

# 15歳以下での マンツーマンディフェンス推進について

導入準備資料



公益財団法人日本バスケットボール協会

2015.8

# 前提

JBAは「JAPAN 2024 TASKFORCE」により示された強化に関する提案が日本の強化につながるものと確信し、新しい様々な施策に取り組んでいきます。

「15歳以下でのマンツーマンディフェンスの推進(=ゾーンディフェンス禁止)」については、提案の中でも最も重要な施策の一つと考えています。

実行にあたってはルール、体制、普及ツールなどの整備が不可欠なことから、それらの準備を進めながら、15歳以下のチームを指導する指導者はもちろん、各都道府県協会、連盟への周知徹底を行い、完全導入を目指していきます。

# マンツーマンディフェンス推進の趣旨

発育・発達段階に応じた適切な指導で選手をより高いレベルへ導く

子どもたちがよりバスケットボールを楽しんで打ち込める環境を作る

日本全体の競技力を向上させる



「プレイヤーズファースト」を尊重し、  
目先の勝利に捉われない長期的視点に立った指導の推進

# マンツーマンディフェンスの効果

- ・1対1でバスケットボールを楽しむ。
- ・個人のスキルアップを図る。
- ・状況判断力、理解力を高める。
- ・想像力を養う。



- ・強力な1対1の突破力、得点力のある選手が育つ。
- ・ディフェンスで相手を止められる選手が育つ。
- ・高い運動能力を持ち、オールラウンドに活躍できる選手が育つ。
- ・マンツーマンディフェンスの強化により、将来的なゾーンディフェンスの活用を含めた総合的なディフェンス力の強化が実現する。



- ・世界で活躍できる選手が増える。
- ・強い日本代表チームができる。

# マンツーマンディフェンスを推進する背景

- ・世界の強豪国では16歳以下のゾーンディフェンスを禁止しており、国際バスケットボール連盟(FIBA)もミニバスでは禁止している。
- ・日本では、12歳以下(U-12)のチームの90%以上がゾーンディフェンスを導入しており、中学校の約70%がゾーンディフェンスを中心に試合を組み立てている。
- ・15歳まではコーディネーショントレーニングや基礎的なスキルを学ぶべき年代であるが、ゾーンディフェンスというシステムを主に指導されるため、オフェンス、ディフェンスの両面において1対1の対応力が不足している。

# 導入のための各種取組み①

## ●マンツーマンディフェンスのルールブック等の制作および普及

- マンツーマンディフェンスの基準の制定(罰則含む)
- 禁止されるディフェンス等の基準を明確にしたルールブックおよび理解を深めるためのDVDの制作
- ホームページを通じた情報公開
- 製本版の販売

## ●指導者のレベル向上

- 発育・発達段階に応じた指導が行える指導者の育成
- マンツーマンディフェンスを理解し、適切な指導が行える指導者の育成
- マンツーマンディフェンスの指導に特化した講習会の開催
- コーチライセンス制度、カリキュラムの見直し

## ●マンツーマンディレクター／コミッショナーの育成

- 試合における判定を行うコミッショナーの育成(ブロック、都道府県単位)、講習会の開催
- コミッショナーを育成するマンツーマンディレクターの設置、講習会の開催
- 審判との連携

# 導入のための各種取組み②

## ●ミニバスケットボール競技規則の見直し

- FIBAルール(国際競技規則)に則ったルールへの改定
- 日本オリジナルルールの見直し  
(4校制限、10選手起用等)

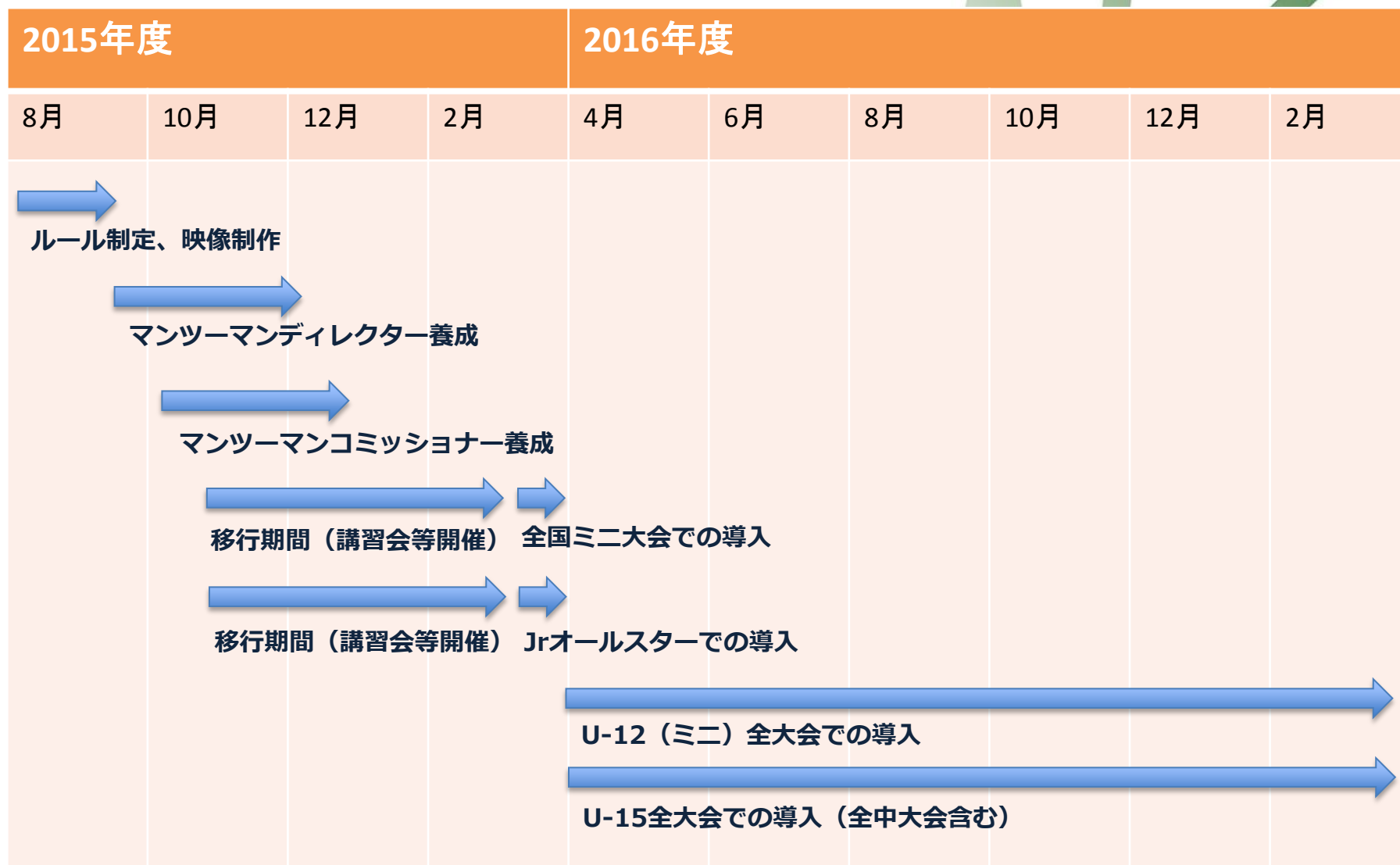
## ●評価体制の構築

- 導入成果を継続的に監視し、評価できる体制の構築
- マンツーマンディレクター/コミッショナーとの情報共有による違反行為数等の把握
- 趣旨を逸脱した指導者への注意、指導
- 長期的視点に立ったパフォーマンスの向上に関する評価

## ●関係団体との連携

- ブロック協会、都道府県協会、関係連盟との連携、周知徹底
- 日本中体連との連携(全国中学校大会での導入にあたって)

# 導入スケジュールイメージ(案)





# マンツーマンディフェンスの基準①

各種競技会において、ゾーンディフェンスの判定はマンツーマンコミッショナーが行うこととなります。

マンツーマンディフェンスの基準は下記の案を前提に精査を行い、公式ルールとして発行します。

## ゾーンディフェンス禁止に伴う、マンツーマンディフェンスの基準(案)

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“責任者”)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。このマッチアップルール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、責任者にわかること。

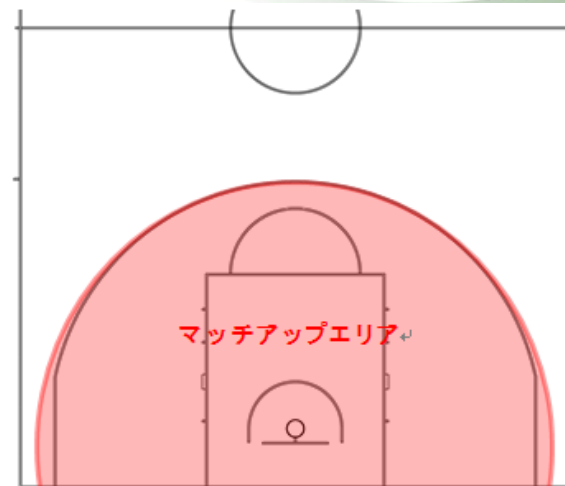
### 2. プレスディフェンス

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)でもマッチアップルール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ルール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し、責任者にマッチアップが明確にわかるように行うこと。



# マンツーマンディフェンスの基準②

## 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付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

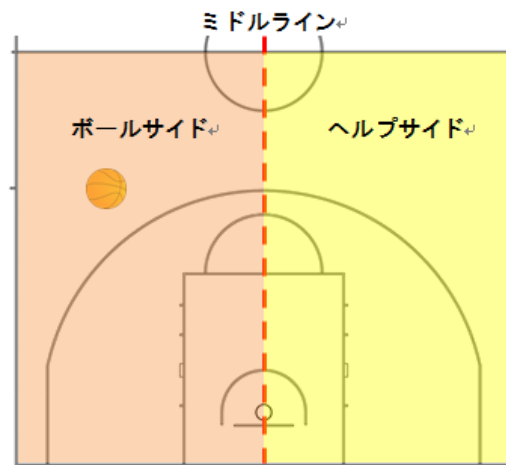
ディフェンス側プレイヤーは常にマッチアップするオフェンス側プレイヤーが見えるか、感じられるように移動しなくてはならない。ボールの逆サイド側(ヘルプサイド)のディフェンス側プレイヤーは、自分のマークマン(オフェンス側プレイヤー)及びボールも見えるポジションを取る(ボールとマークマンを見る)。

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と一緒に動く)。

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、ヘルプまたはトラップに行く場合を除いて、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。

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。



# マンツーマンディフェンスの基準③

## 5. ヘルプローテーション

ボールを持っていない選手の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、リングへ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ense側プレイヤーが、リングへ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。

しかしながら、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ense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。

## 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ense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ense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、責任者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、その後のディフェンス側プレイヤーの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。

### ※ルール違反の罰則

ゲーム中はマンツーマンコミッショナー(責任者)がマンツーマンディフェンスをコントロールする。責任者がルール違反を察知した時は、レフリーに指示し、レフリーが指揮を執るコーチに警告を与える。これは違反が起きた後の最初に時間が止まった時に実施する。その後のルール違反は、違反を犯した指揮を執るコーチのテクニカルファウルが宣告される。

## マンツーマンディフェンスの基準④

マンツーマンディフェンスの基準の理解を深めるためのツールとして映像制作も行っています。



マンツーマンディフェンスの基準(試作版)

リンク先URL: <https://youtu.be/EsHNX2V2smg>

↑ 上記再生ボタンをクリックするとブラウザが立ち上がります。

## 終わりに

本施策の導入にあたっては、指導者のみならず、バスケットボールをプレーする子どもたちの保護者の理解も必要になります。

ゾーンディフェンス禁止だけで、すべてが改善、解決されるわけではありませんが、大会の見直し(試合出場機会の確保)、年代に応じた指導内容の確立・普及、指導者育成等各種取組みを行いながら、子どもたちがバスケットボールを楽しめる環境、成長できる環境を作り、プレイヤーとしての可能性を最大限拡げていきます。

また、本施策は成長段階にある子どもたちが対象になることから、体力や技術不足により起こる違反行為については、配慮が必要となります。

バスケットボールに関わる指導者、保護者を含めた関係者の皆さんには、本趣旨を正しくご理解いただき、ご協力賜りますようお願いいたします。