

バスケットボールの戦術に関する研究

— ルール改正に伴う戦術の対応について —

A Study on the Tactics of a Basketball Game
— Correspondence of the Tactics with the Rule Amendment —

天田 英彦^{*}、野口 邦子^{**}、児玉 善廣^{***}
Hidehiko Amada, Kuniko Noguchi, Yoshihiro Kodama

バスケットボール競技は誕生以来ルール改正を繰り返すことにより、競技としての特性が生まれ完成されてきた。2001年度と2011年度の大きなルール改正に焦点を当て、実際に起きた戦術行動への影響を分析し検討する。また、今後起こりうる戦術への影響についても予測検討する。

キーワード：ルール改正、個人的技術、戦術行動

I. 緒言

バスケットボールは、1891年（明治24年）アメリカ・マサチューセッツ州スプリングフィールドの国際YMCAトレーニングスクールにおいて冬季に体育館でプレー可能なスポーツの必要性から、体育担当インストラクターのネイスミス J.Naismith が創案した競技である¹⁾。当初13条ルールがあったものの、身体接触を厳しく制限していたため男性競技者からは軟弱なスポーツと捉えられていた。当初はバスケットボールの競技特性や魅力が出ず、様々な批判を受けていた。そこでネイスミスの教え子でもあるブラウン M.T.J.Browneにより、全米のYMCAに対してアンケート調査を行い問題点を訂正しルールを制定することにより競技が受け入れられることとなった。しかし、バスケットボール競技は普及するが、統一ルールではなく①YMCAルール、②学生を除く一般チームは全米アマチュア競技連盟ルール、③学生たちは全米大学体育協会ルールと3つのルールで競技が行われていた。競技が生まれ約30年後の1929年（昭和4年）公認審判委員会が発足されルールの統一、改廃などの組織化が進められた。その後バスケットボールのルールは毎年様々な改正が加えられ今も進化し続けている。ルールが一度も変更されていないのはゴール（リング）の高さ10フィート（3.05m）だけである。バスケットボール競技における研究は、指導論、個人的行動と集团的行動における技術論、ゲーム分析から得た情報による戦術論が主なも

^{*} 流通科学大学 商学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町3-1

^{**} 東洋大学 社会学部、〒112-8606 東京都文京区白山5-28-20

^{***} 仙台大学 体育学部、〒989-1693 宮城県柴田郡柴田町船岡南2-2-18

のであると言える。すべてのスポーツはルールにより技術や戦術行動に大きな変化が生まれ影響することは言うまでもない。バスケットボール競技も同様であり、ルール改正が行われる事により技術や戦術行動への影響について具体的な事例を展開した論文は少ない。たとえば、高校野球について言えば、明治初年に日本に伝来以来もっとも大きな技術的・戦術的変化をもたらしたのは1974年（昭和49年）における金属バットの採用である。このルール改正の背景には、木製バットの消耗が激しくバット購入によるクラブ運営費が活動を圧迫したことと、環境に配慮した結果であったためである。それまでの野球は、投高・打低いわゆる投手が打者よりも優位に立っていたことが認められる。金属バットが導入され、特に変化が認められたのはバッティングの技術書が当時主流となり戦術面でも「スクイズ」ではなく「犠飛」へと変わった²⁾。このように他競技においてもルール改正に伴い技術・戦術が大きく変化していることが認められる。バスケットボール競技も例外ではなくルール改正により技術・戦術が大きく変化している。

本研究は、2001年より大きなルール¹⁰⁾改正がありそのルール改正後の技術・戦術の変化について実態を明らかにする。また、2011年度のルール¹¹⁾改正に伴う技術・戦術についても同様に予測し指導の方向性を見いだす事を目的とする。

II. 2001年度 ルール改正と戦術への影響

バスケットボールのルールは毎年様々な改正が加えられてきたが、2001年度のルール変更は大きなものであった。その主な変更点は以下の通りである。

1. 競技時間の変更（表1）

（新ルール）

- ・1クォーター10分×4クォーター制（競技時間は10分のクォーターを4回行うクォーター制）
- ・第2、第3クォーターの間にはハーフタイムとして10分間、それ以外のクォーター間には2分間の休憩が入る。（ハーフタイムについては、大会主催者が10分と15分どちらかを選ぶことができる。国際大会においては15分とする）

表1 ゲーム時間

1Q	休憩	2Q	ハーフタイム	3Q	休憩	4Q	休憩	延長	休憩	再延長
10分	2分	10分	10分または15分	10分	2分	10分	2分	5分	2分	5分

（旧ルール）

- ・20分ハーフを2回、ハーフタイムは10分または15分を選ぶ。

（戦術への影響）

旧ルールにおける20分ハーフのゲームでは、選手は主にエネルギー供給システムから言えば有

酸素系の領域であったことが認められる。4クォーター制になり選手にはスピードと、パワーが要求されたことからエネルギー供給システムは非乳酸性機構プラス乳酸性機構および有酸素系のエネルギー供給の領域に移行された⁶⁾。個人的能力としてゲーム中は常にスピードが要求され、それを維持できるような基礎体力トレーニングへと変わったことが認められる。

2. ショットクロックの変更

(新ルール)

- ・ショットクロックが24秒に変更

攻撃側チームはボールを保持してから24秒以内にショットし、ショットしたボールは24秒の制限時間内にリングに触れなければ相手ボールとなるルールである。旧ルールから6秒間短縮された。

(旧ルール)

- ・ショットクロックが30秒

(戦術への影響)

攻撃における時間が、6秒短縮されたため競技時間変更においても述べたが、個人的能力として常にトップスピードでプレイすることが必要となった。戦術的には、よりスピーディなオフENSEの展開が要求された。その一つとして相手オフENSEを防御しリバウンドを確保した後ファースト・ブレイクを試みるといった速いボールの展開を試みるプレイが多く認められた。また、ファースト・ブレイクが展開されなくても、ボールを速くフロントコートに運ぶ事により、24秒内ではあるが時間をかけた確実なチームオフENSEを展開する戦術が旧ルールよりも多く認められた。1クォーターの攻撃回数については、2010年度関西学生バスケットボールリーグ戦2部14試合56クォーターから得た平均19.85回認められた。相手チームも同様に攻撃回数を持つため約40回の攻撃回数が10分間の中で展開された。1回の攻撃にかかる時間は約15秒間で攻撃が繰り返されていることが認められた。

3. バックコートからフロントコートまでボールを運ぶ時間制限

(新ルール)

- ・バックコートからフロントコートまでボールを運ぶ時間制限8秒

バックコートにおいて攻撃側がボールを保持した場合、8秒でフロントコートに運ばなくてはならない。

(旧ルール)

- ・バックコートからフロントコートまでボールを運ぶ時間制限10秒

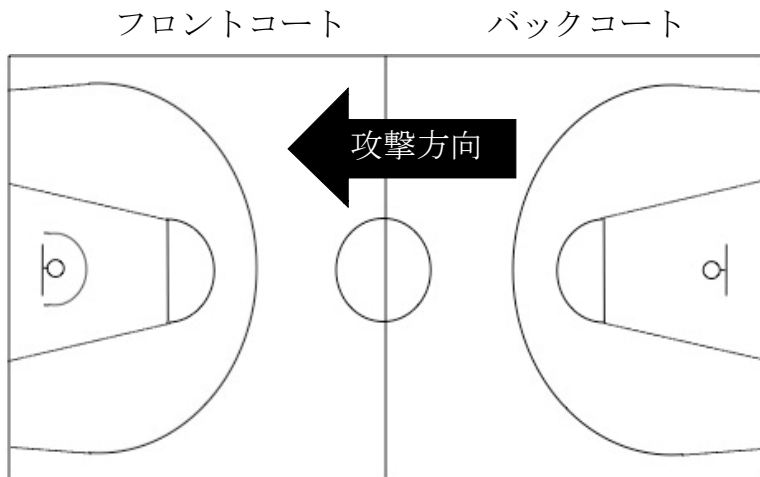


図1 バックコートからフロントコートへの展開

(戦術への影響)

ショットクロックの変更とあわせ、攻撃側チームは旧ルールよりも2秒早くフロントコートにボールを運ばなければならなくなった事により、オーバータイムとなるケースが多く認められた。戦術的には、変則的なディフェンスに惑わされないようボールの展開をどのようにするのか幾つかの戦術が必要になった事が認められた。

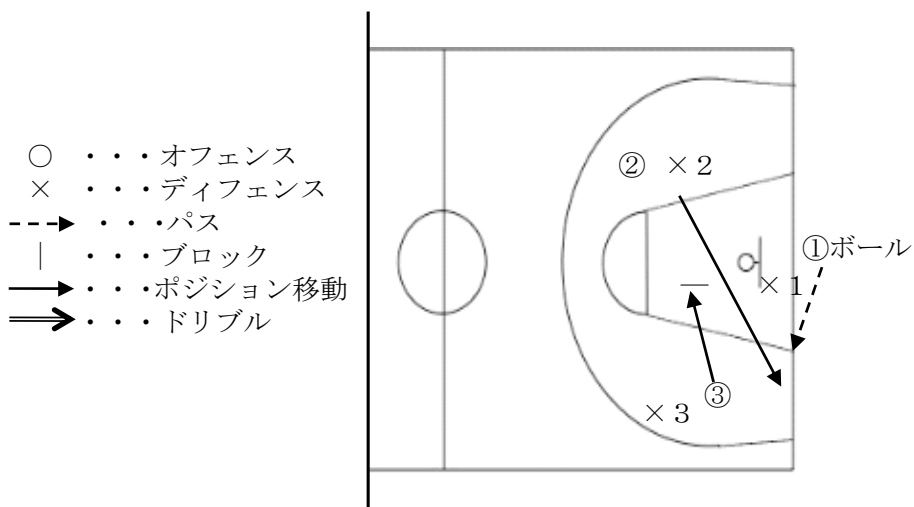


図2-1 プレスディフェンスに対応したボールの展開

図2-1以下の図(図2-1~3、図5-1~2、図6-1~3、図7-1~2、図8-1~2)における○の数字についてはオフェンスのポジションを意味する。各番号については以下の通りである。○はオフェンス×はディフェンス番号はプレーヤーを表す。

①ポイントガード(攻撃の組み立て) ②オフガード(ガードポジションの補助、つなぎ) ③フォワード(インサイド・アウトサイドのプレーに秀でている) ④パワーフォワード(インサイドのプレーが中心であるがアウトサイドのプレーも要求される) ⑤センター(インサイド特にゴール付近のプレー)³⁾

オフェンス側のボールの展開は、基本的にはショートパスで対応する。ボール保持者に対しレシーバーはディフェンスの必ずインサイドポジション(ディフェンスをかわしノーマークの状態)をキープすることが重要である。ロングパスになると、味方にボールが繋がるまでに時間がかかるため、ディフェンス側はそこにトラップを仕掛けるのがプレスディフェンスである。図2-1は③が①のボールマンに対してインサイドポジションをキープしていることがわかる。このポジションに対してはパスが可能となる。②のケースであれば③がブロックを行い②をノーマークの状態にする戦術行動を行うことによりインサイドポジションをキープすることが可能となる。

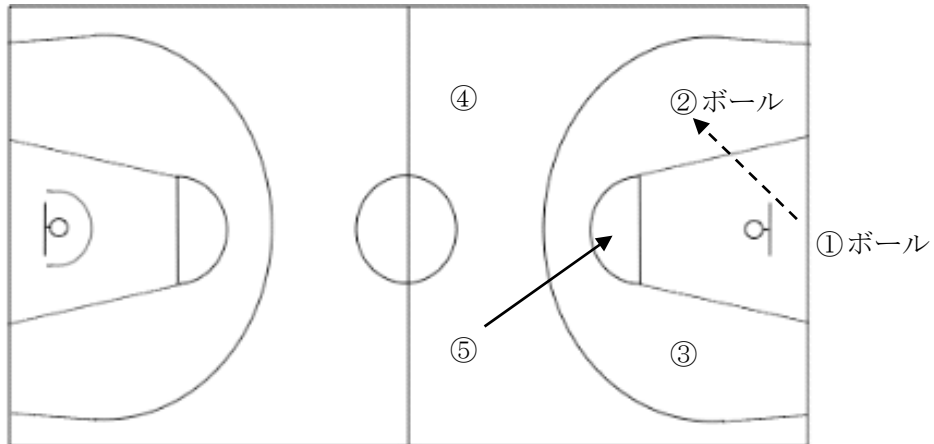


図2-2 プレスディフェンスに対応したチームオフェンス

相手チームのシュート成功後、このようなポジションを取りショートパスでボールを繋ぐ。まずボールマンに近い②あるいは③がインサイドポジションをキープしパスを受ける。その時、インサイドポジションを取れない場合は図2-2のような戦術行動を行う。②がボールをキープしたときに、⑤がボールマンに対しフラッシュしショートパスのポジションを展開する。

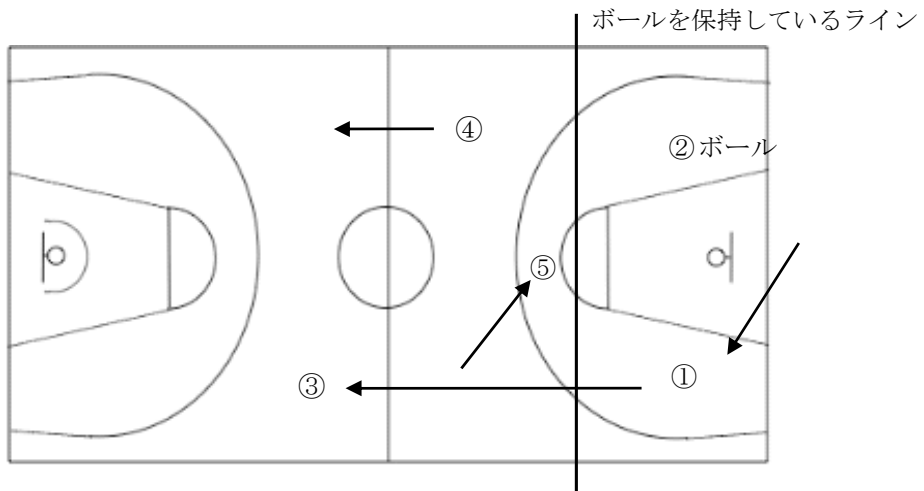


図 2-3 プレスディフェンスに対応したチームオフenseの展開

図 2-3 は②にボールが入った次の展開を表す。この時、②のボールマンに対して横方向の①、斜め前の⑤、縦方向の④というように3方向に対しパス方向を確保したことになる。プレスディフェンスに対するオフenseの考え方は、複数のショートパスで繋げるポイントを作ることがディフェンスの打破に繋がる。④、⑤のプレーヤーにボールが繋がった場合、ディフェンスはボール保持しているラインに対し人数を多く防御にかけているため、フロントコートにオフenseを展開すると3対2あるいは2対1というオフenseが有意な状態で展開することが可能となる。

4. ファウル規定

(新ルール)

- ・ 1 チームが各クォーターに4回のプレイヤーファウルを犯すと、チームファウルの罰則が適用される。(5回目からは相手にフリースローが与えられる。)

(旧ルール)

- ・ 1 チームが各ハーフ7回のプレイヤーファウルを犯すと、チームファウルの罰則が適用される。(8回目からは相手にフリースローが与えられる。)

(戦術への影響)

ファウルトラブルによるチームへの影響が、旧ルールと同様に様々な影響が認められた。特に選手層が薄いチームにとってはチーム力の低下が大きな影響となることは変わらない。勝敗への影響については、わざとフリースローが不得意な選手にファウルを行い、フリースローをミスすることを予測しフリースロー後にボールを獲得し、攻撃権を獲得する戦術が第4クォーターで多く認められた。その戦術により勝敗が変わることも認められた。いわゆる「ファールゲーム」がルール改正後、戦術の一部として取り入れられた。

5. チャージド・タイムアウト

(新ルール)

- ・各チームは第1クォーターから第3クォーターまでは各1回、第4クォーターは2回のチャージド・タイムアウトをとることができる。
- ・相手チームがフィールドゴールで得点した直後に、味方のスローインにおいてボールを保持するまでに請求すればチャージド・タイムアウトをとることができる。
- ・第4クォーターと延長戦の最後の2分間は相手チームがフィールドゴールで得点した直後に選手を交代することができる。

(旧ルール)

- ・チャージド・タイムアウトは前半2回、後半3回取ることができる。
- ・ボールがシューターの手から離れる前までに請求しておかないと認められなかった。

(戦術への影響)

チャージド・タイムアウト、選手の交代共に認められるケースが増えたため、旧ルールよりもより細かな戦術の展開が可能になった。チームのオフェンスあるいはディフェンスはいつも良い状態で一試合が終わることはなく、旧ルールよりも悪い流れを断ち切ることが可能となった。また、残り2分間の攻防では選手交代が旧ルールよりも可能になるケースが増えたため、戦術の幅も広がり勝敗が変わるケースが認められた。

Ⅲ. 2011年度 ルール改定と戦術への影響

2011年度のルール改正は、大学・一般が以下のようなルール改正が行われることとなった。2001年度同様大きな改正が行われた。

1. 制限区域の変更

(新ルール)

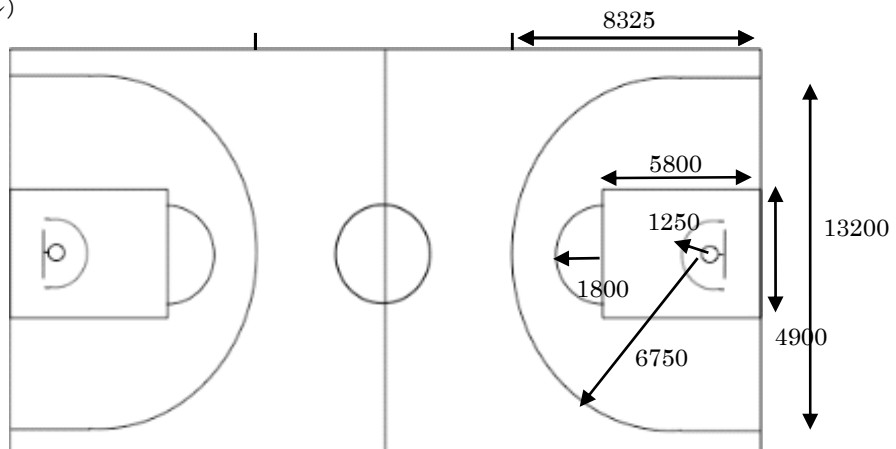


図3 新ルールのコート (単位は cm で表す)

制限区域の形と大きさが変更された。エンドライン側がリングを中心に 4.9 メートルフリースローラインまで 5.8 メートルの長方形となる。

(旧ルール)

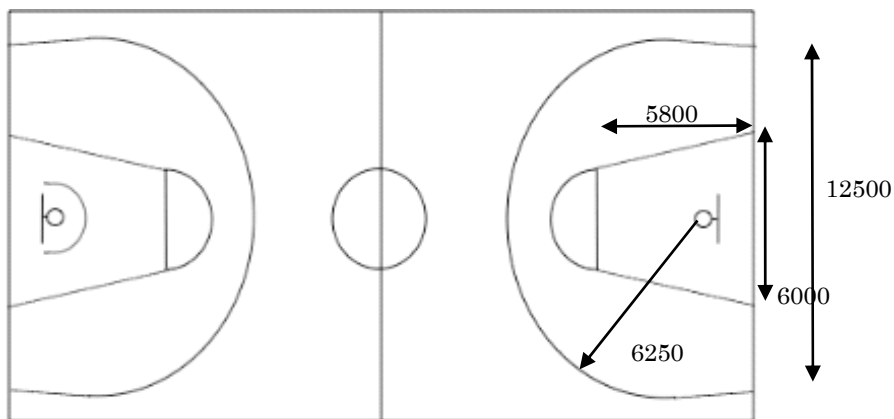


図 4 旧ルールのコート（単位は cm で表す）

エンドライン側がリングを中心に 6 メートル、フリースローライン 3.6 メートルの台形の制限区域

(戦術への影響)

ローポストにおける攻防で旧ルールよりもエンドライン側で 1.1 メートル短縮されゴールに近づいたため、よりいっそう長身長者のプレイヤーに優位性が強くなると思われる。また、制限区域内でのプレーは 3 秒と決められているが、オフェンスに有利なポジション取りが可能となる。この改正に伴う戦術面での予測は、次のスリー・ポイント・フィールド・ゴール・エリアの変更の項目で説明する。

2. スリー・ポイント・フィールド・ゴール・エリア（以下、スリー・ポイント・エリアという）の変更

(新ルール)

外側の縁までの距離がサイド・ラインの内側の縁から 0.90 メートルとなるようにエンド・ラインと直角に描かれた 2 本の平行な直線。バスケットの真下を中心とする円周の外側までが半径 6.75 メートルの半円の一部。半円は 50 センチ外側に延長された。

(旧ルール)

バスケットの真下を中心とする円周の外側までが半径 6.25 メートルの半円の一部とエンドラインから 1.575 メートルの直線。

(戦術への影響)

このルール改正はオフェンス、ディフェンス両面において大きな転換があると考えられる。オフェンスについては、50センチスリー・ポイント・エリアが下がることにより、個人的技術であるシュートエリアの拡大が必要となる事である。戦術面においては、ポジションが広がることにより、ボールマンは1対1がしやすくなり能力の高いプレーヤーがプレイの幅がさらに広がることが考えられる。また、制限区域付近にいる味方競技者に対しパスも入れやすくなり様々な戦術行動が可能となると考えられる。

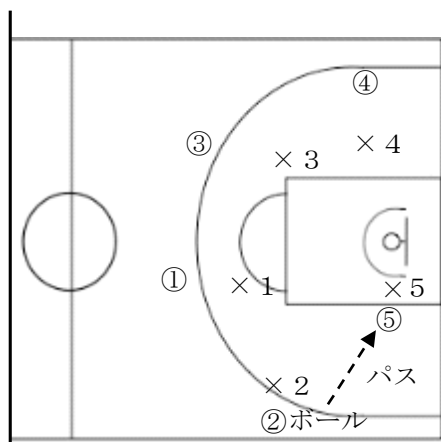


図5-1 オフェンスの展開①

図5-1はオフェンスの展開例である。マンツーマンディフェンスにおいて旧ルールでも基本的な戦術である4アウトポジション（インサイドプレーヤーを1人として、4人は広く外側のポジションをとるオフェンス体型）で説明する。スリー・ポイント・エリアが50センチ広くなったことに伴い②はセンターポジションである⑤に対してもスペースを広くとることが可能となりパスも入れやすくなったことが認められた。⑤のセンタープレーヤーもゴールに制限区域が近づいた結果1対1も優位となった。

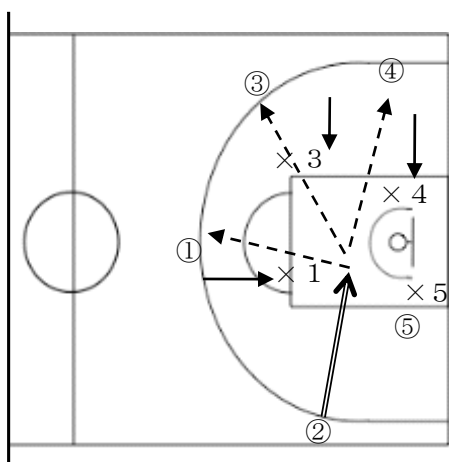


図5-2 オフェンスの展開②

図5-2は②がドリブルでディフェンス×2をアウトナンバーにした場合である。②はノーマークであればそのままシュートまで持ち込むことが可能となる。×5はヘルプディフェンスができないので×1、×3、×4が②プレーヤーのヘルプディフェンスをした場合、すべてのマークマンがノーマークの状態になりシュートが可能となる。図5-1と図5-2の×3と×4のポジションを比べると図5-2の方がゴールに近いポジションで防御していることがわかる。このようなポジションにおいてはパスコースが広がりオフェンスが有利となる。

ディフェンスについては、オフェンスが広くポジションを使えることから個人的技術として1対1のディフェンスの強化が必要となり、常に対峙の関係を崩さない事が要求される。戦術面においては、チームディフェンス特にヘルプディフェンスの対応がポジションが広がった分だけより細かな対応が必要となると考えられる。

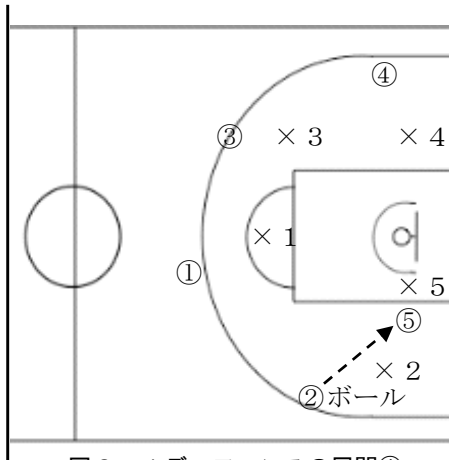


図6-1 ディフェンスの展開①

図6-1 ディフェンスの展開例である。②のボールマンに対しディフェンスはトリプルスレド(オフェンスプレーヤーが常に意識するプレイ。シュート、パス、ドリブル)を簡単にさせないポジションを常に意識することが大切である。⑤のセンタープレーヤーにボールが入った場合のヘルプディフェンスが新ルールにおける課題となると考えられる。

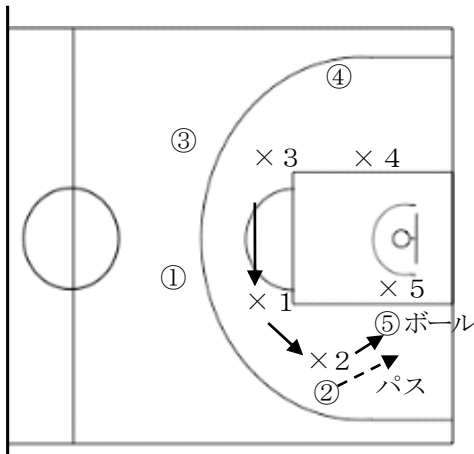


図6-2 ディフェンスの展開②

図6-2はショートパスの場合におけるヘルプディフェンスのシフトである。②から⑤へのスペースが狭い場合は、⑤に対し×2がヘルプする。その時、×2は①や③にボールを展開されないようにボールに対してディフェンスを行う。リターンパスを×1が②にヘルプ×3は①と③の中間にディフェンスポジションを取ることが必要となる。⑤の長身長者に対してオフェンスのプレーの制限が可能となる。

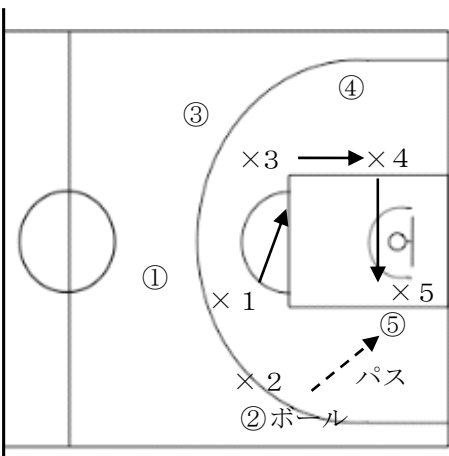


図6-3 ディフェンスの展開③

図6-3はロングパスの場合におけるヘルプディフェンスを行うシフトである。②から⑤へのスペースが広い場合×2がヘルプした場合、リターンパスをされ容易にシュートを打つことが可能となる。この場合、×4がヘルプに入る。その時、×3は④のポジションをヘルプし×1は①と③の中間にディフェンスポジションを取ることが必要となる。もう一つのケースとして、×3が⑤にヘルプを行い、×1が①と③中間にディフェンスポジションを取る事も考えられる。この二つのヘルプのケースについては、マークしているオ

フェンスのポジションが重要となるためチームとしてのディフェンスの戦術として確立する必要があると考えられる。

3. スロー・イン・サイド・ラインの変更

第4クォーターの残り2分と延長時間の残り2分は、タイムアウトが認められオフェンス権を持っていた場合はたとえバックコートにボールがあった場合でもハーフラインからオフェンスを行うことができた。

(新ルール)

オフィシャルズ・テーブルの反対側のサイド・ラインに、コートの外側に向かって直角に、新たに短いラインを引く。ラインの位置は、エンド・ラインの内側の縁から 8.325 メートル (図3参照)

(旧ルール)

ハーフ・ライン上からのスローイン

(戦術への影響)

旧ルールにおいては、バックコートにおいてもボールをキープすることができたのでオフェンスはボールを入れやすかった。新ルールはフロントコートからゲームを再開しなければならないので、ディフェンスが変則的に対応した場合、オフェンスは戦術において幾つかのチームオフェンスが必要となると考えられる。

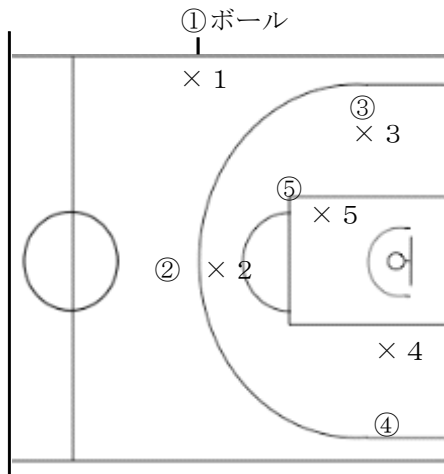


図7-1 スロー・イン・サイド・ラインからの展開①

図7-1 スロー・イン・サイド・ラインからの展開例である。新ルールにおいてはボール保持が原則フロントコートのみになるため②、③、⑤のオフェンスに簡単にパスが入らないケースがルール適用後考えられる。旧ルールについては、バックコートでもボール保持が可能であったためである。スローイン時には、5秒以内にパスを入れなければならないため、ディフェンス側の戦術としてプレッシャーをかけるケースが予測される。そのため、ボールが5秒以内に保持できるよう、そこからオフェンスがスムーズに展開できる戦術が必要となると考えられる。

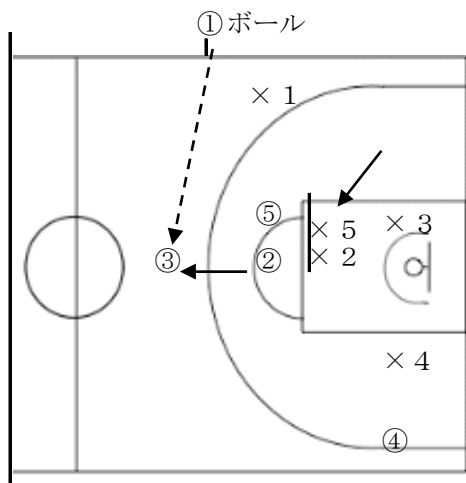


図7-2 スロー・イン・サイド・ライン
からの展開②

図7-2はスローインにおける一例である。
②が⑤の位置に移動しダブルスクリーンを作り、③がその壁を利用しノーマークの状態
でボールを保持することができる。この時、×2
が③をヘルプした場合は、②と⑤のプレーヤー
でアウトナンバーのプレーヤーがボールを保持
する。

4. ノー・チャージ・セミサークル

このサークル内においては、防御側プレーヤーがいてたとえ触れ合いの責任が攻撃側プレーヤーにあったとしてもその攻撃側プレーヤーにチャージングのパーソナル・ファウルが宣せられることはない。チャージング以外のファウルについては現行通りである。

(新ルール)

バスケットの真下を中心とする円周の内側までが半径1.25メートルの半円を、あらたにコート内に描く。

(旧ルール)

なし。

(戦術への影響)

旧ルールにおいては、オフェンスがシュート時にスペースが無いにもかかわらず無理にディフェンス側プレーヤーに接触した場合にパーソナル・ファウルが宣せられていた。今後このエリア内であればオフェンスにおいてはファウルが無いことになるので長身長者のプレーヤーが有利にプレイが展開できることが考えられる。また、このサークルを中心とした、チームオフェンスも戦術として展開されると考えられる。

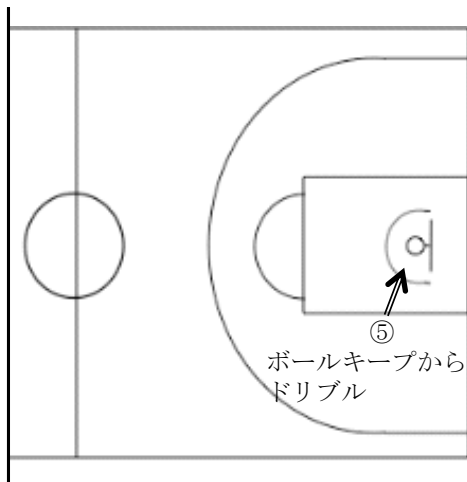


図8-1 ノー・チャージ・セミサークルの展開①

図8-1は⑤のセンタープレーヤーがボールを保持しドリブルでノー・チャージ・セミサークル内にポジションを移動しシュートまで展開する人の技術が必要となる。制限区域内なので3秒以内にシュートまで行うプレイを幾つか持つことが要求される。ドリブルについては、ヘルプディフェンスについても図6-2, 図6-3において説明している様に、最低限のドリブルとドリブル後のステップを駆使しノー・チャージ・セミサークル内でプレイを可能にすることが技術として要求される。

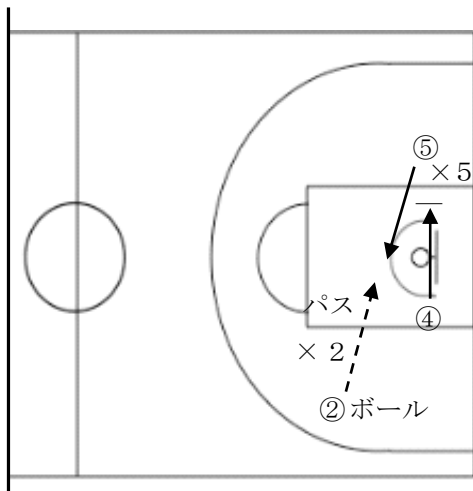


図8-2 ノー・チャージ・セミサークルの展開②

図8-2はチームオフENSEの展開例である。②のボールマンに対し、④が⑤センタープレーヤーにスクリーンプレイを行いディフェンスをブロックしノー・チャージ・セミサークル内でパスを受けシュートまで展開するプレイが考えられる。さらに、エンドラインからのスローインからも様々な戦術が考えられる。

5. 24秒ルール

フロント・コートでスロー・インのボールが与えられるときに24秒計がリセットされるケースが、あらたに「リセットされず継続してはかるケース」、「14秒にリセットされるケース」に分類される。

(新ルール)

攻撃側チームが自チームのフロント・コートでスロー・インのボールが与えられる場合で24秒計のリセットが2つのケースに分類される。

①24秒計の残りの時間表示が14秒以上であったときは、24秒計はリセットされず、残り時間を継続してはかる。

②24秒計の残りの時間表示が13秒以下であったときは、24秒計は14秒にリセットされる。

(旧ルール)

フロント・コートでスロー・インのボールが与えられるケースについて24秒にリセットされた。

(戦術への影響)

旧ルールにおける24秒計のリセットは、リードしているチームにとって大きなメリットがあった。オフェンスに時間をかけじっくり攻撃することによりチームオフェンスを展開させ確率の高い得点を望むことが認められた。さらに時間を消化し、相手にプレッシャーをかけることができた。今回のルール改正によって、時間を消費することが期待できない点と13秒以下でも14秒しか時間が与えられないのでチームオフェンスの戦術に幾つかのパターが必要になることが考えられる。

IV. まとめ

<旧ルールにおける個人的技術と戦術の変化について以下の事が認められた>

1. 競技時間が20分ハーフから10分4クォーター制となり、1クォーター1チーム当たり19.85回の攻撃回数が認められ、15秒間で1回の攻撃が行われていた。個人的能力としてローパワー（有酸素的能力）からミドルパワー（非乳酸性機構+乳酸性機構）へと体力的要素が変わった事が認められた。
2. ショットクロックが24秒となりディフェンスからオフェンスへの切り返しが速くなったことが認められた。ファースト・ブレイクからのアーリー・オフェンス（速い展開のオフェンスをすることによりディフェンスの態勢が整わない状態で優位に行うオフェンスのこと）が戦術として定着した。
3. 第4クォーター残り2分からは、選手交代・タイムアウトが旧ルールよりも認められるケースが増えたためより細かな戦術の展開が可能となり、幅も広がったことが認められた。

<旧ルールを基に新ルール適応後、戦術の変化と予測について>

1. 制限区域の形と大きさが大きく変化した。同時に制限区域内にノー・チャージ・セミサークルが新たに設けられた。制限区域内におけるオフェンスの攻防は、よりいっそう長身長者プレイヤーが有利となると考えられる。それに関連した、チームにおけるオフェンス・ディフェンスの戦術が多様化することが考えられる。
2. スリー・ポイント・エリアが50センチ広くなったため、さらに大きなスペースで攻防が展開されることになると考えられる。4アウトオフェンスのようなスペースを広げた戦術が主流となると考えられる。プレイヤーの個人的技術が勝敗に大きく影響するため、個人的技術が劣っ

ているチームはヘルプディフェンス等様々な対策が必要となると考えられる。

3. 24秒ルールが変更となり、オフェンスは13秒を切っても14秒の時間内にオフェンスを展開しなければならないため、2001年度のルール改正以上に確実にスピードのあるオフェンスの展開が要求されることが考えられる。特に第4クォーター残り2分の攻防は、さらに細かな戦術行動が要求されることが考えられる。

以上のことから、2011年度のルール改正により、よりいっそうゲーム展開のスピード化が進み、それに伴う個人的能力の向上、チーム戦術の多様化が必要であると考えられる。

引用・参考文献

- 1) 代表：岸野雄三編集「最新スポーツ大辞典」1987、6 大修館書店 pp981~991
- 2) 福井 元：「高校野球界における金属バットの導入と技術・戦術への変容」スポーツ史研究 第15号 平成14年3月 PP,29~45
- 3) 清水義明監修：「バスケットボール」2005、3 叢文社 PP,13~14
- 4) バスケットボール協会編：「バスケットボール指導教本」2002、4 大修館書店
- 5) 谷釜了正訳：「球技運動学」1985、10 不昧堂出版
- 6) 天田英彦：「バスケットボールの指導体系に関する研究」流通科学大学論集 人文・自然編 Vol,13 NO,1 PP,21~36
- 7) 吉井四郎：「バスケットボールのコーチング基礎技術編」大修館書店 1987
- 8) 稲垣安二：「球技の戦術体系に関する研究」日本体育大学紀要 11 1982 PP,1~11
- 9) 阿部哲也・木葉一総：「バスケットボールのルールと審判法」大修館書店 2007
- 10) (財)日本バスケットボール協会 「2009～バスケットボール競技規則」2009、3
- 11) 日本バスケットボール協会 新ルール http://www.jabba-net.com/jabba/news/2010rule_20101008.pdf