

AICHI REFEREE BRIDGE 2026.Feb

日々の小さな積み重ねが、
いつか大きな舞台での自信に変わります。
一歩ずつ、楽しみながら理想の審判像に
近づいていきましょう。

応援しています！

Topic

- ・今月の試合スケジュール
- ・ルールを学ぼう！
テクニカルファウル(インテグリティ)
- ・体力向上のための取り組み
- ・Jr.ウィンターカップ参加報告
- ・B級強化審判講習会
- ・U12県大会事前講習会開催報告
- ・TO

愛知県バスケットボール協会
Instagramフォローしてね！



今月の試合スケジュール

U12

25第7回愛知県U11
バスケットボール交流会
@愛知県内体育館

U15

2026年度愛知県中学生
バスケットボール新人大会
@愛知県内体育館

U18

令和7年度愛知県高等学校
新人体育大会バスケットボール
競技愛知県大会
@愛知県内体育館

第39回東海高等学校バスケット
ボール新人大会（東海新人）
@いちい信金アリーナ

社会人

2025-2026愛知県社会人
バスケットボールリーグ戦
@愛知県内体育館

第8回全日本社会人
バスケットボール選手権大会
（選手権大会）
@京都府

その他

東海地区専門学校バスケット
ボール春季フェスティバル
@名古屋市体育館

JBA公認C級審判員昇格講習会
※定員に達したため、既に募集は締切りました。

※大会の詳細は各カテゴリHPよりご確認ください。

ルールを学ぼう！

テクニカルファウル（インテグリティ）

JBAは、「インテグリティの精神」（誠実さ、真摯さ、高潔さ）に基づき、「クリーンバスケット、クリーン・ザ・ゲーム」を推進しています。

これは、「リスペクト・フォー・ザ・ゲーム」の精神のもと、選手、コーチ、審判、そして観客を含む全ての関係者が協力し、バスケットボールのゲーム価値を高めるための取り組みです。

特に、コーチの振る舞いは、コート上の関係者や観客に大きな影響を与えるため、ゲームの品位を保つ上で極めて重要です。

そのためJBAは、ゲームの価値を損なわないよう、コーチの振る舞いに関する一定の基準を設け、これに反した行為をテクニカルファウルの対象とすることで、よりクリーンなゲーム環境を推進します。以下のようなコーチの行動・行為はテクニカルファウルの対象となります。

【テクニカルファウルの対象となる振る舞い（行動・行為）】

1. コーチのプレーヤーに対する暴言

（1）人格、人権、存在を否定する言葉

〈具体例〉最低、クズ、きもい、邪魔、出ていけ、帰れ、死ね、てめえ、この野郎、貴様

（2）自尊心を傷つける、能力を否定する言葉

〈具体例〉役立たず、下手くそ、アホ、バカ

（3）身体的特徴をけなす言葉

〈具体例〉チビ、デブ

（4）恐怖感を与える言葉

〈具体例〉殴るぞ、しばくぞ、ぶっとばすぞ、帰りたいの？、試合出たくないの？

2. コーチの暴力的（攻撃的・虐待的含む）振る舞い（行動・行為）

（1）殴る・蹴るなどを連想させる行為

（2）プレーヤーと近接（顔の目の前、腕一本分より近い距離）して高圧的威圧的に指導する行為

（3）「おい！」「こら！」と大声でプレーヤーを高圧的威嚇的に指導する行為

（4）継続的、かつ、度を越えた大声でプレーヤーを指導する行為、いわゆる怒鳴りつける行為

（5）物に当たる、投げる、床を蹴るなどの行為

3. 第三者が不快と感じる振る舞い（行動・行為）

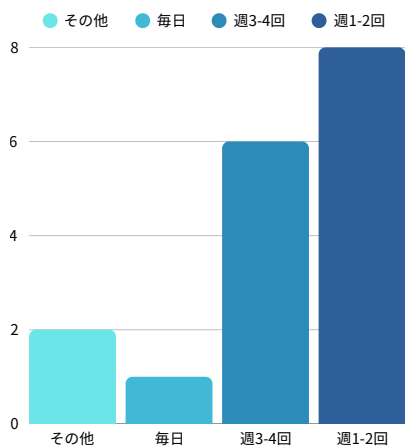
（1）不潔な服装、裸足やスリッパでの指導

私たち審判員も、ゲームの価値を守る責任者として、こうした不適切な行動に直面した際は、競技規則に基づき毅然と、かつ適切に対応していきましょう。



上級審判員に聞く！ ～体力向上のために 取り組んでいること～

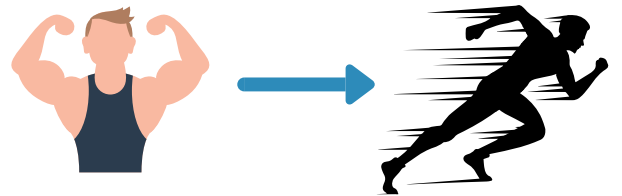
Q.週に何回くらいトレーニングしているの？



Q.どんなトレーニングをしているの？

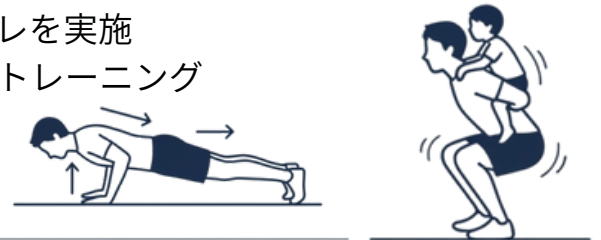
- ランニング
- HITトレーニング
- バスケの練習
- 心のトレーニング
- ヨガ
- 筋トレ
- 縄跳び

「魅せる」より「動ける」身体作りを！



Q.おすすめのトレーニングを教えてください。

- 外での時間が取れないので、自宅で子どもと一緒に筋トレを実施
- マシンを使わない、プッシュアップやプランクなど自重トレーニング
- 20mダッシュ20秒を6～8本インターバル10秒で行う
- 心のトレーニングは「フローマインド（辻秀一）」



Q.休息法を教えてください。

- 入浴・サウナ
- ストレッチ
- 睡眠
- マッサージ
- 整体
- デジタルデトックス
- バスケに関わらない日を作る
- 自然に触れてリフレッシュ
- 好きなものを食べる
- 仲の良い友達との時間を楽しむ



<上級審判員の皆さんからのメッセージ>

審判のために体力をつけるのか、体力をつけるために審判をするのか。

トレーニングも目的がなければ継続させることが難しいです。

それぞれ自分に合ったトレーニングを自分のペースで実施すること大切です。

また体を動かすだけでなく、映像を見たり、ルールの確認をしたりして、日常の中に審判活動に繋がるトレーニングを取り入れていくことが大切だと思います。

私たちも含めて「体力・身体作り」だけでなく「心の体力」もつけたいと思っています。

一緒に頑張りましょう！

Jr. Winter Cup 2025-26

審判派遣報告

文責：丸山 栄治(U18/B級)



派遣日程：2026年1月4日～6日で3試合割当

会場：京王アリーナTOKYO

●1月4日 Ground CLUB(富山)vs HAK BRAVES(茨城)

【男子1回戦】

クルー：CC沖田（神奈川）、U1岡本（東京）、U2丸山

●1月5日 四日市メリノール学院中(三重)vs山形ワイヴァンズU15女子(山形)

【女子2回戦】

クルー：CC岡（栃木）、U1丸山、U2奥村（宮崎）

●1月6日 四日市メリノール学院中(三重)vs佐賀バルナーズU15(佐賀)

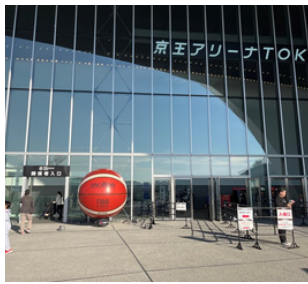
【男子3回戦】

クルー：CC蒲（東京）、U1丸山、U2佐藤（長野）

○全国大会での確かな手応え

大会前後では明らかに自分自身が違っていると感じました。特に自分の判定に自信が持てたことが大きいです。全国大会という大舞台でも緊張することなく、いつも通り自分の笛を表現することができました。しかし判定ができることはこの先のステージでは当たり前のことです。

「その先」が大切です。それを考える切り口や映像の振り返り方を多くの方々からお話いただきました



○今回の全国大会を通じて

東京への移動や宿泊、知人がほぼいない中でどう関係性を築いていくかなど全てが良い経験となりました。まだ県内での審判活動が多い私にとっては東海の方だけでなく、全国に審判仲間ができたことが今回の大きな収穫です。またトップレフェリーの方からも直接お話を聞くことができました。とても貴重な経験となりました。

今回このような貴重な機会をいただき、派遣していただいたことに心より感謝申し上げます。

今回の学びを自分なりの形で県内の活動に還元していきたいと思っています。ありがとうございました。

○試合中に意識したこと

私自身よく言われことですが、「笛で試合を窮屈にさせないこと」です。全国大会ということで間違いなくチームは集中しています。よりタフなゲームを目指すために笛で邪魔をしないことをいつも通り心がけました。また今回は「判定を覚えること」も強く意識しました。クルーの笛と自分の笛を覚えながら次への判定に生かしていくこと。ただ吹くだけでなく、一つ一つの笛をメッセージとして積み重ねてクルーと協力してチームに届けていくイメージを大切にしました。

○学びと課題

「どう始めて、どう進めて、どう終わらせるか」という一言に尽きると思いました。そこには沢山の引き出しが必要になると思います。現場で自分が判定したケースに対して振り返りを丁寧にしていくことで、その引き出しが増えていくものだと思います。これから自分が吹く全ての試合を大切に、その課題にチャレンジしたいと思っています。



2025年度B級審判 強化講習会最終結果

2025年度のB級審判強化講習会もいよいよ最終を迎え、以下のメンバーが愛知県の代表として今月開催されます東海高校新人大会で東海ブロックA級一次審査に臨まれます。B級強化講習会にトライされた方全員、時間を惜しむことなく日々研鑽されてこのA級審査を目指して進んでいます。その方々の思いも背負いながら審査会を突破してほしいと思います。



今年度の強化講習会スケジュール

- ① 書類選考 4月
- ② 1次審査 5月（実技）
- ③ 2次審査 8月（実技）
- ④ 3次審査 1月（実技）

※年度によってスケジュールが変わることがあります。



【東海ブロックA級審査会推薦者（順不同）】

男性：門脇望（U12）、中野雄貴（社会人）、丸山栄治（U18）
女性：石川りな（U18）、片山彩（U15）、南杏奈（U15）

★今後「A級を目指したい!」「B級強化審判員として活動できたらいいな」と思われる方は、一度各カテゴリーの審判長さんに相談してみてください!!



U12カテゴリー

<県大会 事前研修会 (Zoom) >

U12カテゴリー初の試みとして、県大会参加者を中心に研修会を行いました！

テーマは「One Team」として審判部の結束力の強化と大会を通じて判定基準の統一を意識しました。

<参加者からの感想>

- ・定期的に開催してほしい
- ・映像を用いており、分かりやすかった
- ・一体感が出て良かった など



<U12カテゴリー県大会 結果>

<男子>

- 1位 いずみ **-全国大会出場-**
- 2位 フジ
- 3位 常滑 **2位～5位**
- 4位 FINS **東海大会出場**
- 5位 日進

<女子>

- 1位 立田 **-全国大会出場-**
- 2位 SPIRYTUS
- 3位 阿久比 **2位～5位**
- 4位 高嶺 **東海大会出場**
- 5位 日進



<B級更新講習会 >

今年度も愛知県協会より講師の方を2名をお招きして、B級更新講習を行いました。講習対象外の方も積極的に聴講したり、一緒にゲームを見させていただくことで多くの学びがあり、U12カテゴリーのレベルアップに繋がったと思います。

講師の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

また派遣頂きました愛知県協会 審判委員会の皆様に厚く御礼申し上げます。

今後ともよろしく願い致します。

文責:U12副審判長 門脇

TO・審判に関わる インナークロックについて

前回の審判通信では、ゲームクロックおよびショットクロックのスタート/ストップについて、紹介しました。今回は、その際に少し触れた[インナークロック]について、詳しく紹介したいと思います。

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

【インナークロックとは】

ゲームクロックやショットクロックに表示されている時間、その時点で機材内部で計測している時間(計測の中身の時間)を指します。このインナークロックは使用する機材によって異なります。

【表示とインナークロックの関係】

- ・ショットクロックの表示(秒単位)とインナークロックの関係には、次の2つのタイプがある。

	表示	インナークロック
タイプI	14	14.0~13.1
タイプII	14	14.9~14.0



- ・どちらのタイプも、スタート・ストップの間隔が短い場合は、表示される秒数が変わらないことがある。

	表示	インナークロック
タイプI	11	11.0
タイプII	11	11.0



	表示	インナークロック
タイプI	11	10.5
タイプII	10	10.5

- ・タイプIの場合、14秒リセットの場面でストップしたときの表示がたまたま14であっても、必ずリセットボタンを押す場面である。

【例：フロントコートでファウルが起こった時、ショットクロックは14秒が表示されている】

	表示	インナークロック	操作
タイプI	14	14.0~13.1	14秒リセット
タイプII	14	14.9~14.0	継続



- ・〔参考〕24秒リセットでバックコートからのスローインでゲーム再開した場合、8秒経過するのは、タイプIでは16が表示されたとき、タイプIIでは15が表示されたときである。

	表示	インナークロック
タイプI	16	16.0~15.1
タイプII	15	15.9~15.0



【まとめ/ポイント】

- ・ゲーム前に機材確認を行い、インナークロックと表示との関係をTOと審判で把握する。
- ・インナークロックの差は最大で0.9秒となるので、攻撃時間に影響してくる。
→機材の性質を理解して、正しく操作をすることが1秒、0.1秒の大切へと繋がる。

★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です

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