

第147回中部日本整形外科
災害外科学会
親善3×3
バスケットボール大会
ルール・ガイド

日時： 10月9日~10日

場所： 和医大紀三井寺体育館



3 × 3 とは：5人制との違い



圧倒的な
スピード感

ショットクロックは16秒

息つく暇のない攻防
即座にリングを狙う
姿勢が必要



ノンストップ
な展開

得点後もゲームは止まらない

瞬時のランジション
「クリア」のスピードが重要



こまめな交代が
勝負を分ける

10分のランニングタイム

個人のファウルアウトなし
全力で走るため
早めの交代を推奨

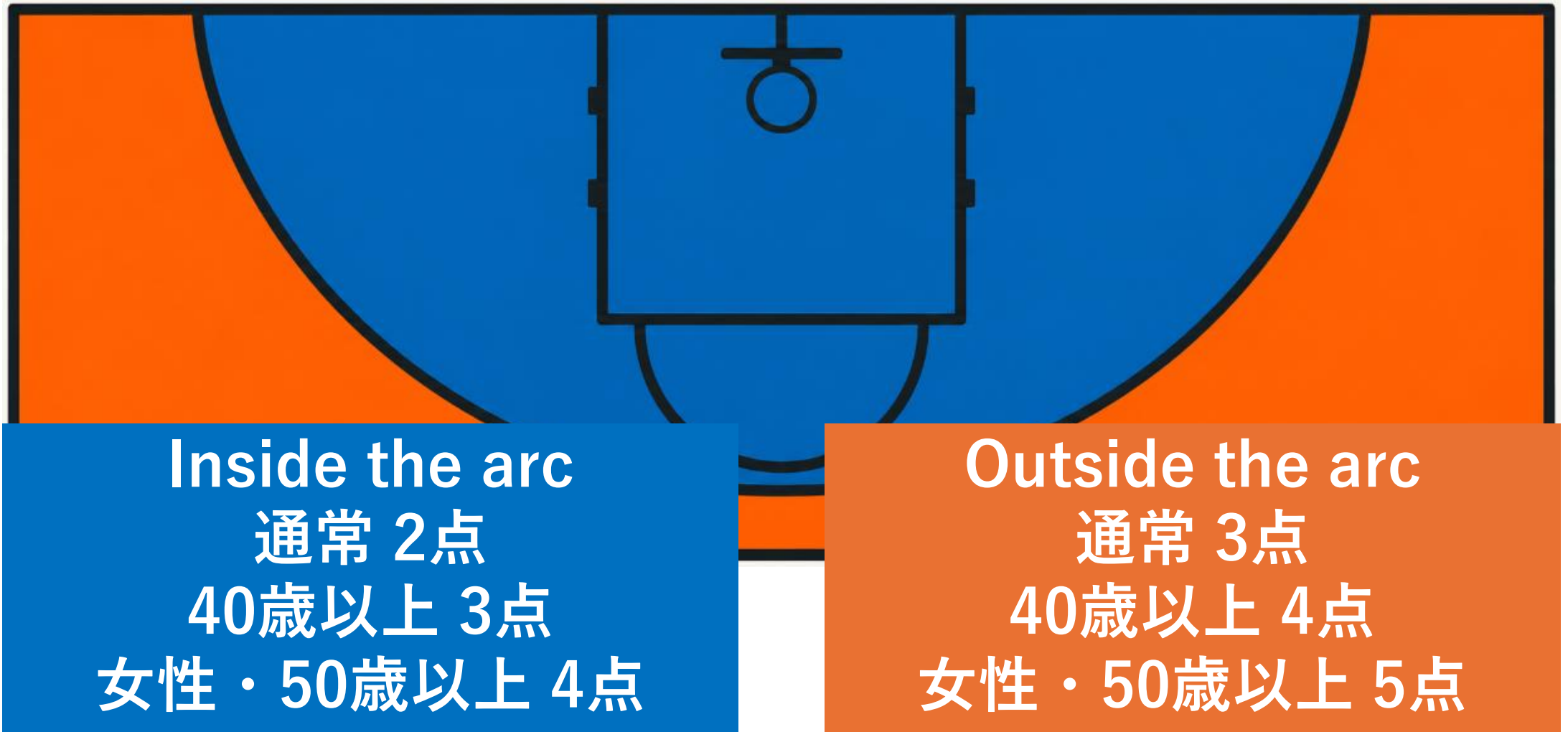
3 × 3 と5人制の比較

5人制	比較項目	3 × 3
フルコート	コート	ハーフコート
5人(登録は10~12人)	出場人数	3人(登録無制限)
審判の許可で交代	交代ルール	審判の許可不要 (デッドボール時のみ交代)
10分×4Q (ストップタイム制)	試合時間	10分1ピリオド (ランニングタイム)
7号球	ボール	7号球 (本来は6号球)
個人5ファウルで退場	退場ルール	個人ファウルアウトなし

今大会特別ルール

項目	FIBA 3×3公式	今大会特別ルール
試合時間	10分(止め) or 21点先取	10分ランニングタイム
ショットクロック	12秒	16秒
ゲーム開始	コイントス	トーナメント番号の若いチーム が先攻
フリースロー	あり	なし(自動得点加算)
タイムアウト	各チーム1回 (30秒)	なし

得点ルール



※40歳以上の方は**赤**の、女性・50歳以上の方は**青**の
リストバンドを着用させていただきます

Game Flow

1. Start (開始)



- ✓ アークトップでの「チェックボール」で開始
- ✓ 守備側→攻撃側へボールを渡して再開

2. Shot Clock (16秒)



- ✓ ボール保持から16秒以内にシュート
- ✓ 攻守交代したら必ず「クリア」。

3. Substitution (選手交代)



- ✓ デッドボール時ならいつでも交代可能
- ✓ ファウル後・アウトオブバウンズ・その他ゲームストップ時



警告：意図的な遅延行為の禁止

ビブス交換などで故意に時間を使う行為はテクニカルファウルの対象

The CLEAR Rule:攻守切り替えの絶対法則



**必ず一度、両足とボールが
アークの外へ出なければならない**

※どちらの足もアークの内側およびアークに触れていない

Rule Explanations

1. 失点時もノンストップ

- 相手に得点された直後、
ボールはデッドにならない
- リング下からそのままドリブル
またはパスで「クリア」し、
即座に攻撃を開始する
- ヘルドボール時：
守備側チームボールとなり、
トップでチェックボール

The CLEAR Rule:攻守切り替えの絶対法則



Rule Explanations

リバウンド後

- ノーチャージ・セミサークルを出てからディフェンス可
- ノーチャージ・セミサークル内でプレーした場合は審判から警告
- 警告2回でテクニカルファウル
※相手チームに自動的に1点

チームファウル累積ペナルティ



★ POINT

- ✓ 通常のファウルでもフリースローはありません。すべて自動得点加算で処理されます。
- ✓ 女性・50歳以上の加点ルールも適用されます。



延長戦：サドンデス・フリースロー

1 発動条件



10分間のランニングタイム
終了時に同点の場合

2 参加できる選手



試合終了時に
コート上にいた**3名**のみ
ベンチメンバーは参加不可

3 勝敗の決め方



フリースローによる
サドンデス
1本ずつ投じ、差がついた時点で決着

4 順番

チーム内の順番は
自由に決定



試合開始時に
守備側だったチームから
先に投じる



タイムスケジュールがタイトなため、
シューターの決定と試技は速やかに行ってください。

主催者からのお願い



01

3×3 形式での練習を



02

試合中、こまめな交代を



03

戦術は各種大会を参考に

※YouTubeに多数あります





たくさんのご参加を お待ちしております！

ルールを守って、
みんなで楽しく3×3しましょう

第147回中部日本整形外科災害外科学会
親善 3×3 バスケットボール大会