

AICHI REFEREE BRIDGE

～ 2025 年 11 月 ～



－ TOPICS －

1, 今月の大会スケジュール

2, ルールを学ぼう

- フリースローバイオレーションの
再開方法について

3, W LEAGUE SEASON
KICK OFF!

4, 食事と疲労回復法

5, TLG担当レフリー紹介

6, 審判のシグナルが
TOの操作に繋がる

あなたの「理想の審判像」とは？

『夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、
計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。』

故に、夢なき者に成功なし。』

BY. 吉田 松陰

11

大会スケジュール



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

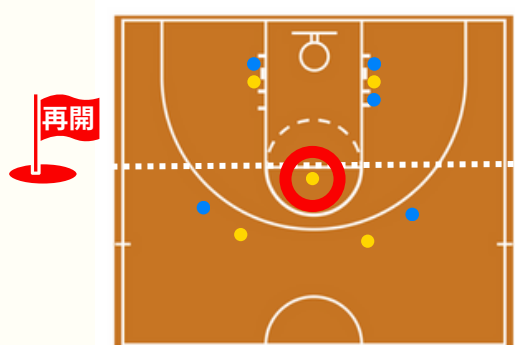
SAT

 AICHIBASKETBALL_ABA						1 U18 (AAC) ASB U12 U15 学生 Wリーグ Bリーグ
2 ASB U12 U15 Wリーグ Bリーグ	3 U18 (AAC) U15 Wリーグ Bリーグ	4	5 Bリーグ	6	7 Bリーグ	8 U12 U15 学生 (入替戦) Wリーグ Bリーグ
9 U18 (AAL) ASB U15 学生 (入替戦) Wリーグ Bリーグ	10 Bリーグ	11	12 Bリーグ	13	14 Wリーグ	15 U18 (AAL) U15 U12 ASB Wリーグ Bリーグ <small>第101回天皇杯・第92回皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会 セカンドラウンド</small>
16 U18 (AAL) ASB U12 Wリーグ Bリーグ <small>第101回天皇杯・第92回皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会 セカンドラウンド</small>	17	18	19	20 Bリーグ	21 Bリーグ	22 U15 U18 (AAL) 東海社会人 Wリーグ Bリーグ
23 U12 U15 東海社会人 Wリーグ Bリーグ	24	25	26	27	28 Bリーグ	29 U18 (AAL) ASB Wリーグ Bリーグ
30 U12 Wリーグ Bリーグ	※県内各種大会の詳細は 各カテゴリーHP よりご確認ください。					

🏀 ルールを学ぼう！ 🏀

フリースロー(FT)バイオレーションの再開方法について

フリースロー時にバイオレーションが起こった際の再会場所をみなさんはご存知ですか？バイオレーションを誰がどこでしたのかによって再会場所が異なります。正しいルールを理解して処置ミスなくゲームを再開していきましょう！

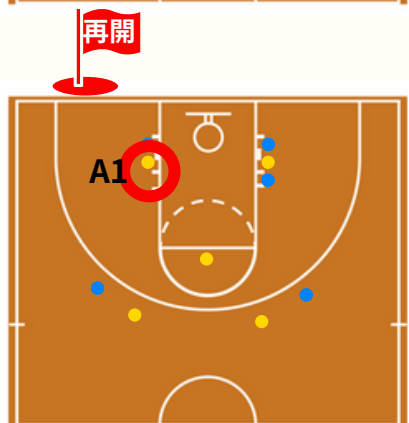


ベンチ

TO

ケース①FTシューターのバイオレーション

FTラインの延長上(オポジットサイド)からチームBのスローインで再開。

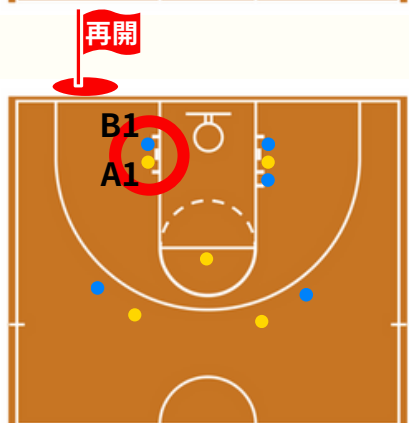


ベンチ

TO

ケース②FTレーンに並んでいるプレイヤー(A1)のバイオレーション

エンドライン(オポジットサイド)からのBチームのスローインで再開。

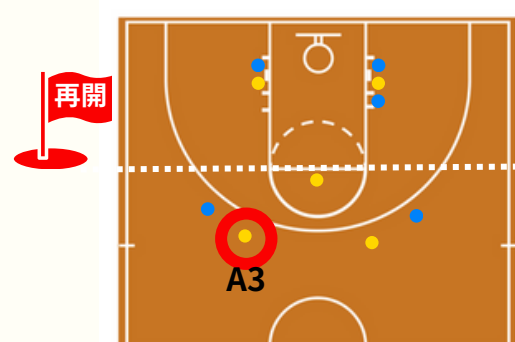


ベンチ

TO

ケース③FTレーンに並んでいるプレイヤー(A1&B1)のバイオレーション

ジャンプボールシチュエーションとなりエンドライン(オポジットサイド)からのスローインでの再開。



ベンチ

TO

ケース④3ポイントラインの外側にいるプレイヤー(A3)のバイオレーション

FTラインの延長上(オポジットサイド)からの再開となる。





愛知女性審判

LEAGUE SEASON KICK OFF!

OPENING !

2025-2026 SEASONが開幕！生のゲームを観に行きましょう！



(写真はユニテッドカップ／右 太田麻須美さん)

10月18・19日より、W LEAGUE 2025-26 SEASONが開幕しました！
 今年は、外国籍選手の登録の仕組みが変わり、各チームに新外国籍選手が続々と参入するシーズン初年度となります。
 外国籍選手同士のマッチアップや、対日本人選手のマッチアップは、ゲームの見どころの一つです。
 私たちリーグの審判員としても、ここが一つ課題となるシーズンとなります。
 「選手のプレイを引き出すには」「ゲームの価値を上げるには」
 そんなことを考えながら、今シーズンもコートに立ち続けます！
 ぜひ、現場に足を運んでください。現場に立つ審判員を感じることが、レベルアップにもつながります。一緒にゲームを楽しみましょう。



SCHEDULES FOR GAMES IN AICHI

日程	試合時間	対戦カード	会場
10月25・26日	13:00 14:00	トヨタ紡織 vs デンソー アイシン vs ENEOS	ウイングアリーナ刈谷 蒲郡市民体育センター
11月2・3日	13:00 16:00	トヨタ紡織 vs 富士通 三菱電機 vs 山梨QB	枇杷島スポーツセンター
11月15・16日	13:00 16:00	トヨタ紡織 vs ENEOS デンソー vs シャンソン	刈谷市体育館
11月22・23日	13:00	デンソー vs アイシン	ウイングアリーナ刈谷
11月29・30日	13:00 16:00	トヨタ自動車 vs デンソー アイシン vs トヨタ紡織	豊橋市総合体育館
12月13・14日	13:00 16:30	デンソー vs トヨタ紡織 三菱電機 vs アランマーレ秋田	ウイングアリーナ刈谷 IGアリーナ
12月20・21日	13:00	トヨタ自動車 vs ENEOS	トヨタ合成記念体育館 エントリオ
12月20・21日	13:00	アイシン vs シャンソン	東祥アリーナ
12月27・28日	13:00 13:00	トヨタ紡織 vs 東京羽田 デンソー vs ENEOS	刈谷市体育館 名古屋市東スポーツセンター
1月24・25日	13:00 16:30	トヨタ自動車 vs アイシン 三菱電機 vs 姫路	スカイホール豊田
1月31・2月1日	13:00 16:00 16:00	トヨタ紡織 vs シャンソン 三菱電機 vs 新潟 アイシン vs デンソー	IGアリーナ 春日井市総合体育館 東祥アリーナ
2月7・8日	13:00 13:00	デンソー vs トヨタ自動車 トヨタ紡織 vs アイシン	西尾市総合体育館 刈谷市総合体育館

EVENTS !

女性審判講習会を開催します！ >>>

今回の女性審判講習会のご案内です。みなさまのご参加をお待ちしています！

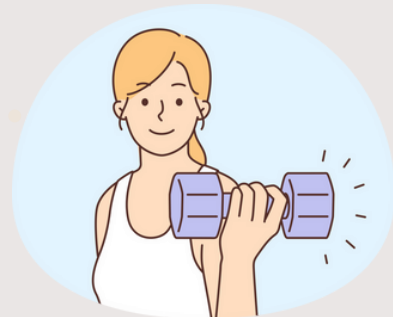
New! 12月18日(木) オンライン勉強会(ライセンス指定なし)
 テーマ「ルールブックを読み解こう！」

映像を交えながら、ルールの理解をしていきます。
 審判員だけでなく、選手・コーチのみなさんにも役立つ情報をお伝えします！
 ぜひ、ご参加下さい。



試合で最高のパフォーマンスを出すための

食事と疲労回復法



【試合前】エネルギーをしっかりチャージ！

▶ 試合の3～4時間前

主食（ごはん・パスタ）＋たんぱく質（鶏むね肉・卵・豆腐）を中心に。
脂っこいものは消化に時間がかかるので避けましょう。

🕒ポイント：

試合直前に空腹にならないよう、「腹7～8分目」で止めるのがコツ！

おすすめメニュー

- ・ 鶏むね肉の照り焼き
＋ごはん＋味噌汁＋野菜
- ・ 鮭おにぎり＋ゆで卵
＋バナナ

【試合直前～試合中】集中力キープのために！

▶ 試合30～60分前

エネルギーゼリーやバナナで素早く脳に糖分補給！
ブドウ糖・マルトデキストリン入りのゼリーがおすすめです。

▶ ハーフタイム

水分＋電解質補給も忘れずに。
ポカリスエットやOS-1などを少しずつ飲みましょう。
疲れが出やすい人はBCAA入りドリンクをプラス！

おすすめゼリー

- ・ ウイダーinゼリー
ENERGY
- ・ アミノバイタル
マルチエネルギー

【試合後】“リカバリー30分”が勝負！

▶ 試合直後30分は「ゴールデンタイム」！

この時間に糖質＋たんぱく質を摂ることで、翌日の疲労がグッと軽くなります。

▶ 夕食例：

- ・ ごはん＋魚（鮭・サバ）＋味噌汁＋野菜＋納豆
- ・ → ビタミンB群とオメガ3脂肪酸が疲労回復をサポート！

ゴールデンタイム補給

- ・ バナナ＋プロテインドリンク
- ・ おにぎり＋豆乳
- ・ アミノバイタル ゼリードリンク
SUPER SPORTS

【夜～翌朝】疲れを残さない習慣

✓ 寝る前のポイント

- ・ 白湯を1杯飲んで内臓をリラックス
- ・ ストレッチで血流を促す
- ・ 寝る2～3時間前には食事を終える
- ・ 「90分×5サイクル（約7.5時間）」の睡眠を目標に

✓ 翌朝のリカバリーフード

- ・ オートミール＋バナナ＋ヨーグルト
- ・ 味噌汁＋卵かけごはん＋果物
- 👉 消化が良く、体温を上げて体を“再起動”させます！

まとめ：審判のパフォーマンスは「食」と「休息」で決まる！

- ・ 試合前は糖質中心でエネルギーを満タンに！
- ・ 試合中はこまめな補給と水分バランス！
- ・ 試合後30分以内に回復スイッチをON！
- ・ 睡眠と翌朝の食事で次の日の集中力をキープ！



愛知県のトップリーグ担当レフリー紹介！

トップリーグ(TLG)担当審判員

S級審判員

#39 青木 俊博 (Bリーグ)
#13 石樽 芳弘 (Bリーグ)
#104 岩城 和利 (Bリーグ)
#66 宇田津 浩史 (Bリーグ)
#91 塩谷 禎 (Bリーグ)
#144 中根 俊彦 (Bリーグ)
#46 守谷 圭介 (Bリーグ)
#73 臼井 菜津子 (Wリーグ)
#41 & #77 太田 麻須美 (B & Wリーグ)



A級審判員

伊藤 拓未 (B3リーグ)
箱崎 敬知 (B3リーグ)
片山 誠太 (B3リーグ)
羽場 信彦 (B3リーグ)



試合前のルーティン



4時間前に食事

2時間前に会場入り

コートインスペクションまでに筋膜ローラー・マッサージガンで身体ほぐし

コートインスペクション後にウォーミングアップ

ゲーム中に飲むドリンクの用意

トスアップ30分前までにコーヒーとオレンジジュースを摂取

120分前：筋膜リリースガンで足へのアプローチ・筋膜リリースバンドで更にアプローチ

100分前：テーピング

80分前：軽食

70分前：コートインスペクション

60分前：TO_MTG

50分前：ストレッチ

約30分前に卵を食べる

履物は左足から

朝、ホテル周りを30分ほど散歩する
シャワーを浴びてスイッチを入れる
アロマオイルをタオルに垂らしてリラックスする

甘いもの（パン、グミなど）食べてリラックス
コートに入る15分前にモンダミンで口をスッキリさせる
着替え終わったら、AXEを体に掛け願掛け

毎回同じ流れでストレッチをし、同じものを口にする
香水をつける

T字カミソリで髭を剃る

着替えは1時間前までに終える
TOミーティング後にヘアセット
股関節と肩関節を入念にストレッチする
試合の20分前にリカバリーサンダルから
レフリーシューズに履き替える

「特に決まったものはない」がポールを使ったストレッチや
フロスバンドを使った柔軟などは準備運動として行う

ハーフタイム中のルーティン

レフェリーシャツ・インナーシャツの着替え

スタッツ確認&クルーと会話&スースータブレットをもぐもぐ

ハイチュウとかグミを食べる

まずはお手洗い
それ以外は特に無し

ゼリーなどで栄養補給をする
前半のスタッツの確認

あんぱんを食べる

ブドウ糖タブレットと水分補給
前半のスタッツ確認

特になし

「特に決まったものはない」が前半のネガティブな印象を
もっているものをポジティブなワードで共有する

TLG担当審判員の皆さんそれぞれが
安定したパフォーマンスを出すために
決まったルーティンがあったり、
願掛けをしている人もいるんだね。
審判員の皆さんは何かルーティンは
ありますか？



TO
(テーブル
オフィシャルズ)

審判のシグナルが TOの操作に繋がる

TO委員会より
(作成者：原田)

TOはゲーム中、常に審判のシグナル(判定)を確認して、操作を行っています。
審判とコミュニケーションを取り、共通認識をすることで正確に試合を進めることができます。今月はゴールの2点と3点について紹介したいと思います。

※スコアラール=S ASスコアラール=AS タイマー=T SCオペレーター=SC

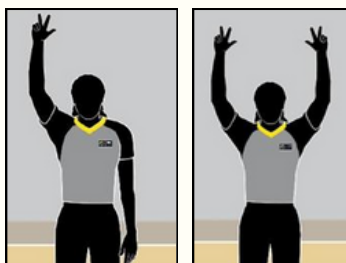
【審判】

審判のシグナルを確認する

【TO】

正しいタイミングで正しい操作と
コミュニケーションを行う

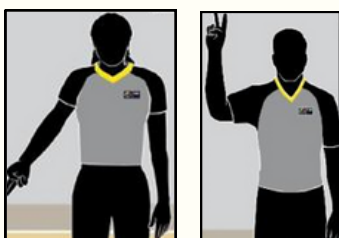
例：白1番が30点目のスリーポイントを決めた



3本指で腕を伸ばす
片腕：ショットを放った時
両腕：成功した時

審判の
3Pのジェスチャー
を確認して

S…ショットが放たれた時に[白1番スリー]とコール。
成功時[カウント]、失敗時[アウト]とコール。
S…成功時、スコアシートに記入しながら、
[白1番スリーカウント30点目]とコール。
AS…スコアボードに加点し、スコアラールの
コールを受けて[白1番3点30対27]とコール。
S…ASのコールした得点が自分のコールと
一致していることを確認して[OK]を返す。



放たれた時に2本指で45°の
角度でフロアを指す
成功時：2点のシグナルを示す

審判の
2Pのジェスチャー
または
3Pのジェスチャーが
ないことを確認して

基本的に2点の場合、審判はシグナルを出しません。しかし、2点か3点か分かりにくい場合は、2点のシグナルを出すことになっています。そのため、SとASで協力して審判のシグナルを確認する。
成功時はスコアラールがタイムアウト請求の確認をするため、ASと協力して視野分担をする。

【まとめ/ポイント】

- ・ゴールが2点か3点かは審判が判断する。TOが(シューターがラインを踏んだかどうかを見て)自己判断をしない。
 - ・審判のシグナルに従い、得点が入るたびにSとASで点数を声に出し合い、スコアシートの[記録]とスコアボードの[表示]が一致していることを確認する。
- 審判のシグナルを確認=コミュニケーションを取ることで正しい記録と表示に繋がる、1点の大切さ

★詳しい内容につきましては、JBAテーブルオフィシャルズマニュアルをご確認ください

<http://www.japanbasketball.jp/to/documents>

★TeamJBAの基礎eラーニング(無料)を受講することもおすすめてです

http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/TO-e-learning-guide_20250331.pdf