

## レベルに応じた簡易ゲームを楽しもう

茨城大学 加藤敏弘

5人対5人でコートを往復するばかりがゲームではない。例えばハーフコートの3人対3人でも真剣勝負のゲームを楽しむことができる。これは練習の一部ではない。フルコートの正式なゲームに負けにくいくらい本格的なプレイが発揮できる。技能レベルに応じてルールを工夫しながら簡易ゲームを楽しもう。

### ハーフコートゲームのルール

同一ゴールに両チームが攻撃するので、フルコートゲームのルールとは一部異なる。項目によってはレベルに応じてa(初心者向き)かb(中級者向き)のどちらかを選択する。

#### 1. ゲームの開始時のボールの所有権

- a. ジャンケンによって攻撃側を決定。
- b. サンドレス方式のシュートによって決定。

#### 2. ゲームの開始(再開)方法

3ポイントラインの外側中央に位置したオフェンスプレーヤーにディフェンス側がボールをトスして渡すことからゲームが始まる。これを「チェックボール(check ball)」という。この時、チェックボールを受け取ったオフェンスプレーヤーは、最初はパスしかできない(いきなりシュートを打ったり、ドリブルをしてはいけない)。ファウルや得点後はこのチェックボールでプレーを再開する。

#### 3. シュートが決まった後の処置

- a. 負けオフェンス  
フルコートゲームのように、得点されたチームが次のボールの所有権を得る。
- b. 勝ちオフェンス  
得点したチームがそのまま続けてボールの所有権を得る。ゲーム展開が早くなる。

#### 4. アウトオブバウンズ後の処置

- a. フリーパスによるスローイン  
スローインされる最初のボールをディフェンス側は、インターセプト(阻止)してはならない。また、スローインされた最初のボールを受けた人は、シュートしてはならない。
- b. チェックボールで再開

#### 5. ディフェンス・リバウンド後の処置

- a. チェックボールで再開
- b. アウトレット  
ボールを3ポイントラインの外側に一度(パス、またはドリブルで)出すことによって攻守を交代する。このとき、ボールを奪い合っても構わない。

#### 6. ディフェンスがボールを奪った後の処置

- a. チェックボールで再開
- b. アウトレットで再開
- c. 直ちに攻撃(上級者向き)  
ボールを奪った時点で、直ちに攻守が入れ替わる。それまでディフェンスだった人はすぐにシュートしてもよい。オフェンスのミスが直ちに相手の得点に結びつく。

#### 7. ゲームの終わり方

- a. 一定時間で終了(5~7分程度)。
- b. 一定の得点に達したら終了(7~11点程度)。

### 3チーム以上によるフルコートゲーム

5チーム以上でも1つのコートで同時にゲームを行うことができる。

#### 1. チームの交代方法

##### a. 負けオフェンス

得点したチームは、サイドライン脇に控えている次のチームと交代。シュートを入れたチームのゴール下からのスローインですぐにゲーム開始。

##### b. 勝ちオフェンス

シュートを入れたチームは次のチームと交代。ただし、次のチームのメンバーにゴール下からのスローインを行い、直ちにゲーム開始。この場合、フロントコートへのロングパスは禁止。

#### 2. チームの人数

a. 5人                      b. 3～4人

#### 3. ゲームの終わり方

a. 一定時間で終了(10～20分程度)

b. 一定の得点に達したら終了(15～21点程度)

### マナーを守ろう

#### 1. ギブ・ミー・ファイブ(give me five)

一人が手を差し出したら、差し出された人は、握手をしたり手を軽く合わせて、お互いに声を掛け合う。

- ・ゲーム開始と終わりに相手チームの全員と握手をする。
- ・ゲーム中、よいプレーに対しては、ハイタッチ(high touch)を行う。
- ・ミスした選手に対しても、ギブ・ミー・ファイブを行う。

#### 2. ファウルコール(foul call)

ファウルされたと思ったら、「ファウル!」と声を発する。黙っていたり意思表示をしない場合はファウルとはみなされない。ファウルされてもそのままプレーを続ける場合は、ファウルコールをしないでプレーを続けてもよい。見ている人やファウルを犯したと思ったら人がファウルコールをしても無効。

#### 3. ヘルドボール

ヘルドボールになったら、ボールを取り合っている2名以外のプレイヤーがいち早く「ファースト(first)!」あるいは「マイボール(my ball)」と宣言する。その宣言が早いチームがボールの所有権を得る。

#### 4. サドンデス・シュート

ルールの適用などで意見が分かれた場合は、当該の2人の選手がシュートを行って所有権を争う。アウトオブバウンズなどでどちらのボールが分からない場合は、言い争いはせずに、2人でシュートを行って決める。この時のシュートは得点に加算されない。

### レベルに応じたゲーム形式の変更

クラスのレベルに応じてゲーム形式を変更していく。

#### 1. ハーフコート3対3

- (1) チェックボールでプレーを再開
- (2) アウトレット, 直ちに攻撃でプレーを再開

#### 2. ハーフコート4対4

- (1) ポストマン1人を固定する
- (2) ポストマンを固定しない

#### 3. フルコート5対5

- (1) 負けオフェンスによる交代
- (2) 勝ちオフェンスによる交代