページ

[\[Web1\]](#) 国際バスケットボール連盟（FIBA）



[\[Web2\]](#) バスケットボール国際ルール

（英語・フランス語・スペイン語・中国語）





## ミニバスの歩き方

---

[\[Web3\]](#) (公財) 日本バスケットボール協会 (JBA)



[\[Web4\]](#) 日本バスケットボール協会資料サイト



[\[Web5\]](#) 日本バスケットボール協会 U-12 カテゴリー (ミニバス)



## ミニバスの歩き方

---

[\[Web6\]](#) 日本バスケットボール協会 3x3 サイト (スリーバイスリー)



[\[Web7\]](#) 3x3.EXE



[\[Web8\]](#) (一財) 岐阜県バスケットボール協会 (GBA)



## ミニバスの歩き方

---

[\[Web9\]](#) 岐阜県ミニバスケットボール連盟



[\[Web10\]](#) (一社) 東京都ミニバスケットボール連盟



[\[Web11\]](#) 大阪ミニバスケットボール連盟



## ミニバスの歩き方

---

[\[Web 1 2\]](#) (一財) 広島県バスケットボール協会



[\[Web 1 3\]](#) (公財) 日本スポーツ協会



[\[Web 1 4\]](#) (公財) 岐阜県体育協会



## 【第十一章】

■TOKYO2020 のメダル候補

参 考：車椅子バスケットボール情報

参考までに車椅子バスケットボールについても資料を同様な資料を載せておきます。TOKYO2020 でのメダル有望競技です。

[車椅子 1] 国際車椅子バスケットボール連盟



[車椅子 2] (一社) 日本車いすバスケットボール連盟



### [\[車椅子 3\]](#) 東海北陸車椅子バスケットボール連盟



車いすバスケットボールは活動しているチーム数が少ないので、県単位というよりは東海北陸とか関東といったブロック単位での大会開催が主となっています。選手や関係者の移動も大変です。

### [\[車椅子 4\]](#) 車椅子バスケットボール競技規則 2018



### [\[車椅子 5\]](#) 車椅子バスケットボール 接触の原則



## ミニバスの歩き方

---

[\[車椅子 6\]](#) (一社) 車いすツインバスケットボール連盟



[\[車椅子 7\]](#) 車いすツインバスケットボールとは



車いすツインバスケットボールは、下半身だけでなく上半身に麻痺などがあり、ボールを高くまで投げられない人でも参加できるように日本で生まれたスポーツです。

[\[車椅子 8\]](#) (公財) 日本障がい者スポーツ協会



## ミニバスの歩き方

---

[\[車椅子 9\]](#) [全国障害者スポーツ大会競技規則集（解説付）](#) 【1000円】

障がい者向けのスポーツにおける標準的な規則として広く利用されているものです。一般向けの規則との関連などについても記述されているものもあります。

[\[車椅子 10\]](#) [日本障がい者スポーツ協会資料室](#)

障がい者スポーツには、一般にはあまりなじみのないものや障がいの程度に応じた分類や点数制を採用している競技もあります。ここには、代表的な障がい者スポーツの紹介の資料が多く集められています。なじみが薄くてもTOKYO2020ではメダルが期待される競技もあり、見逃せません。資料ここでダウンロードできます。

[\[車椅子 11\]](#) (一社) 岐阜県障害者スポーツ協会





### [\[車椅子 12\]](#) 車椅子3x3ルール

(2019年5月2日リリース第一版！：英語)



この資料を作成中に、[車椅子 1] の国際車椅子バスケットボール連盟から車いす 3x3 のルールがリリースされたとの案内がありました。とてもホットな話題です。健常者の方も一度チャレンジしてみる価値があるかも。



## ミニバスの歩き方

### 作成者

日本スポーツ協会	バスケットボール指導員
同	スポーツリーダー
同	スポーツ少年団認定員
日本障がい者スポーツ協会	中級障がい者スポーツ指導員
岐阜県障害者スポーツ指導者協議会	会 員
日本バスケットボール協会	公認コーチ C 級
同	公認審判員 C 級
日本赤十字社	救急法救急員（2022 年まで）
岐阜市ミニバスケットボール教室	コーチ



本文作成にあたり[この QR コード作成サイト](#)を利用しました。

イラストは、[いらすとや](#)、および[岐阜県のマスコットキャラクター・ミナモ](#)を利用しました。

[表紙の写真](#)は、岐阜市ミニバスケットボール教室指導者育成会役員懇親会 2018 で供された、ただの一品料理の SNS 写真です。どこかのコミックに出てくるキャラクターとは関係ないと思います。たぶん。どこだったか忘れましたが、飲み屋さんに聞いてください。

[Web1] ~ [Web14] の団体のホームページおよび掲載資料をリンクしました。紹介に漏れがあるかもしれません。申し訳ございません。次版で修正いたします。コメントなどあれば[メール](#)ください。

