

◇使用するコート・ルール

使用するコート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じです。

▼基本的なルール

基本的には選手同士の激しい接触が禁止されていて、相手を押ししたり叩いたり掴むことはファールになります。車いすも身体の一部と見なされるため、相手の車いすを掴むこともファールです。一選手が一試合に5回ファールをしてしまうと退場になり、その試合に出場することができなくなります。

また、さまざまな時間制限のルールもあり、その反則を犯してしまうとボールの所有権が相手チームに移ります。

攻撃側はボールを保持してから24秒以内にシュートを打たなければいけません

フリースローライン内側のエリアに3秒以上とどまるとはいけません

攻撃側は8秒以内にボールをフロントコート（攻撃エリア）へ運ばなければいけません

車いすが転倒したら

試合中に車いすが転倒した場合は、自力で起き上がらなければなりません。起き上がることができない場合は審判の判断で試合が中断され、スタッフや選手が起き上がりをサポートします。もし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。



スローインでは審判からボールを渡された後、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

フロントコートへボールを運んだ後、自陣側にボールを戻してはいけません



相手選手の守備にあいながらボールを保持した場合、5秒以内にドリブルやパス、シュートをしなければいけません。

◆ 競技用車いす

車いすは競技特性に合わせて進化し、急発進や細かいターンなど、この競技ならではの動きをサポートします。素材は軽くて丈夫なアルミやチタンなどで、耐久性と軽量性を実現。トップ選手たちが使用する車いすは選手たちの身体の大きさに合わせて作られたオーダーメイドで、フレームやシートの幅、高さなどをミリ単位で調整し、自分の身体の一部として使いこなします。



シートは身体の大きさや障がいによって背もたれの高さや座面の角度、厚みなどを変えています

競技中にタイヤがパンクすることがあるため、簡単に着脱ができるようになっています

バンパーは脚を保護するだけでなく他の車いすに引っかからないようにもします

◆ 一般的な車いす

背もたれが高く寄りかかりやすく、ひじ置きや介助者が押すためのグリップが取り付けられています。逆に競技用車いすはそのようなものではなく、不要な部分はそぎ落とされて競技のために改良されていることがわかります。



タイヤには傾斜がついていて、ハの字に取り付けられています。そのため、回転性能が高くなり、細かい動きが可能になります。



タイヤの直径は最大69cm。他にも車いすのサイズには細かな規定があり、大会では規定通りのサイズかどうか採寸されます。



ベルトで身体をシートにしっかりと固定させます。

後ろに重心がかかっても倒れないように転倒防止キャスターが付いています。

◇「車いす」ならではの戦い

車いすを使いこなしたプレースタイル

バスケットボールと車いすバスケットボールの大きな違いは車いすを使うかどうかですが、それでは車いすを使うことでプレーの面でどのような違いが生まれるのでしょうか。車いすに乗った状態ではジャンプすることができませんが、障がいの軽い選手がそれを補うために車いすの片輪を上げて高さを出す「ティルトイング」という技術があります。また、車いすには「幅」があるため、密集した状態で身体の向きを変えることが困難です。しかし、その「幅」を逆に利用することで、自分が壁となって相手の守備の動きを止め、味方のシュート機会を作り出すこともできます。このような車いすバスケットボールならではの車いすを利用した数々のテクニックに注目すると、競技観戦がもっと楽しくなります。



手前の障がいの重い選手が車いすで壁を作り、軽い選手のシュートチャンスを作り出すことがあります



シュート時にも片輪を上げることがありますが、卓越したボディバランスがないければシュートを打つことができません



ジャンプはできないものの、片輪を上げて高さを出すテクニックもあります

チームのために「壁」となって味方を助ける

スクリーンプレー

前ページでもご紹介しましたが、車いすの幅を利用することで「スクリーン(壁)」になり、味方の攻撃機会を作り出すことを「スクリーンプレー」と言います。車いすバスケットボールのチームには障がいの軽い選手も重い選手もいます。ただ、障がいの重い選手が積極的にボールに絡み、ゴール下などで得点を重ねるのは簡単なことではありません。障がいゆえに、どうしても障がいの軽い選手がシュートを放つ機会が多くなってしまいがちですが、障がいの重い選手はスクリーンとなることで味方の攻撃を「アシスト」することができます。チームの勝利のため献身的にプレーする選手にも注目してみてください。



左の選手が壁となり相手の守備を止めているため、右の選手がゴール下に飛び込むことができます



相手にシュートブロックさせないように、シュートするスペースを作り出しています

◆ 応用技「ピック&ロール」

一般のバスケットボールでも使われる「ピック&ロール」は、スクリーンプレーを応用して行う戦術。車いすの幅をうまく使うことで、一般のバスケットボールよりもさらに効果的に攻めることができます。試合でも目にする機会が多い、コンビネーションプレーです。



車いすで相手の動きを封じ有利な状況を作り出す

バックピック

車いすの幅を活用することで相手を止めることができますが、そのテクニックを攻守が入れ替わる時に応用することで自チームに有利な状況を作り出すことができます。「バックピック」と呼ばれるその戦術は、一般のバスケットボールでは見られない特徴的な戦い方と言えます。



車いすバスケットボールでは、攻守が交代した後、選手が自陣のコートに留まっている光景を目にすることがあります。これは相手選手を攻撃や守備に参加させないようにしているのです。例えば、相手チームのエースを自陣のコートに留めて攻撃に参加させないようにすれば、得点源を失った相手チームのリズムを崩すことができます。また、守りの要となる選手を守備に加わらせないようにしても、自分たちが有利になると言えるでしょう。その他にも、障がいの重い（動きが遅い）選手を止め、その選手よりも自分が先に攻撃側コートに到達することで数的有利を生み出すプレーなど、状況に応じて誰を止めるかを使い分けます。

◆障がいのより軽い選手を止める

写真右の選手は身体が大きく障がいが軽い選手、一方で左の選手は、右の選手よりも障がいが重い選手です。この写真は、左の選手が右の選手を攻撃に加われないよう止めているシーン。自分よりも障がいが軽い選手を止めることで、チームにアドバンテージをもたらします。これは車いすバスケットボールならではの戦略と言えます。



もっと車いすバスケットボールを知りたい!

▶日本車いすバスケットボール選手権大会

1970年から始まった大会で、全国の予選を勝ち抜いたチームしか出場できない男子の日本一決定戦。



▶WOMEN'S CHAMPIONSHIP (全日本女子車いすバスケットボール選手権大会)

女子チームの日本一を争う大会。2017年で28回目の大会開催となりました。



▶その他の国内大会

各地域の大会や、年齢で区分した全国ジュニア選抜大会、全国シニア選抜大会、チームの持ち点の上限を8点にしたハイエイト大会など、さまざまな大会が開催されています。また、男子代表チームが出場する北九州チャンピオンズカップ国際車いすバスケットボール大会や女子代表チームが出場する国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会など、海外チームが参戦する国際大会も開催されています。



◆車いすバスケットボールを体験しよう

上記の国内大会の中で、競技の体験会を行うことがあります。実際に車いすに乗車し、こぎながらバスケットボールを扱う難しさなどを体験できます。選手たちのすごさを実感できるのでぜひ参加してみてください。

