

三菱電機オリジナル

車いすバスケットボール

おう えん
応 援 ガ イ ド



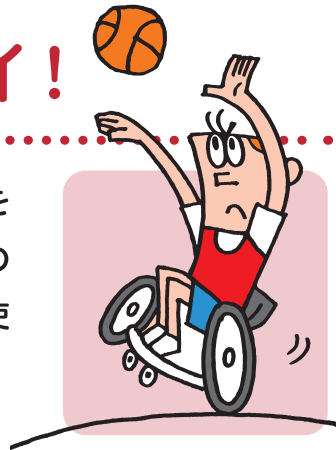
ここがスゴイ！車いすバスケットボール

車いすバスケットボールは、障がい者スポーツの中でも特に人気の高い競技のひとつ。
たくみな車いす操作や素早いパスワーク、そして車いすどうしの激しい攻防など、スピーディで迫力あるプレーが魅力です。



「選手」がスゴイ！

より高い位置からシュートを打つためや、リバウンドなどのボールを奪うために選手が使う高度なテクニックとは？



答えは

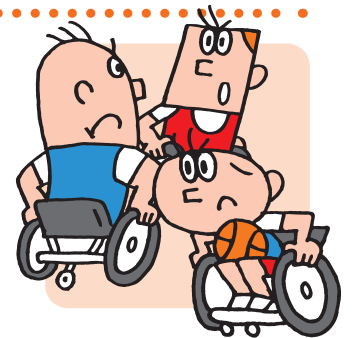
4

ページへ



「チームワーク」がスゴイ！

車いすバスケットボールは、激しい攻防によって試合中にタイヤを交換します。さて、タイヤの交換にかかる時間はどれくらい？



答えは

8

ページへ



「車いす」がスゴイ！

車いすバスケットボールのトップ選手が使う競技用車いすは、体に合わせたオーダーメイドです。その値段はいくらでしょう？



答えは

6

ページへ



「ルール」がスゴイ！

一般のバスケットボールに勝るとも劣らぬ、迫力あるゴールシーン。では、車いすバスケットボールのゴールの高さは？



答えは

10

ページへ

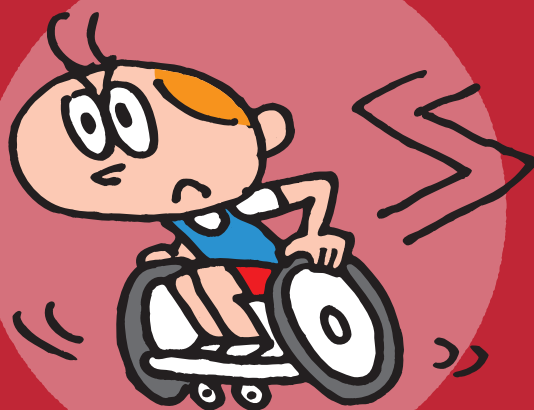


「選手」がスゴイ！

パワフルなプレー、片輪でシュート！
車いすをたくみに利用したテクニックに注目！！

驚きのチェアワーク

相手をすり抜けるために、選手は車いすを自分の体の一部のように操作しなければなりません。ダッシュ・ストップ・ターンなどのスピーディなチェアワーク（車いす操作）は必見です。



車いすが転倒したら？

自力で起き上がります。起き上がれないときは審判の判断で試合を中断、自分のチームのスタッフや選手、ときには相手の選手もサポートします。ボールを持ったまま転倒すると、相手チームのスローインになります。



迫力あるシュート

たくみなチェアワーク（車いす操作）と合わせたドリブルシュートや、上半身のみの力で打つスリーポイントシュート、選手がまるでジャンプするように片輪を上げるシュートなど、車いすならではの迫力あるシュートは目を奪われます。



！手のひらに注目！

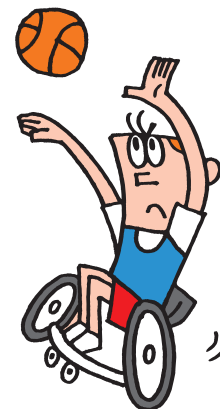
選手は車いすの操作やボールのあつかいなど、ほとんどの動作を手で行います。選手の手のひらの厚さにも注目してください。



1ページの答え

ティルティング

車いすの片輪を上げて、高さを出すテクニックです。しっかりしたボディバランスが必要で、選手は日ごろから練習を行っています。





「車いす」がスゴイ！

スピーディで激しいプレーを支える
競技用車いすは、選手たちの体の一部だ！

体に合わせた オーダーメイド

急発進や細かいターンなど、車いすバスケットボールならではの激しい動きをサポートする競技用車いす。素材は軽くて丈夫なアルミやチタンなどでできています。トップ選手の車いすは体のサイズに合わせてミリ単位で調整し、オーダーメイドでつくられます。



一般の車いすとくらべてみると

背もたれが高く、ひじ置きや介助者が押すためのグリップが付いた一般の車いすに比べると、競技用車いすは動きやすく、ブレーキもなく、競技のために改良されていることがよくわかります。

タイヤ

小回りがきくように「ハの字」型をしています。

バンパー

ぶつかったときに足を保護します。

シート

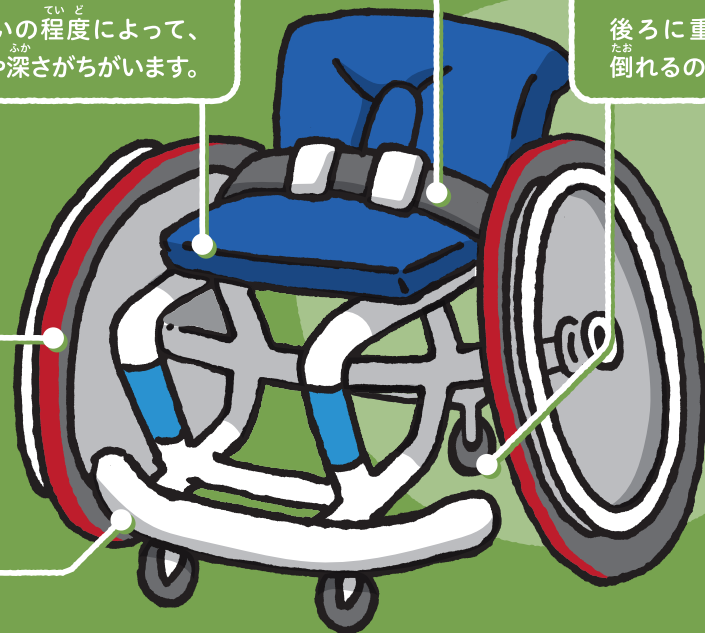
障がいの程度によって、傾きや深さがちがいます。

ラチェットベルト

体をしっかりとシートに固定します。

リアキャスター

後ろに重心がかかって倒れるのを防止します。



1ページの 答え

オーダーメイドで約40~50万円

オーダーメイドされた競技用車いすは、一般の車いすに比べて何倍も高価です。一般の車いすは2~10万円くらいです。



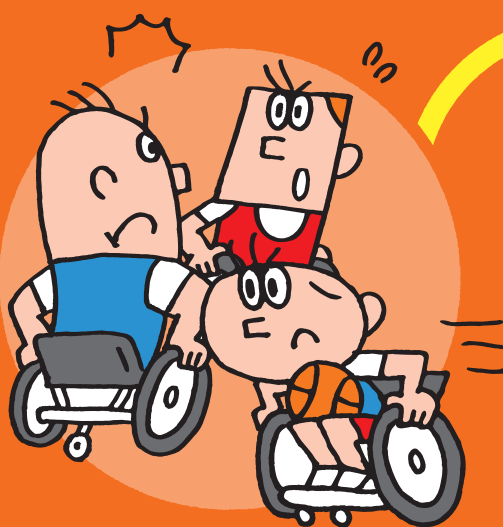


「チームワーク」がスゴイ！

車いすを駆使して相手をジャマし、味方を助ける！
チームの戦術が勝敗を分けるカギになる。

スクリーンプレー

車いすの幅を利用して「スクリーン（壁）」になり、味方の攻撃チャンスをつくるプレー。障がいの重い選手は、スクリーンになることで味方の攻撃をアシストします。



バックピック

攻守が入れ替わるときに車いすで相手の動きをジャマして、有利な状況をつくりだすチームプレーです。例えば、強い選手を攻撃参加できないように止めることで、チームを有利にします。



レベルアップ！

ピック&ロール

スクリーンプレーの応用戦術です。スクリーンになることで生まれたスペースに素早く移動してパスを通すコンビネーションプレーです。



2ページの
答え

やく
約2~3秒

競技用の車いすは、選手自身でも簡単にタイヤの交換ができます。また、チームの一員には「メカニック」専門のスタッフがいて、車いすの整備や試合中のトラブルにも素早く対処します。



「ルール」がスゴイ！

一般のバスケットボールとの大きな違いは3つ、
公平なルールでエキサイティングなゲームを！

ゲームの公平性を保つ「クラス分け」ルール

選手は障がいの重い順から、0.5点刻みの1.0～4.5点の持ち点でクラス分けされています。つねにコート内でプレーする5人の合計持ち点が14.0点以下と決めることで、公平なゲームが行われるようになっています。現在国内大会には、健康者選手も参加が認められています。(コート上でプレーできるのは1チーム最大2人まで)

合計14.0点※

1.0 + 2.0 + 2.5 + 4.0 + 4.5



重 ← 障がいの程度 → 軽

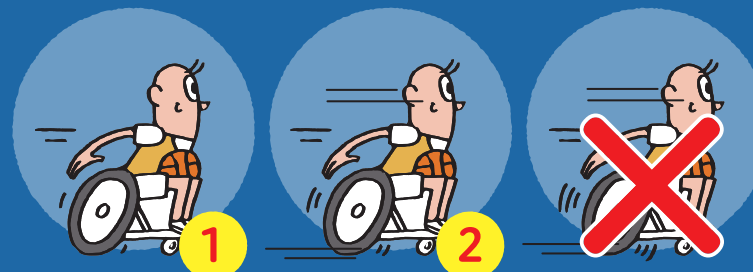
※大会によって点数は異なる場合があります。

おおよそのクラス分けの基準

クラス 1.0 腹筋、背筋が機能せず、体幹のコントロールが困難。	クラス 3.0 前方への体幹の動きは良く、上体を起こすことは可能。	クラス 4.5 体幹バランスがあり、全方向に安定して動くことが可能。
---	--	---

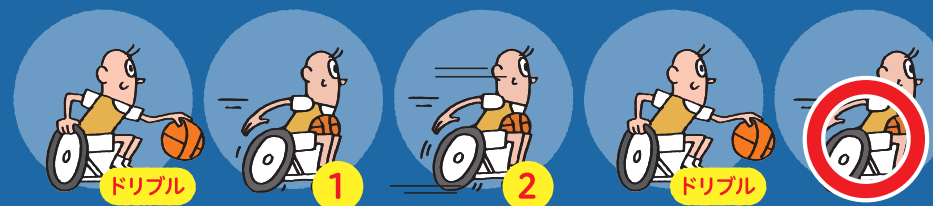
トラベリング

ボールを持ったまま車輪を3回以上回すと「トラベリング」の反則となります。2回以内にボールをつくドリブルを入れながら進みます。



ダブルドリブルはない

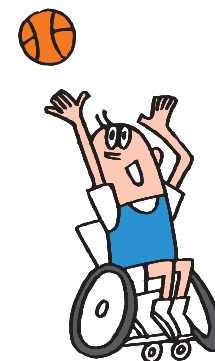
バスケットボールと違い、車いすバスケットボールにダブルドリブルの反則はありません。ドリブルとボールの保持を何度くり返してもOKです。



2ページの
答え

3.05m

一般のバスケットボールのゴールの高さと同じです。車いすに座った状態からシュートするため、一般のバスケットボールより、シュートのむずかしさはグンと上がります。





もっとルールを知れば、 試合がますます面白くなる！

ルール 1

フリースローラインの
内側に3秒以上
とどまってははいけません。

ルール 2

攻撃側はボールを持って
24秒以内にシュートを
打たなければいけません。

ルール 3

攻撃側は8秒以内にボールを
相手側のコート(フロントコート)へ
運ばなければいけません。

ルール 4

スローインはシュートが入る、
もしくは、審判からボールを
わたされて5秒以内にパスを、
フリースローではシュートを
打たなければいけません。

ルール 5

相手側のコート(フロントコート)へ
ボールを運んだ後、
自分側のコートにボールを
戻してはいけません。

基本的なルール

激しい接触は禁止です。相手の体を押したり、たたいたり、つかんだりするとファウル。車いすも体の一部と見なされます。1人の選手が1試合に5回ファウルすると退場となります。

チーム編成

バスケットボールと同じ、1チーム最大12名でコート上には5名が出場。選手交代に回数制限はありません。

※大会によってチームの最大人数は異なる場合があります。

競技時間

10分間のクォーターを4回行います。1クォーターと2クォーター、3クォーターと4クォーターの間に2分、ハーフタイムに10～15分のインターバル(休憩)が入ります。

使用するコート、ボール

コートの広さやリングの高さ、使用ボールはすべて一般のバスケットボールと同じです。

みつ びし でん き
三菱電機は、
車いすバスケットボールを
おう えん
応援しています。

みつ びし でん き しょう
三菱電機は、障がいのある方もそうでない方もお
たが そんなちやう ひと きょう せい じつ げん こう けん
互いを尊重し認め合う「共生社会の実現」に貢献
すべく、2016年よりさまざまな車いすバスケット
ボールの大会や団体への支援を通じて、普及・啓発
かつ どう
活動を行っています。

