



# なぜマンツーマンが必要か？

**JBA**  
JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION



技術委員会／マンツーマン推進プロジェクト

第4版  
2023.4

# 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

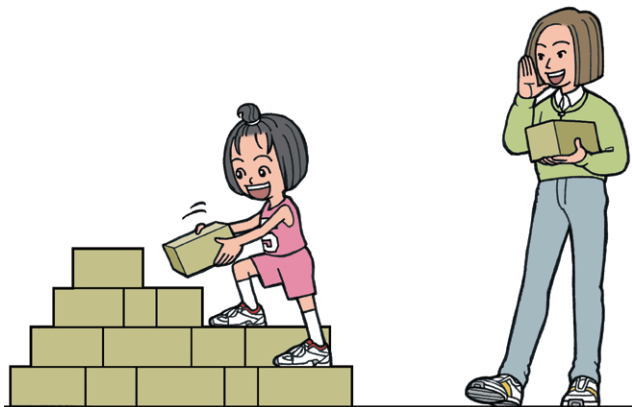
創造力を持つ

強い  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ENS

ディフェNS

状況判断

認 知



個

オフENS 認知  
状況判断 ディフェNS

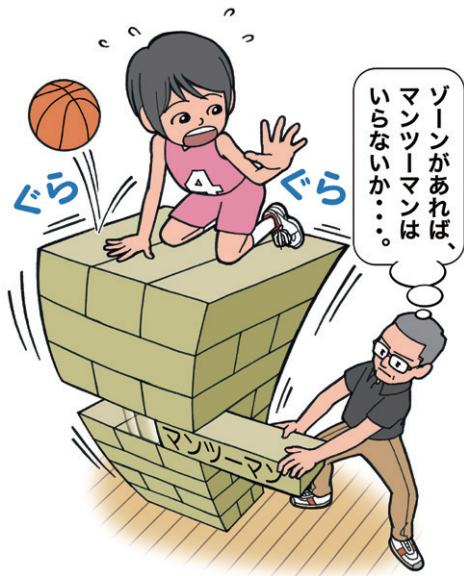
## 言い換えれば



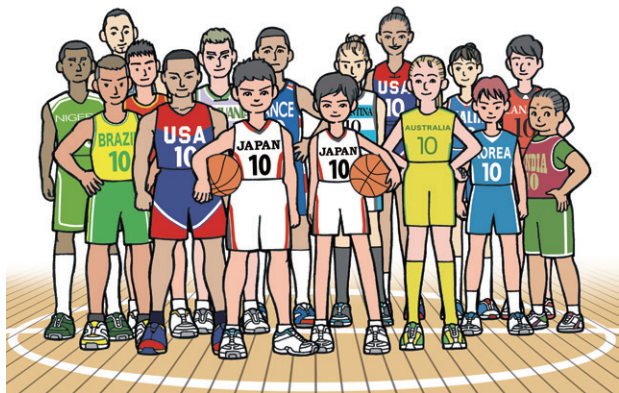
## の能力

# 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

**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

### 2022年改訂に至る経緯と改訂の目的

2015年からのマンツーマン推進の取り組みについて、U12においては「1989年ゾーン禁止の取り組み、その後撤廃」の過去を踏まえて厳格に行ってきた。また「マンツーマンディフェンスを指導する」という「教育的な意味合い」を持たせたことにより、黄色旗の上がる回数がU15より多くなった。黄色旗を頻度高く上げる取り組みは、マンツーマン推進浸透に貢献をしたが、一方で子どもたちへのプレッシャーやマンツーマンコミッショナーの判定基準統一の難しさ等の課題が浮き彫りとなった。

これらの経緯を踏まえ、「マンツーマン推進は、子どもたちの将来を見据えて継続する」が、U12において「子どもたちがバスケットボールを楽しめる環境作り」を再考し、「バスケットボール本来の在り方に近づけること」を目指すことを改訂の目的とする。

この改訂により、ゾーンディフェンスを許容する事に戻るのではなく、子どもたちの成長のために、将来を見据えたバスケットボール環境構築に向けて、指導者・保護者・関係者が一体となって進むことを望みたい。

### マンツーマンディフェンスとは

- ① マッチアップが5人共に見られること。
- ② スイッチは可能であるが、エリアを守り続ける目的のスイッチは許容されない。
- ③ オンボールディフェンスは、マッチアップし、ボールマンのシュート・ドリブル・パスを制限しようとする事。
- ④ オフボールディフェンスは、マークマンとの関係により、ポジショニング・ビジョンを取る事。ヘルプ、トラップ、ローテーションが発生することは可能とする。
- ⑤ マッチアップの状況からポジショニング・ビジョンが適切ではない状況が生じた場合、組織的、意図的でなければ個人のミス、技術不足、判断であると見なして、瞬間の現象を捉えるだけではゾーンディフェンスであるとは見なさない。

- ⑥ マッチアップの状況からトラップが生じた場合、ゾーンディフェンスをしているとは見なさない。但し、これを意図的、組織的に連続して行う場合は目指すマンツーマンディフェンスではない。(スクランブルディフェンス状態)

### ■ ゾーンディフェンスとは

- ① ディフェンスプレーヤーが特定のマッチアップを意識せず、組織的、意図的にエリアを守ること。
- ② マークマンの動きに対して、適切なポジション対応をしていない(例: マークマンについていかないこと)状況が継続的に行われていること。
- ③ マークマンの動きに関係なく、ボールマンを守り続ける状態。
- ④ 隊形を問わず、5人・4人・3人・2人・1人がエリアを守るもの
- ⑤ マッチアップが明確ではない状態が続くディフェンス(例:トラップを続ける中で途中エリアを守る等)

## 学ぼう!! マンツーマンの基準規則

マンツーマンコミッショナー（以下、「コミッショナー」）設置の主な目的は、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、子どもたちがよりバスケットボールを楽しめる環境を構築することであり、試合における違反行為を取り締まることではない。

### 1. マッチアップ

全てのディフェンス側プレーヤーは、マンツーマンで、オフェンス側プレー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ー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。



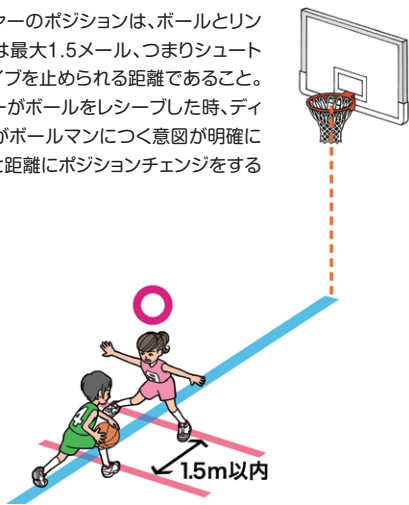
## 2. プレスディフェンス

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いき、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ー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。オフェンス側プレーヤーがボールをレシーブした時、ディフェンス側プレー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ーヤーは常にマッチアップするオフェンス側プレーヤーが見えるか、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ーヤーは、自分のマークマン(オフェンス側プレーヤー)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ー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ーヤーが見えるポジションと一緒に動く)。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ーヤーがポジションを変えた場合、ディフェンス側プレーヤーもオフェンス側プレー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ーヤーは、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行く場合を除く。

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ーヤーをトラップすることは違反である。ただし、制限区域内において、予測に基づいてボールを持っていないオフェンス側プレーヤーをトラップすることは許される。

またスローイン時(サイド・エンド両方)においてのみ、スローインをするプレーヤーにマッチアップするディフェンス側プレーヤーが1.5メートル以内のマッチアップの距離制限を超えて制限区域内のオフボールプレーヤーをトラップすることは許される。



マークマンとボールが見えるポジションを取ることが大切だよ

マークマンやボールが動いたらポジションを変えてね!







## 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ー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。

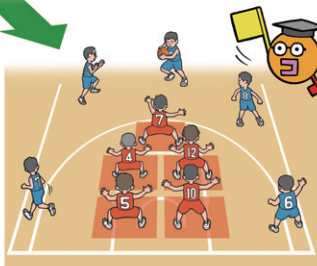
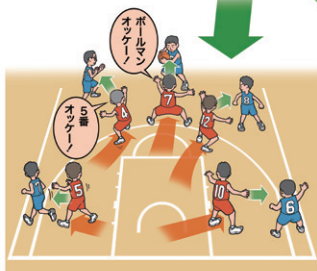
ディフェンス側プレーヤーがスイッチした場合、プレー中に、ディフェンス側プレーヤーが直ちに新しいオフェンス側プレーヤーとマッチアップ(前記した方法で)したことが、コミッショナーに認識できるように明確にすること。



## 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



トラップ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。

トラップ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!!



2023年4月  
より施行

先行実施は都道府県の裁量による。

保護者や指導者に知って欲しい /

# マンツーマンが変わります!!

- 2023年4月よりU12におけるトラップの三要件がなくなり、U15とU12は同じ基準となります。
- 連続的にトラップが行われる場合、トラップからボールのあるところへのトラップはよいが、エリアに戻ってから(マッチアップをする意図がなく)トラップを仕掛けることは違反行為とみなします。

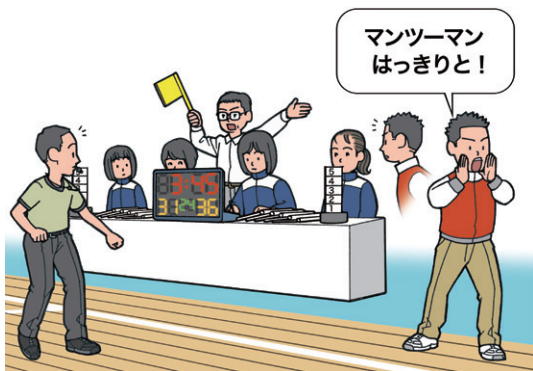
## 8. 予測に基づくプレー

- ①マンツーマンディフェンスを行っている前提において、予測に基づくプレーとマンツーマンコミッショナーが判断した場合、基準規則違反とはみなさない。
- ②予測に基づくとは、予測の根拠となる動きがあることを示す。
- ③マークマンを意識せずにエリアを守ることはマンツーマンの趣旨に反するため違反行為とみなす。(マッチアップしているかどうか)
- ④※2023年4月の改訂でU12でも「予測に基づくプレーを許容」することになりました。バスケットボール本来のプレーが行われ選手の予測力の向上を図るために自由度を高めることとしました。

### ※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焦ら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



# マンツーマンの判定基準の解説

### I. マンツーマンディフェンス導入の前提

- ①子どもたちがバスケットボールを行う楽しさを担保することが大前提である。
- ②マンツーマンディフェンスを行う事が大前提である。

### II. 判断基準

- ①MCは「ゾーンディフェンスをしていると判断」した場合に「黄旗」の警告を掲げ、改善されない場合は「赤色旗」を上げる。

### III. 黄旗と赤色旗の意味

- ①これまでは「教育的な意味」であり、「理想的なマンツーマンディフェンスの状態以外であれば、瞬時的な状況を含め、全て違反行為とみなし」黄旗をあげることにしていた。これからは「警告的な意味」とし「ゾーンディフェンスをしていると判断した場合、赤色旗に移行するまでの警告として」黄旗をあげることにする。
- ②明らかなゾーンディフェンスである(と判断される)場合に赤色旗となる。ゾーンではないがマンツーマンとも言い難い状況がある場合は、これまでは黄旗対象であったが、積極的には黄旗をあげない。予測に基づくプレーを許容するためである。
- ③ただし、勝利を目指すことを優先するなどの考え等で指導者は、「予測に基づくプレーを許容」を悪用するべきではない。
- ④黄旗を頻繁にあげることで子どもたちがゲームに集中しにくくなり、楽しめなくなる環境は望ましくない。この改善のために黄旗を使う適応意図を変更するが、指導者・保護者・関係者一体となって寛容な精神を持って子どもたちのプレーを見守る姿勢が必要である。

### IV. スイッチ

- ①スイッチは可能であるが、エリアを守り続ける目的のスイッチは許容されない。オフボールディフェンスにおいてスイッチを許容することはゾーンディフェンスの意味合いに繋がるためである。
- ②マッチアップを交換する目的でのスイッチは許容される。

### マンツーマンの判定基準の解説

#### V. トラップ

- ① U12世代ではトラップは推奨しない。U12世代でトラップを積極的に用いることの意味は何であるのか、指導者はじめ関係者は考慮する必要がある。
- ② U12U15両世代において、ボールを保持している選手への全ての場面においてトラップは許される。  
※「マンツーマンディフェンスの基準規則」および「マンツーマンディフェンスの基準規則の補足解説」におけるトラップの定義：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

#### VI. 予測に基づくプレー

- ① マンツーマンディフェンスを行なっている前提において、2022年度の改訂によりU12U15両世代にて、予測に基づくプレーとコミッショナーが判断した場合、基準規則違反とは見なさない。
- ② 予測に基づくとは、予測の根拠となる動きがあることを示す。
- ③ マークマンを意識せずにエリアを守ることはマンツーマンの趣旨に反するため許されない。
- ④ ディフェンスはマッチアップを前提として自分のマークマンのプレーを守ることが原則である。

#### VII. アイソレーションオフENSを行っていると判断する場合

- ① アイソレーションオフENSとは「一人のボールマンがドリブル攻撃を継続的に続け、残り4人のオフENSは意識的にオフENSに参加しない状況を示す」
- ② オフENSが動かないのでオフボールディフェンスのポジション移動が起こらないことはゾーンディフェンスと見られがちであるが、オフENSが人とボールを動かすプレーを選択しないことに起因するため、自分のディフェンスを捉えていれば常に移動しなくてもよい。
- ③ 指導者は、オフENSにおいて人とボールを動かすことでスペースを創り出していくことを考えるべきである。また、子どもたちの発育発達段階を考慮した適切な指導が求められる。

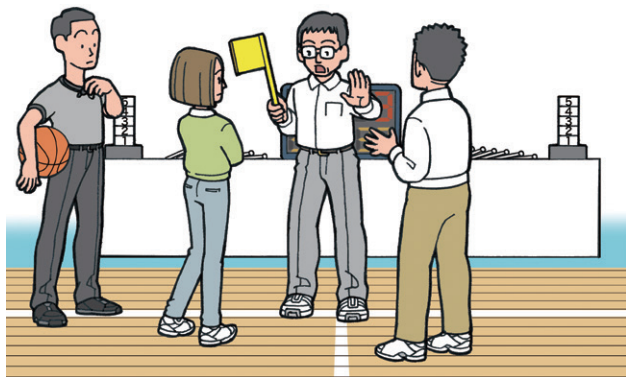
#### VIII. ヘルプディフェンス

- ① マンツーマンからのヘルプは許されるプレーであるが、マークマンを意識しない動きをとり続けるように指導されている状態は、マンツーマンと言い難く、プレーヤーが学ぶべき基本を逸脱するものである。

## 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

### ●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、より子どもたち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





### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

#### まえがき

#### 〔2022年改訂に至る経緯と改訂の目的〕

2015年からのマンツーマン推進の取り組みについて、U12においては「1989年ゾーン禁止の取り組み、その後撤廃」の過去を踏まえて厳格に行ってきた。また「マンツーマンディフェンスを指導する」という「教育的な意味合い」を持たせたことにより、黄色旗の上がる回数がU15より多くなった。黄色旗を頻度高く上げる取り組みは、マンツーマン推進浸透に貢献をしたが、一方で子どもたちへのプレッシャーやマンツーマンコミッショナーの判定基準統一の難しさ等の課題が浮き彫りとなった。

これらの経緯を踏まえ、「マンツーマン推進は、子どもたちの将来を見据えて継続する」が、U12において「子どもたちがバスケットボールを楽しめる環境作り」を再考し、「バスケットボール本来の在り方に近づけること」を目指すことを改訂の目的とする。

この改訂により、ゾーンディフェンスを許容する事に戻るのではなく、子どもたちの成長のために、将来を見据えたバスケットボール環境構築に向けて、指導者・保護者・関係者が一体となって進むことを望みたい。

#### 〔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」)設置の主な目的は、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、子どもたちがよりバスケットボールを楽しめる環境を構築することであり、試合における違反行為を取り締まることではない。

#### 〔マンツーマンディフェンスとは〕

- ① マッチアップが5人共に見られること。
- ② スイッチは可能であるが、エリアを守り続ける目的のスイッチは許容されない。
- ③ オンボールディフェンスは、マッチアップし、ボールマンのシュート・ドリブル・パスを制限しようとする事。
- ④ オフボールディフェンスは、マークマンとの関係により、ポジショニング・ビジョンを取る事。ヘルプ、トラップ、ローテーションが発生することは可能とする。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- ⑤ マッチアップの状況からポジショニング・ビジョンが適切ではない状況が生じた場合、組織的、意図的でなければ個人のミス、技術不足、判断であると見なして、瞬間の現象を捉えるだけではゾーンディフェンスであるとは見なさない。
- ⑥ マッチアップの状況からトラップが生じた場合、ゾーンディフェンスをしているとは見なさない。但し、これを意図的、組織的に連続して行う場合は目指すマンツーマンディフェンスではない。(スクランブルディフェンス状態)

#### (ゾーンディフェンスとは)

- ① ディフェンスプレイヤーが特定のマッチアップを意識せず、組織的、意図的にエリアを守ること。
- ② マークマンの動きに対して、適切なポジション対応をしていない(例: マークマンについていけないこと)状況が継続的に行われていること。
- ③ マークマンの動きに関係なく、ボールマンを守り続ける状態。
- ④ 隊形を問わず、5人・4人・3人・2人・1人がエリアを守るもの
- ⑤ マッチアップが明確ではない状態が続くディフェンス(例:トラップを続ける中で途中エリアを守る等)

## 第1節 基準規則

### 第1条 マッチアップ

1-1 定義

1-1-1 1対1で、ディフェンスをするオフェンス側のプレイヤーを決めることを「マッチアップ」という。

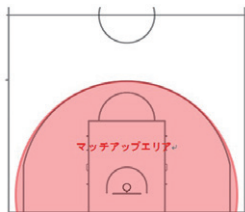
1-2 ルール

1-2-1 ディフェンス側プレイヤーは、次の方法等により、マンツーマンコミッショナーにマッチアップが明確にわかるようにすること。

- ① アイコンタクトや言葉のサイン
- ② 指差しなどの手のサイン

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- ③ ボールやオフェンス側プレーヤーの移動に合わせ、ともに位置を移動している
- 1-2-2 ディフェンスを始める位置は定めないが、3ポイントラインの内側を目安とする  
マッチアップエリア内では、このマッチアップのルールが常に適用される。(図1  
マッチアップエリア 参照)
- 1-3 判定基準
- 1-3-1 マンツーマンコミッショナーが、5人のディフェンス側プレーヤーが個々のマッチアップを意識せず、組織的、意図的にボールマンのプレーを守っていると判断した場合は、注意や警告の対象となる。
- 1-3-2 マッチアップエリアについて、コートに3ポイントラインがない場合は「目安」という文言を生かし、ゲームを担当するマンツーマンコミッショナーが判断する。
- 1-3-3 マッチアップエリア外において、オンボールディフェンスがスクリーンを外すために、一時的に1.5メートル以上離れた場合、注意や警告の対象とはしない。しかし、マッチアップエリア内では、注意や警告の対象となる。



【図1】 マッチアップエリア

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

### 第2条 オンボールディフェンス

#### 2-1 定義

2-1-1 マッチアップする相手となるオフェンス側のプレーヤーのことを「マークマン」という。

2-1-2 ボールをコントロールしているマークマンに対するディフェンスを「オンボールディフェンス」という。

#### 2-2 ルール

2-2-1 ディフェンス側プレーヤーは、ボールとリングの間に位置し、マークマンから1.5メートル以内で、マークマンのシュートチェックができ、1対1のドライブを止められる距離を保つこと。

2-2-2 オフェンス側プレーヤーがボールをレシーブしたとき、ディフェンス側プレーヤーは、ボールをコントロールしたマークマンをピックアップしていることがマンツーマンコミッショナーに明確にわかるよう、上記の位置と距離にポジションチェンジをすること。

#### 2-3 判定基準

2-3-1 オンボールディフェンスは、マッチアップし、ボールマンのシュート・ドリブル・パスを制限しようとする事。

### 第3条 オフボールディフェンス

#### 3-1 定義

3-1-1 ボールをコントロールしていないマークマンに対するディフェンスを「オフボールディフェンス」という。

3-1-2 リングとリングを結ぶ仮想の線を「ミドルライン」という。

3-1-3 ミドルラインを挟み、ボールの位置するサイドを「ボールサイド」、ボールの位置とは逆側のサイドを「ヘルプサイド」という。

3-1-4 ボールの位置とは関係なく、常にマークマンのみを見てディフェンスすることを「フェースガード」という。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 3-1-5 静止したオフェンス側プレーヤーによってディフェンス側プレーヤーの動きを妨げるプレーを「スクリーン」という
- 3-1-6 ディフェンス側プレーヤーが、他のディフェンス側プレーヤーとマークマンを入れ替えることを「スイッチ」という。
- 3-2 ルール
- 3-2-1 ディフェンス側プレーヤーは、マークマンの動きに合わせて、常にマークマンが見えるか、感じられる位置に移動し、ヘルプサイドのディフェンス側プレーヤーは、ボールの位置と自分のマークマンの両方が見える位置を取ること。
- 3-2-2 ディフェンス側プレーヤーは、ドリブルやパスでボールの位置が動いた場合、ボールの動きに合わせて、ボールの位置とマークマンの両方が見える位置に移動すること。ただし、マークマンをフェースガードする場合はその限りではない。
- 3-2-3 ディフェンス側プレーヤーは、オフボールのスクリーンが無い状況でマークマンをスイッチすることはできない。
- 3-2-4 ヘルプサイドのマークマンにマッチアップするディフェンス側プレーヤーは、片足または両足がヘルプサイドに触れていること。ただし、ヘルプまたはトラップにいく場合を除く。
- 3-2-5 オフェンス側プレーヤーの動きに合わせ、ヘルプ、ヘルプローテーション、トラップを行ってよい。
- 3-3 判定基準
- 3-3-4 オフェンス側チームが1人のプレーヤーだけでオフェンスを行うことが明らかとなるとき、オフボールのディフェンス側プレーヤーは、マークマンを少しでも捉えていれば、常に移動していなくても、注意や警告の対象とはしない。
- 3-3-5 ボールとマークマンを捉えていることが、マッチアップしているかどうかの基準である。ただし、ヘルプをする際はマークマンを外してもよい。
- 3-3-6 マッチアップの状況からポジショニング・ビジョンが適切ではない状況が生じた場合、組織的、意図的でなければ個人のミス、技術不足、判断であると見なし、瞬間の現象を捉えるだけではゾーンディフェンスであるとは見なさない。

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)



【図2】ミドルラインとボールサイド・ヘルプサイド

### 第4条 ヘルプディフェンス

- 4-1 定義
- 4-1-1 ディフェンス側プレーヤーがマークマンに振り切られた際に、他のディフェンス側プレーヤーがリングに向かって攻める自分のマークマン以外のオフェンス側プレーヤーを守ることを「ヘルプディフェンス」という。
- 4-1-2 ヘルプディフェンスの後にマークマンを変えることを「ヘルプローテーション」という。
- 4-2 ルール
- 4-2-1 ディフェンス側プレーヤーが、リングに向かうマークマンに振り切られたり、振り切られそうになったりした場合、他のディフェンス側プレーヤーはヘルプディフェンスをすることができる。
- 4-2-2 オフボールのディフェンス側プレーヤーは、ヘルプディフェンスのために一時的にディフェンスの位置を変えることができる。
- 4-2-3 ヘルプディフェンスの後、ディフェンス側プレーヤーは、直ちに自分のマークマンに戻るか、ヘルプローテーションを行いマンツーマンコミッショナーにマッチアップが明確にわかるようにすること。
- 4-3 判定基準
- 4-3-1 オフェンス側が有利となる攻撃があると予測できた場合、ヘルプすることは可能とする。

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

### 第5条 トラップディフェンス

#### 5-1 定義

5-1-1 オンボールのオフENS側プレーヤーに対して、複数のディフェンス側プレーヤーがボールを奪うことができる距離に接近してディフェンスすることを「トラップディフェンス」という。

【補足】トラップディフェンスの定義: 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

#### 5-2 ルール

5-2-1 ディフェンス側プレーヤーは、オンボールのオフENS側プレーヤーにトラップディフェンスをすることができる。

5-2-2 ディフェンス側プレーヤーは、オフボールのオフENS側プレーヤーにトラップディフェンスをすることはできない。ただし、制限区域内において、予測に基づいてオフボールのオフENS側プレーヤーをトラップすることはできる。

5-2-3 トラップディフェンスの後、ディフェンス側プレーヤーは、直ちに自分のマークマンに戻るか、ローテーションを行い、マンツーマンコミッショナーにマッチアップが明確にわかるようにすること。

5-2-4 スローインをするプレーヤーにマッチアップするディフェンス側プレーヤーは、制限区域内のオフボールのオフENS側プレーヤーにトラップディフェンスをするために、マークマンから1.5メートル以上離れることができる。

5-2-5 全ての場面においてボールをコントロールしているプレーヤーへのトラップは許される。

5-2-6 ヘルプディフェンス後に、オンボールのプレーヤーに対してトラップディフェンスになってもよい。

5-2-7 マッチアップするオフENS側プレーヤーの力量が低い場合、距離に関係なくトラップに行く行為は、育成の観点から不適切であり、行わせるべきではない。

#### 5-3 判定基準

5-3-1 トラップが解消された後、5人ともにマッチアップに戻ることに。

5-3-2 トラップが行われている間は、トラップ以外のディフェンス側プレーヤーが残り4人のオフENS側プレーヤーをエリアで捉えることは許容される。

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 5-3-3 連続的にトラップが行われる場合、トラップからボールのあるところへのトラップはよいが、エリアに戻ってからトラップを仕掛けることは違反行為と見なす。

### 第6条 スイッチ

#### 6-1 ルール

- 6-1-1 ディフェンス側プレーヤーは、スクリーン、ヘルプディフェンス、トラップディフェンスの後にスイッチすることができる。

- 6-1-2 スイッチした後、ディフェンス側プレーヤーは、マンツーマンコミッショナーにマッチアップが明確にわかるようにすること。

#### 6-2 判定基準

- 6-2-1 ボールを保持しているオフェンス側プレーヤーが関係するスイッチは許容される。

- 6-2-2 ボールを保持していないオフェンス側プレーヤー同士をマークしているディフェンス側プレーヤーのスイッチはエリアを守る目的であると判断された場合、違反行為と見なす。

### 第7条 プレスディフェンス

#### 7-1 ルール

- 7-1-1 プレスディフェンスであっても、マッチアップの基準に合致したディフェンスでなければならず、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を行ってはならない。

- 7-1-2 プレスディフェンスを開始する位置は、フルコート、3/4 コート及びハーフコートなど、どの位置であってもよいが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側プレーヤー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側プレーヤーにマッチアップしなければならない。

- 7-1-3 プレスディフェンスの際、ボールをコントロールしているオフェンス側プレーヤーをトラップすることはできるが、トラップ後はコミッショナーにマッチアップが明確にわかるようにすること。



### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 7-2 判定基準
- 7-2-1 プレスディフェンスをする際には、マッチアップが行われていることが必要である。
- 7-2-2 スローインするプレーヤーをマッチアップするディフェンス側プレーヤーがエリアを守っていると判断された場合、違反行為と見なす。
- 7-3-3 マッチアップするオフェンス側プレーヤーがいないが、マッチアップエリア内に戻っているディフェンス側プレーヤーがいることは構わない。

#### 第8条 予測に基づくプレー

- 8-1 ルール
- 8-1-1 マンツーマンディフェンスを行なっている前提において、予測に基づくプレーとコミッショナーが判断した場合、基準規則違反とは見なさない。
- 8-2 判定基準
- 8-2-1 予測に基づくとは、予測の根拠となる動きがあることを示す。
- 8-2-2 マークマンを意識せずにエリアを守ることはマンツーマンの趣旨に反するため違反行為とみなす。

## 第2節/処置と罰則

#### 第9条 マンツーマンペナルティの罰則

- 9-1 罰則
- 9-1-1 相手チームに1本のフリースローが与えられた後、相手チームのフロントコートのスローインライン(U12ではスコアラーステーブルの反対側のセンターラインの延長線上)からのスローインでゲームを再開する。
- 9-1-2 コーチに2回(U12では3回)のマンツーマンペナルティが記録された場合、当該コーチは失格退場となる。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 9-1-3 1回目の赤色旗は警告でありマンツーマンペナルティは記録されないが、罰則として相手チームにボール保持が与えられる。ボールの保持が変わらなかった場合(アウトオブバウンズ、ディフェンス側のファウル、ディフェンス側のキックボール)は事象の起こった近い位置からのスローインとし、それ以外は相手チームのフロントコートのスローインライン(U12ではスコアラーステーブルの反対側のセンターラインの延長線上)からのスローインでゲームを再開する。
- 9-1-4 ただし、アンスポーツマンライクファウル・ディスクォリファイファウルなど、フリースローの後にディフェンス側のボール保持から再開するケースはファウルの処置を優先する。

#### 第10条 基準規則の違反が認められたとき

- 10-1 対応
- 10-1-1 マンツーマンコミッショナーは「黄色(注意)」の旗を上げて当該チームに注意を促す。
- 10-1-2 プレーヤーのプレーが改善されたら、マンツーマンコミッショナーは「黄色(注意)」の旗を下ろす。
- 10-1-3 「黄色(注意)」の旗を上げて5秒程度経過してもプレーが改善されなかった場合、マンツーマンコミッショナーは、「赤色(警告)」の旗を上げる。5秒が経過する前に赤色旗に移行したり、「黄色(注意)」の旗を省略したりすることができる。

#### 第11条 「赤色(警告)」の旗が上げられた際の処置

- 11-1 対応
- 11-1-1 「赤色(警告)」の旗が上げられた後、最初にゲームクロックが止まったとき、または、ボールのコントロールが変わったときに、マンツーマンコミッショナーはブザーを鳴らしてクルーチーフを呼ぶ。
- 【補足】マンツーマンコミッショナーは、何らかの理由でゲームを止めることができなかった場合に備え、ボールのコントロールが変わったときのゲームタイマーの時間を記憶または記録しておく。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 11-1-2 マンツーマンコミッショナーはクルーチーフに対してマンツーマンディフェンスの基準規則違反による警告の対象となることを伝え、両チームのコーチをスコアラーズテーブル前に集めてもらう。
- 11-1-3 マンツーマンコミッショナーは、両チームのコーチに違反内容を簡潔に説明する。
- 11-2 1回目の警告の場合の処置
- 11-2-1 違反内容の説明後、クルーチーフは当該チームのコーチに1回目の警告であることを明確に伝える。この間、アンパイアはコート内のプレーヤーを把握し、すぐにゲームが再開できるようにその場に待機させる。
- 11-2-2 当該チームのコーチは、プレーヤーに説明が必要な場合、スコアラーズテーブルの前に5人のプレーヤーを集め、簡潔に説明することができる。
- 11-2-3 処置の後、ボールの保持が変わらなかった場合(アウトオブバウンズ、ディフェンス側のファウル、ディフェンス側のキックボール)は事象の起こった近い位置からのスローインとし、それ以外は相手チームのフロントコートのスローインライン(U12ではスコアラーズテーブルの反対側のセンターラインの延長線上)からのスローインでゲームを再開する。
- 11-2-4 ゲームクロックがフリースローを伴うファウルで止まった場合、当該ファウルの罰則のフリースローを行った後、相手チームのフロントコートのスローインライン(U12ではスコアラーズテーブルの反対側のセンターラインの延長線上)からのスローインにより、速やかにゲームを再開させる。
- 11-2-5 ただし、アンスポーツライクファウル・ディスクォリファイファウルなど、フリースローの後にディフェンス側のボール保持から再開するケースはファウルの処置を優先する。
- 11-3 2回目以降の警告の場合の処置
- 11-3-1 違反内容の説明後、クルーチーフは当該チームのコーチにマンツーマンペナルティを宣する。この間、アンパイアはコート内のプレーヤーを把握し、すぐにゲームが再開できるようにその場に待機させる。
- 11-3-2 当該チームのコーチは、プレーヤーに説明が必要な場合、スコアラーズテーブルの前に5人のプレーヤーを集め、簡潔に説明することができる。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 11-3-3 処置の後、マンツーマンペナルティのフリースロー1本とスローインでゲームを再開する。
- 11-3-4 ゲームクロックがフリースローを伴うファウルで止まった場合、当該ファウルの罰則のフリースローを行った後、マンツーマンペナルティの罰則のフリースローとスローインでゲームを再開する。
- 11-4 当該コーチに対する2回目(U12では3回目)のマンツーマンペナルティ場合の処置
  - 11-4-1 違反内容の説明後、クルーチーフは当該チームのコーチにマンツーマンペナルティを宣する。この間、アンパイアはコート内のプレーヤーを把握し、すぐにゲームが再開できるようにその場に待機させる。
  - 11-4-2 当該チームのコーチは失格退場となり、速やかにベンチを離れ、控室等のゲームが見えない場所に移動しなければならない。
  - 11-4-3 当該チームのプレーヤーに説明が必要な場合、当該チームのアシスタントコーチ(U12の場合、アシスタントコーチまたは保護者代表者)が、スコアラーステーブルの前に5人のプレーヤーを集め、簡潔に説明することができる。
  - 11-4-4 処置の後、マンツーマンペナルティのフリースローとスローインでゲームを再開する。
  - 11-4-5 ゲームクロックがフリースローを伴うファウルで止まった場合、当該ファウルの罰則のフリースローを行った後、マンツーマンペナルティの罰則のフリースローとスローインでゲームを再開する。

### 第12条 各クォーターの終了間際の処置について

- 12-1 ルール
  - 12-1-1 各クォーターおよびオーバータイム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クォーターが終了した場合、その警告および罰則はすべて有効とする。
  - 12-2 第1、第2、第3クォーターの処置
    - 12-2-1 1回目警告の場合は、警告の処置を行った後、インターバルの計時を始める。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 12-2-2 次のクォーターは、マンツーマンペナルティのスローインから開始するので、アローの向きは変えない。
- 12-2-3 2回目以降の警告の場合は、マンツーマンペナルティの処置を行った後、インターバルの計時を始める。
- 12-2-4 次のクォーターはマンツーマンペナルティのスローインから開始するので、アローの向きは変えない。
- 12-3 第4クォーターおよびオーバータイムの処置
- 12-3-1 1回目の警告の場合は、そのまま速やかにゲームを終了し、必要に応じてゲーム終了後に当該チームのコーチに対して違反内容を伝える。
- 12-3-2 2回目以降の警告の場合は、マンツーマンペナルティの処置を行った後、状況に応じて対応する。トーナメント戦でフリースローを行っても勝敗に影響がない場合は、マンツーマンペナルティは記録するが、罰則を適用しないこととする。
- ※勝敗に影響がない場合
- ① 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
- ② 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
- 12-3-3 処置の結果、勝敗が明らかになった場合は、そのまま速やかにゲームを終了する。
- 12-3-4 処置の結果、オーバータイムを行う場合は、処置を行った後、インターバルの計時を始め、次のクォーターはマンツーマンペナルティのスローインから開始するので、アローの向きは変えない。

### 第13条 1回目の警告でマンツーマンペナルティとなる場合

13-1 ルール

- 13-1-1 第4クォーターおよびオーバータイムにおいて、ゲームクロックが残り2:00以下で止まった際の警告については、1回目でもマンツーマンペナルティ(スコアシートへの記載+フリースロー+スローイン)とする。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 13-1-2 マンツーマンコミッショナーが意図的なイリーガルディフェンスであると認められた場合は、どの時間帯においても、1 回目の警告でマンツーマンペナルティとすることができる。この場合は、「黄色(注意)」の旗を省略することもできる。

#### 第14条 他の処置や罰則とマンツーマンペナルティが重複した場合

- 14-1 ルール
- 14-1-1 他の処置や罰則とマンツーマンペナルティが重複した場合は、他の処置や罰則を競技規則に則って処置し、最後にマンツーマンペナルティの処置をする。
- 14-1-2 マンツーマンペナルティの罰則が適用される前に、別のテクニカルファウルが宣せられた場合は、テクニカルファウルの処置を行った後、マンツーマンペナルティの罰則を適用する。
- 14-1-3 マンツーマンペナルティの罰則は、競技規則第 42 条「特別な処置をする場合」の対象外とする。

#### 第15条 「赤色(警告)」の旗が上がったときの対応

- 15-1 対応
- 15-1-1 マンツーマンコミッショナーは、「赤色(警告)」の旗を上げた場合、ボールのコントロールが変わったとき、およびボールがデッドになったときに速やかにホイッスル・ブザー等で審判に知らせてゲームを止める。ブザーを鳴らすタイミングが遅れてしまっても、必ず鳴らしてクルーチーフに伝えること。
- 15-1-2 テーブルオフィシャルズのタイマー担当者は、ホイッスル・ブザー等が鳴った際は同時にゲームクロックを止める。
- 15-1-3 オフェンス側チームがリバウンドを獲得したときは、チームコントロールが続き、得点の機会が継続しているためゲームは止めない。
- 15-1-4 オフェンス側チームが得点したときは、得点を認め、ゲームを止める。
- 15-1-5 ディフェンス側チームがリバウンドやスティールなどでボールを獲得したときは、ゲームを止める。
- 15-1-6 審判が笛を鳴らしたときは、ゲームを止める。ファウルの場合は審判のレポートが終わってからブザーを鳴らす。

## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

### 【参考】ボールのコントロールについて

■ボールがデッドになるとき(競技規則 2021 第 10 条「ボールのステータス(状態)」10-3)

10-3 ボールは次のときにデッドになる:

- ・フィールドゴールあるいはフリースローが成功したとき
- ・ボールがライブで審判が笛を鳴らしたとき
- ・フリースローでボールがバスケットに入らないことが明らかになり、その後:
- ・フリースローが続くとき

一別の罰則(フリースローやポゼッション)があるとき

- ・クォーターやオーバータイムの終了を知らせるゲームクロックのブザーが鳴ったとき
- ・チームがボールをコントロールしている間にショットクロックのブザーが鳴ったとき

【補足】ただし、ショットクロックのブザーが誤って鳴ったときは除く。

- ・ショットされたボールが空中にある間に次のいずれかが起こった後で、どちらかのチームのプレーヤーがボールに触れたとき:

一審判が笛を鳴らしたあと

一クォーターやオーバータイムの終了を知らせるゲームクロックのブザーが鳴ったあと

一ショットクロックのブザーが鳴ったあと

■ボールコントロールが始まる時(競技規則2021 第14条「ボールコントロール」14-1-1)

14-1-1 チームコントロール(チームがボールをコントロールしていること)は、そのチームのプレーヤーがライブのボールを持つかドリブルをしたとき、あるいはライブのボールを与えられたときに始まる。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

#### 第16条 その他の処置

##### 16-1 ルール

16-1-1 警告とタイムアウトの請求が重なった場合は、警告の処置の後、審判がタイムアウトを宣する。マンツーマンペナルティの罰則が適用される場合は、タイムアウト終了後、フリースローとスローインで再開する。

16-1-2 基準規則違反によるマンツーマンペナルティは、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。

16-1-3 マンツーマンペナルティはスコアシートのコーチの欄に「M」と記録する。

16-1-4 ショットクロックは、1回目の警告の場合、ボールの保持が変わらずアウトオブバウンズでゲームが止まった場合は、警告の後、U12U15ともにショットクロックは継続とする。ボールの保持が変わらずそれ以外の場合(ディフェンスファウル、ディフェンス側のキックボール)は、U15ではショットクロックが15秒以上残っている場合は24秒へリセット、14秒以下の場合は14秒へリセットする。U12では24秒へリセットする。これ以外の場合はU15では14秒、U12では24秒にリセットする。

16-1-5 マンツーマンペナルティによる失格退場は規律案件としない。

16-1-6 マンツーマンペナルティ(M)とテクニカルファウル(C・B)との合算による失格退場は設定しない。

16-1-7 ボールのコントロールが変わったときに、何らかの理由でゲームを止めることができなかった場合、次にボールがデッドになるまでの間に起きたプレーは無効とするが、テクニカルファウル、アンスポーツマンライクファウル、ディスクォリファイングファウルについては無効とはせず、罰則の処置を行う。処置を行った後は、ゲームタイマーをボールのコントロールが変わった時点まで戻してゲームを再開する。



## マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

【補足】 ゲーム再開時のゲームタイマーの時間は、マンツーマンコミッショナーの意見を参考として、クルーチーフが最終的な判断を下す。(競技規則第46条46-11に基づく処置)

### 第3節 / マンツーマンコミッショナー

#### 第17条 マンツーマンコミッショナーの任務

- 17-1 任務
- 17-1-1 ゲーム中は大会主催者が任命したマンツーマンコミッショナーが、マンツーマンディフェンスを監督・管理し、マンツーマンディフェンスの基準規則違反の判断・判定を行う。
- 17-1-2 マンツーマンコミッショナーを配置しないゲームであっても、マンツーマンディフェンスの基準規則に基づいて実施されるが、違反の判断はマンツーマンコミッショナーの任務であり、審判やテーブルオフィシャルの児童・生徒などが判断するものではない。
- 17-2 留意点
- 17-2-1 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焦らずに見極める必要がある。
- 17-2-2 コミッショナーの役割はマンツーマンディフェンスを普及・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。

### 第4節 / 競技会の運営

#### 第18条 審判の任務

- 18-1 任務
- 18-1-1 審判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。

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

- 18-1-2 マンツーマンコミッショナー設置は、日本全国において一貫した基準で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。

#### 第19条 競技会主催者の任務

- 19-1 任務
- 19-1-1 大会要項に「マンツーマンディフェンスの基準規則」に則ることを記載する。
- 19-1-2 試合が見渡せる場所(スコアラーズテーブルの後方またはスコアラーズテーブルの反対側)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コミッショナー席の位置を伝えておくこと。
- 19-1-3 コミッショナーは1試合あたり1名または2名を配置する。
- 19-1-4 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。

#### 公益財団法人日本バスケットボール協会

- 2015年12月15日 発行
- 2016年3月25日 一部改定
- 2016年10月10日 一部改定
- 2017年10月25日 一部改定
- 2017年12月9日 一部改定
- 2018年4月1日 一部改定
- 2019年2月21日 一部改定
- 2019年3月18日 一部改定
- 2019年6月10日 一部改定
- 2019年12月15日 一部改定
- 2021年4月1日 一部改訂
- 2021年7月1日 一部改訂
- 2022年11月16日 一部改訂
- 2023年3月17日 一部改定

## 学ぼう!! マンツーマンの基準規則

### マンツーマンディフェンスの基準規則 (2022年度改訂・2023年度施行)

#### ○赤色旗1回目後の再開方法

	状況	再開方法	再開時の 24秒計(U15)		再開時の 24秒計(U12)	
			残り15秒以上 残り14秒以下		残り15秒以上 残り14秒以下	
ボールの コントロールが 変わらない	アウトオブバウンズ	Aチームのスローイン U15/U12共通; 事象の 起こった近い位置からの スローイン	継続		継続	
	Bチームのファウル		24秒	14秒	24秒	
	Bチームのキックボール					
ボールの コントロールが 変わる	Bチームのスティール (ケース1,3)	Aチームのスローイン  U15: 相手チームのフロ ントコートのスローイン ラインからのスローイン  U12: スコアラーステー ブルの反対側のセンター ラインの延長線上からの スローイン	14秒	24秒		
	Bチーム ディフェンスリバウンド (ケース1)					
	Aチームが得点した 場合(ケース5)					
	Aチームの バイオレーション					
その他	Aチームのファウル (ケース3,6)	Aチームのフリースロー (リバウンダーなし)の後、 Aチームのスローイン	14秒	24秒		
	ジャンプボール シチュエーション (ケース4)※1					
	Bチームのショット 動作中へのファウル (ケース2)					
	Aチームのショット～ リバウンド時Aチームのファウル (チームAのファウル 5回目以上の場合)					
	アンスポーツマンライクファウル(UF) ディスクォリファイファウル(DQ)	DQ/UFのファウルの処 置を優先し、ルールに沿っ たスローインで再開※2				

オフense側 : Aチーム ディフェンス側: Bチームとする

※1: ジャンプボールシチュエーションを無効とし、アローが示すスローインの権利を行使せずにスティールと同様に処理する。理由として、ジャンプボールシチュエーションになったのはイリーガルなディフェンスが引き起こしたことから考えるため。

※2: マンツーマンペナルティの処置を行わないが、マンツーマンペナルティの警告を取り消すものではない。

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

第4版  
2023.4