

AICHI REFEREE BRIDGE

2026.03



世の中に、失敗というものはない。
チャレンジしているうちは失敗はない。
諦めた時が失敗だ。 BY. 稲盛和夫

TOの正しい操作が いい試合をつくる

1月は【スタート/ストップ】、2月は【インナークロック】について紹介しました。
今月も引き続きクロック関係の【スタート】について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

【ゲームクロックとショットクロックの[スタート]について】

ゲーム開始のジャンプボール

T	正當にジャンパーがボールをタップしたとき
SC	どちらかのプレーヤーがボールをコントロールした瞬間



2つの場面以外は、
TとSCの【スタート】
は同時に操作

最後のフリースローが成功せず、リングに触れたあと (フリースローの成否にかかわらずスローインが続く場合は除く)

T	コート上のプレーヤーにボールが触れたとき
SC	どちらかのプレーヤーがボールをコントロールした瞬間 →オフェンス：14秒/ディフェンス：24秒



コントロールとは…
ボールを両手または
片手で持つか
ドリブルを始めたとき

【インプリ29/50-46】

例：ショットクロック残り5秒で、スローインを行うA1がチームBのバスケットに向かってボールをパスした。
ボールはリングに触れ、その後A2あるいはB2、もしくは両方が触れたが、コントロールはしなかった

T	コート上のプレーヤーにボールが触れたとき
SC	コート上のプレーヤーにボールが触れたとき その後、チームAがコントロールしたら14秒 その後、チームBがコントロールしたら24秒



レアケース
咄嗟に判断できるよう
審判・TOクルーで協力

【まとめ/ポイント】

1秒、0.1秒はとても大切です。最後の最後までに何が起きるかわからなく、勝敗にも大きく影響してきます。
そのため、スタート/ストップの1秒、0.1秒にこだわりを持っています。
正しい操作の理解=正しい計測がゲームの質を高めることに繋がります。

★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

GAME SCHEDULES

- MARCH. 2026 -

U12

3月28日(土)~31日(火)
第57回マクドナルド
全国ミニバスケットボール大会
@京王アリーナTOKYO

U18

3月14日(土)~15日(日)
U18日清食品
トップリーグ2026入替戦
@東京都

社会人

3月7日(土)
2025-2026愛知県社会人
バスケットボールリーグ戦
@天白スポーツセンター

3月7日(土)~9日(月)
高松宮記念杯
第9回全日本社会人
バスケットボールプレミアム
チャンピオンシップ
@熊本県

学生

3月23日(月)~25日(水)
関西薬科大学
バスケットボール大会
@名城大学ナゴヤドーム前
キャンパス

その他

WJBL：3月28日(土)~30日(月)
京王電鉄 presents Wリーグ
プレーオフ 2025-26
@スカイホール豊田



◆ ※大会の詳細は[各カテゴリーHP](#)よりご確認ください。 ◆



My 1週間スケジュール

小3、小1の子どもあり。中学校教員のとある女性レフリーの場合

	平日	土	日
朝 5:30~6:30	ベストオブバスケタイム 週末のレフリー映像は月・火で復習！ 週の後半は次のゲームに向けての準備なども。		
6:30~	出勤準備 今日もがんばろう！👉	時間がある時は、近くのカフェで仕事orバスケの映像見た後、あとでやってきた子ども達と モーニング することも。	
8:00~17:00	お仕事タイム 週末に子どもとの時間が取れない分、 平日の夜を大事に！ そのためにも定時で帰れるようがんばります！ 家でやれるものは持ち帰り。 今秋から部活指導はお休み中。	レフリータイム	レフリータイム
17:00~20:30	子どもの習い事・宿題 夕ご飯、お風呂などなど・・・	時間ができたらすぐ行けるように、美容院などは「 即日予約可 」&「 徒歩圏内 」に全て集約！	
20:30~22:00	バスケのこじしたり、 仕事の残りをしたり・・・ 寝れるときは子どもと一緒に寝ます☆	週末子どもたちは祖父母宅にお泊まりすることも。	レフリーを無事終えて飲む「1杯」が 至福 のとき🍷



私なりの両立のための工夫



スキマ時間活用に命！

- ・授業中は、生徒がプリント記入しているちょっとした合間に**スクワット**！
- ・ご飯が炊けるまでのちょっとした合間に**キッチンで仕事**！
- ・子どもの習い事の待ち時間は**バスケの映像**を見る時間！

ジムはオンラインで！

- ・パーソナルジムをzoomで行うオンラインに変えたのが**大成功**！
- ・自宅のできるから、行き帰りの時間を**節約**！何より、家族の予定を調整する必要がない！
- ・立ち姿や走り姿の**改善**のために、週1回こつこつ続けてます！

通勤を自転車に！

- ・**有酸素運動**は、通勤の時間に！
- ・片道20分の自転車通勤で、毎日**ちょうどいい運動**に！
- ・朝から身体を動かせて、帰ってからランニングに出かける必要もない、**一石二鳥**！

「母」としての自分、「先生」としての自分、「レフリー」としての自分

どの時間もとても大切に、それがあからこそ、それぞれの自分が輝くし、大切にもできる気がしています。
こんな生活が送れるのも、協力して応援してくれる家族や周りの人たちのおかげです。とにかく感謝しかありません。



3/20 Fri

中高生が

輝く

時代

2026年3月20日 (金・祝)

19:00~ @zoom

入退室自由★

中高大学生審判員向けに
レフリーカフェで勉強会を
開催します!

審判員の世界でもこれからの時代は
中高生が重要なんです!!
みなさんの審判活動の
悩み・夢・叶えたい未来など
一緒に話して解決しましょう!

- 学生連盟ってどうやって入るの?
- 部活や勉強との両立は?
- 卒業後の活動はどうしたらいい?
- 上のライセンスを取得するには?

など

そんな疑問に答えていきます★

参加費：無料

対象者：13歳~22歳まで (中高大学生対象)

申込みフォームは[こちら](#)

スピーカー：太田麻須美 他

JBA公認S級審判員・愛知県協会審判委員会メンバー

U 13-22
Referee
Camp

#夢は叶う

U13-18 Referee Camp



参考：

【バスケ】コート上のもう1人の高校生 | 審判員・佐藤快

女子高生レフェリー・三海世奈さん、U15全国大会で笛を吹く! 「目指すはJK初の高校全国大会」

【SoftBank ウィンターカップ2025】全国大会史上初 女子高生審判! 夢舞台は選手だけじゃない!!

選手と審判の二刀流で広げる未来…岩永颯をプロレフェリー 漆間大吾氏が評価

ールールを学ぼう！ー



GDって何??



TO席に“GD”という表示があり、試合の時にTOさんから「GDってなんですか？」と言われてきちんと答えられますか？

今回はGDについて学びましょう！！

GDとは？

ゲームディスクオリフィケーション (失格退場)



簡単に言うと「もうこの試合には出られないよ！」という、一番重いペナルティのことです。サッカーの試合だとレッドカードと同じ。

※個人の5回目のファウルによる退場とは異なります。

Q.失格退場になったらどうなるの？

ゲームディスクオリフィケーションを宣告された選手は、すぐに試合会場から退場しなければなりません。ベンチや観客席に座ることも許されず、ロッカールームなどに行かなければなりません。これは、その選手の行動が試合の雰囲気や他の選手に悪影響を与えたりしないようにするためです。

Bリーグの試合では、次の試合に出場停止やそのチームに罰金が課せられます。

悪質なファウル (DQ：ディスクオリ ファイング・ファウル)

プレーヤー、交代要員、ヘッドコーチ、アシスタントコーチ、5個のファウルを宣せられたチームメンバー、チーム関係者によって行われる特に悪質なスポーツマンシップに反する行為。例えば、暴力行為・機器の破損など



テクニカルファウルと アンスポーツマンライク ファウルの累積

テクニカルファウルを2個あるいはアンスポーツマンライクファウルを2個、もしくはテクニカルファウルとアンスポーツマンライクファウルを1個ずつ記録されたプレイヤーはGDとなる。ヘッドコーチはヘッドコーチ自身のテクニカルファウル[C]が2個またはヘッドコーチに[B]が3個もしくは[B]と[C]を合わせて3個のファウルが記録された場合GDとなる。



2POメカニクス (リード)



2POメカニクスでのリードの役割を 改めて確認しましょう！

プライマリエリア：それぞれのポジションに位置する
審判が責任を持つエリアのこと。

エリア①～③, (⑤)⑥→トレイルプライマリ

エリア④⑤→リードプライマリ

※⑤のエリアは最もアクティブにプレイが行われるエリア。

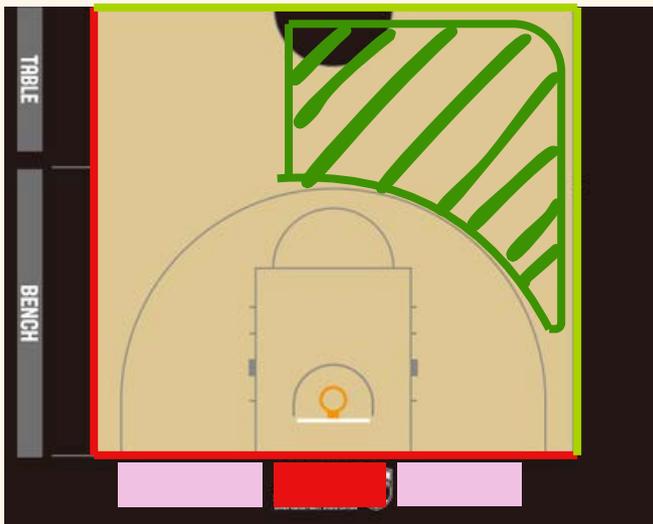
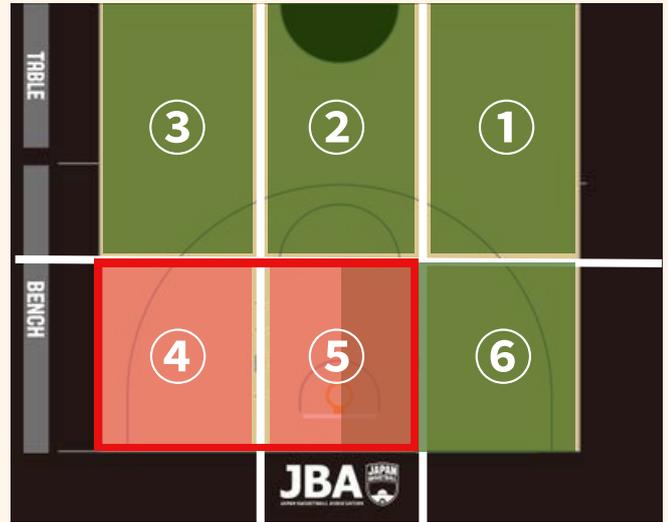
その為、両審判員の**協力**が必要です。

一方の審判がボールとその周辺のオンボールプレイに対して
責任を持って見ていく。相手審判はボールのないところ

(オフボール) プレイに対して責任を持って見る。

審判員2人で10人のプレーヤーを見る意識が大切。

=両審判員の緊密なクルーワークが必要とされる



ラインの責任：緑色のラインはトレイルオフィシャル

赤色のラインはリードオフィシャル

<ワーキングエリア>

判定をするために位置どりをすることのできる範囲のこと。

トレイル：自分の左側のラインからミッドライン付近（**緑の線のエリア付近**）

リード：自分の左側のラインから右側のスリーポイントラインの内側付近まで。

赤色のエリアはノンワーキングエリア（ゴール下）
ノンワーキングエリアからの判定はしない！

●リードオフィシャル

いつでもコート上を進行するプレーよりも先行していなければなりません。

従って、必然的に全力でエンドラインまで動き、ボールラインを基点として（ミラーザボール）プレーヤーの位置やプライマリを意識してポジションを調整する。

ただし、プレスディフェンスのようにディフェンスプレーヤーが3人以上相手チームのバックコートにいる時は、すぐにエンドラインに入るのではなく、トレイルオフィシャルと協力してプレーを見るようにします。

またハーフコートでフロアバランスが右側（トレイルサイド）に集中している場合は、リードオフィシャルは積極的にミッドラインを超えて右側に移動すること（スイッチすること）を推奨する。必ずしも3ペアいたらリードオフィシャルは右側に動かなくてはならないわけではない。

しかし、右側にアクティブがマッチアップが原則3ペア以上ある時はリードオフィシャルは右側に移動し、トレイルオフィシャルと協力してプレーを捉える。<図1参照>



図1：リードが右に行くタイミング

