



3x3 審判を はじめるみなさんへ

2026.7

JBA Referee department

3x3 Division





3x3 の概要





3x3 とは

“ 3x3バスケットボールゲーム ” とは

3x3バスケットボールゲームは

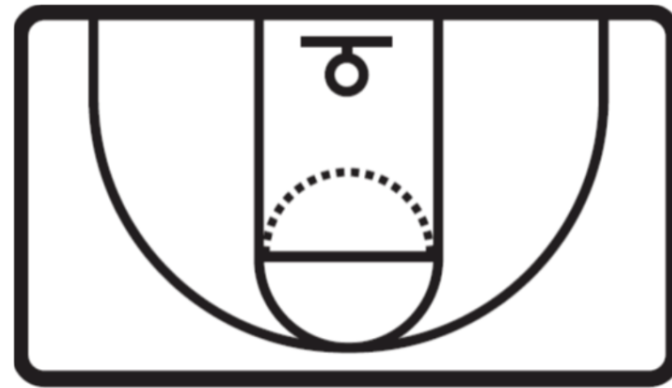
- 1つのバスケット
- 2つのチーム

それぞれ 3 人のプレーヤーと最大 1 人の交代要員（最大 4 人）

によってプレーされ、
それぞれのチームの**目的**は

- バスケットに得点すること
- 相手チームが得点することを妨げること

1つのバスケット
(コートは 5 人制の約半分)



2つのチーム
(プレーヤー 3 人/交代要員 1 人)





3x3 とは

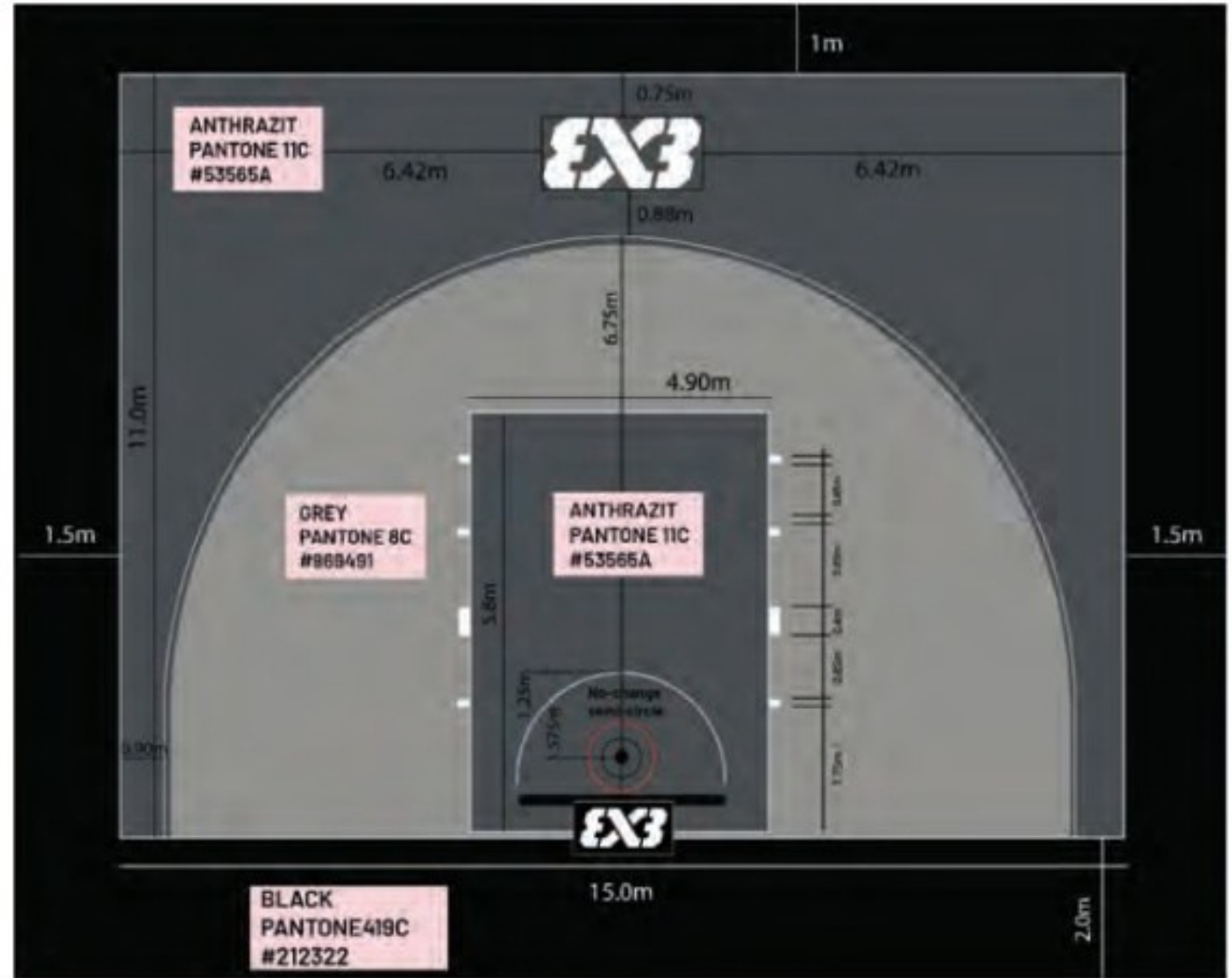
“ コートの大きさ ” は？

5人制のハーフコートよりも縦が短いですが、
そのほかはすべて同じサイズ

●プレーイングコート

横15m、縦11m

(5人制のハーフコートより縦が短い)





3x3 とは

“ ボール ” は？

3x3専用のオフィシャルボールを利用

●3x3オフィシャルボール

サイズ 6号球

重 さ 7号球



専用球（オフィシャルボール）を使用





5人制と異なる 3x3 のルール





5 人制と異なる3x3 のルール

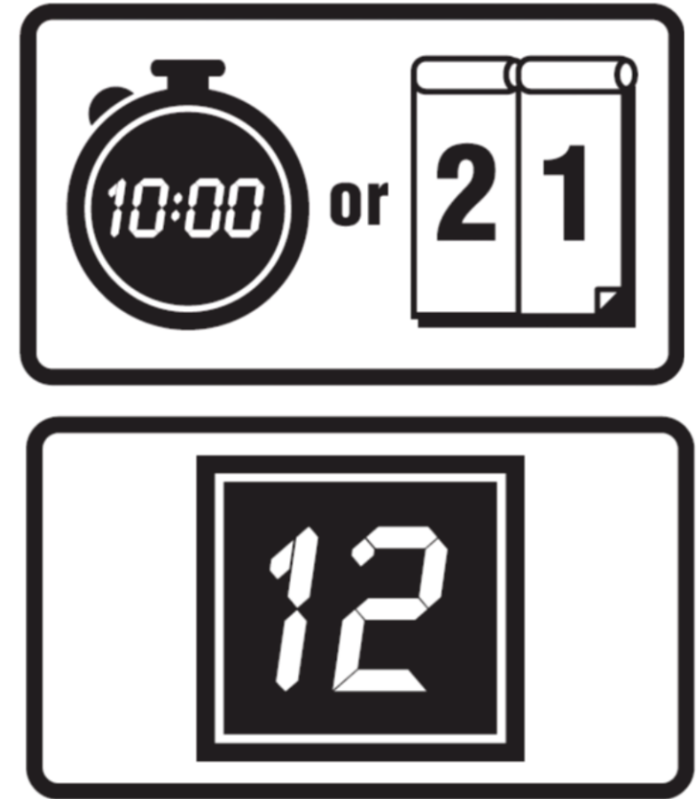
“ 3x3の勝敗 ” はどうやって決まる？

- **競技時間 10分間のピリオド（ 1 回のみ）**
- **競技時間の終了のブザーが鳴る または
どちらかのチームが21点または22点を競技時間内に獲得
の時点で試合終了**
- **オーバータイムはどちらかのチームが 2 点以上を獲得した時点で
試合終了
（この場合、時間は無制限で、オーバータイムの時点での得点は無関係なし）**

つまり、3x3では以下のチームが勝ち

- **競技時間終了時点で得点が多いチーム**
- **競技時間内に21点又は22点を獲得したチーム**
- **競技時間終了時点で同点の場合は（時間に関係なく）
2 点以上を先に獲得したチーム**

試合は10分又は21点先取





5 人制と異なる3x3 のルール

“ ゲームの開始 ” する方法は？

●ゲーム開始前にコインフリップで最初のポゼッションを決定

- ・審判はゲーム開始前のウォームアップ時に、両チームキャプテンを呼び、コインフリップを実施
- ・コインフリップの実施方法
 - ① スコアシートの上段のチーム（Aチーム）にコインの色（表・裏の色）を指定させる
 - ② 審判はスコアシートの上段のチーム（Aチーム）とスコアシートの下段のチーム（Bチーム）のキャプテンに各チームのコインの色を確認
 - ③ 審判がコインフリップ※（コインを片手で弾き、空中で回転させ、手の甲（または手のひら）の上で受け取り、コインの上になっている面の色を指定したチームの勝ち）
 - ※コインフリップとは、コインを投げ、止まった時に上を向いている面の色で勝者を決める方法
 - ④ 審判はコインフリップで勝ったチームに、ボールの以下の(1)(2)のいずれかのポゼッションの選択させる
 - (1)ゲーム開始時にポゼッション（チェックボールでのオフェンス）が与えられる権利
 - (2)オーバータイム時（実施される場合のみ）にポゼッション（チェックボールでのオフェンス）が与えられる権利





5人制と異なる3x3のルール

“チェックボール”とは？

● 以下の場合、チェックボールでゲーム開始・再開

- ・ゲーム開始時、オVERTIMEの開始
- ・5人制でスローインからゲームを再開する場合
(ファウルやバイオレーション、ヘルドボール後の再開など)

● チェックボールの実施方法

- ① チェックボールを行うオフェンスプレーヤーを、バックボードに正対してアークの外側のトップに位置し、
足はアークの内側やアークに触れないポジションに準備させる
〔事前にクルーで、コート上にオフェンスのプレーヤーが位置する目安を決めておく。
コートにロゴマーク等がある場合は、それらを目印とする。〕
- ② ディフェンスプレーヤーは、オフェンスプレーヤーに正対して、約1mの間をあけたポジションに準備させる
- ③ 審判はディフェンスプレーヤーにボールを渡し、ディフェンスプレーヤーからオフェンスプレーヤーにバウンズパスをしてゲームを開始する



5 人制と異なる3x3 のルール

“ チェックボール ” とは？

● チェックボールの際に審判が気をつけておくべきこと

- ・チェックボール時に**審判のコントロール（審判からボールの手渡し）は原則必要なし**
※プレーヤー同士が準備できた状態であれば、審判がボールを一旦コントロールする必要はありません。
ただし、一方のチームが準備できていない状態で、チェックボールを開始しようとした際には、審判は一旦止めて、ボールをコントロールした後にゲームを再開してください
また、**ゲーム開始時とオーバータイムの開始時は審判が必ずコントロールしてゲームを開始してください**
- ・チェックボール時の審判の**タイムインのシグナルは不要**
※TO（タイマー）はチェックボールがディフェンスからオフェンスに正しくバウンズパスされ、ボールをコントロールした時点でタイムインをしますので、審判がタイムインのシグナルをする必要はありません
- ・**TO（テーブルオフィシャルズ）が準備できているかを確認**
※攻守交替が早く、得点の入れ間違いなどが起こりやすいため、クロックが止まっているチェックボールのタイミングでは、TOでの修正等がある場合もあります。チェックボールの再開時は、TOと常にアイコンタクトしてからゲームを開始するようにしましょう
- ・**スコアボード（タイマー）やショットクロックが正しく作動しているかを確認**
※タイマーの動き出しを確認するだけでなく、バイオレーション時の時計の巻き戻しなどが必要な場合もありますので、クロックが動き出す時点と止まる時点ではスコアボードやショットクロックを見るようにしましょう



5 人制と異なる3x3 のルール

“ チェックボール ” とは？

● チェックボールの際に審判が気をつけておくべきこと

- ・ オフェンスプレーヤーとディフェンスプレーヤーが**正しいポジションに位置**しているか
- ・ オフェンスプレーヤーとディフェンスプレーヤーとの**距離が適切**か
 - ※ プレーヤーが正しく位置していない場合や距離が適切ではない場合には、審判は声をかけて、正しいポジションと距離を保つようにします
- ・ ディフェンスプレーヤーからオフェンスプレーヤーにボールを渡す際は**必ずバウンズパス**
 - ※ ディフェンスプレーヤーからオフェンスプレーヤーに**バウンズパス以外でパスをした場合は、ディフェンスチームにDOG※（ディレイオブゲーム）のオフィシャルワーニング（警告）が与えられ、2回目以降のDOGの行為があればテクニカルファウルを宣告**
 - ※ DOGとはゲームを遅延させる行為に対して与えられる警告
 - チェックボール以外でもショット後のボールを適切にコントロールしない場合などにも警告が与えられる
 - ※ バウンズパスであっても、オフェンスチームが取りにくいパス（ボールに回転をかける、受け取る位置が低いなど）に対してもDOGの警告が与えられる



5 人制と異なる3x3 のルール

“ チェックボール ” とは？

● チェックボールの際に審判が気をつけておくべきこと

- ・ディフェンスプレーヤーはオフenseプレーヤーがボールをコントロールまでの間、約 1 mの距離を保つ

※ディフェンスプレーヤーがオフenseプレーヤーがボールをコントロールする前に、オフenseとディフェンスの適切な距離が約 1 mよりも短くなった場合には、ディフェンスチームにDOGの警告が与えられる

- ・オフenseプレーヤーのトラベリングに特に注意

※オフenseプレーヤーは、ボールを受け取る際に両足を床に着けていなければならない

※オフenseプレーヤーは、ボールをコントロールした後にピボットすることは可能だが、ボールをコントロールする前に、動きながらボールを受け取ることやジャンプしてボールを受け取ること（いわゆるジャンプミート）はトラベリングとなる



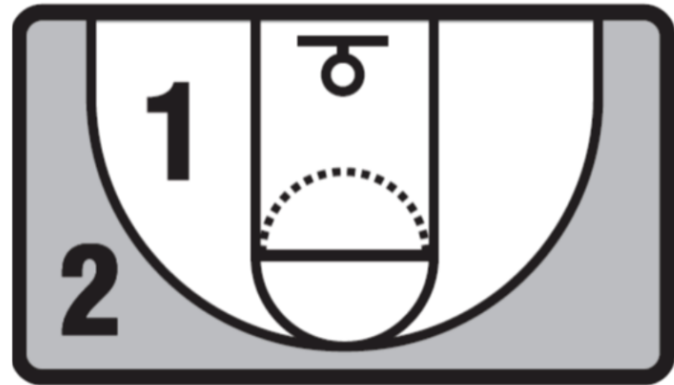
5 人制と異なる3x3 のルール

“ 得点 ” は？

●ゴールによる得点

- ・アークの内側からの放たれたゴールは **1 点**
(アークのラインを踏んでいた場合を含む)
- ・アークの外側からの放たれたゴールは **2 点**
- ・フリースローによるゴールは **1 点**

アーク（2ポイントライン）の
外側からのショットは 2 点
内側からのショットは 1 点



※『アーク』とは、2 ポイントライン（5 人制での 3 ポイントライン）のこと
3x3では、2 ポイントラインと言わず、『アーク』と言われることが多い



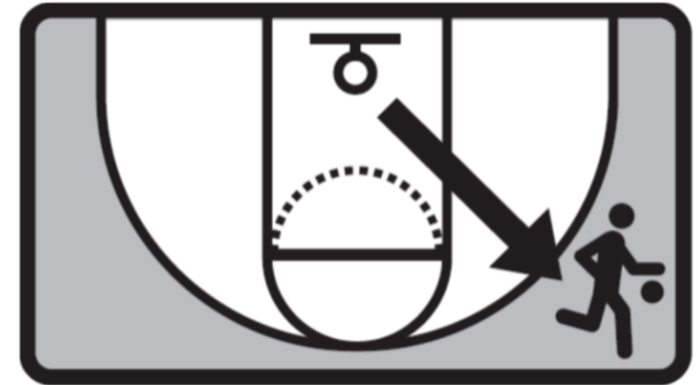
5人制と異なる3x3のルール

“攻守交替”は？

●ボールをクリアすること

- ・新たにボールをコントロールしたチームは、**一旦アークの外に出る必要**がある
- ・ボールをクリアすることで、新たなオフェンスチームにシュートを狙うためのポゼッションが認められる
- ・新たにボールをコントロールしたチームが、**ボールをクリアせずにシュートを放った場合は、**
『**ノークリアードボール**』のバイオレーションが宣せられる
(得点は認められず、相手チームのチェックボールで再開)

攻守交代時には一旦
アークの外に出る必要あり





5 人制と異なる3x3 のルール

“ 攻守交替 ” は？

● ジャンプボールシチュエーション

- ・ヘルドボールやショットされたボールがリングとバックボードの間に挟まった場合など（基本的に 5 人制と同じ）
- ・再開方法
最後にディフェンスだったチームのチェックボールで再開
ショットクロックは12秒にリセット

● ジャンプボールシチュエーションの際に審判が気をつけておくべきこと

- ・ジャンプボールの際に、どちらのチームが最後にボールをコントロールしていたかが重要
- ・特にリバウンド時やルーズボール時に、一時的にでも審判がボールをコントロールしたと判断（その場合はショットクロックもリセット）したのちに、ヘルドボールとなった場合には、最後にボールをコントロールしていたチームの反対のチームからのチェックボールで再開となるため、見極めが重要



5 人制と異なる3x3 のルール

“ 選手交代 ” は？

- **ボールがデッドになり、チェックボール または フリースロー が行われる前に、両チームとも交代が認められる**
 - ・ 5 人制とは異なり、ショットが入ったあとはボールがデッドとならないため、交代は認められない
- **各チームは、オーバータイムも含めて、試合中には何回でも交代が可能（5 人制と同じ）**
- **交代時は、審判やTOへの事前の申し出は不要**
- **審判による交代のシグナル や TOによる交代のブザーや合図 は不要**
 - ・ 5 人制とは異なり、交代が認められるタイミングに自由に交代することが可能
- **選手は、交代時に、バスケットの向かい側のエンドライン外で交代**
 - ・ コート上に同一チームのプレーヤーが 4 人とならないように注意が必要



5人制と異なる3x3のルール

“選手交代”は？

●選手交代の際に審判が気をつけておくべきこと

- ・3x3経験の浅いプレーヤーがいる場合、5人制のタイミングと間違えて、審判やTOに交代請求をする場合があり、プレーヤーには交代請求は不要であることを説明する必要がある
- ・特に、3x3ではショット成功後はボールデッドとならないため、交代をすることができないが、**誤ってプレーヤーが交代した場合**にはテクニカルファウルを宣する
- ・**同一時刻での入退場（いわゆる同時刻入退場）も可能**
（5人制とは異なり、同時刻入退場（タイマーが動いていない間での交代）も可能である点に注意）



5 人制と異なる3x3 のルール

“ タイムアウト ” は？

- **ボールがデッドになり、チェックボール または フリースロー が行われる前に、両チームともタイムアウトが認められる**
 - ・ 5 人制とは異なり、ショットが入ったあとはボールがデッドとならないため、タイムアウトは認められない
- **各チームは、オーバータイムも含めて、試合中に 1 回ずつタイムアウトが認められる**
 - ・ 通常の競技時間内にタイムアウトを利用した場合は、オーバータイムではタイムアウトは利用できない
- **各チームのタイムアウトとは別に、試合中に 2 回のTVタイムアウトが実施**
 - ・ ゲームクロックが 6:59 及び 3:59 を示したあと最初のデッドボール時にTVタイムアウトを実施
 - ・ オーバータイムではTVタイムアウトはない
- **タイムアウト（チームタイムアウト、TCタイムアウトとも）の長さは30秒**
 - ・ 5 人制と異なり、TOのブザーはタイムアウト開始後30秒経過した時点で 1 回ブザーが鳴るのみであり、審判は30秒よりも前に、両チームプレイヤーに準備を促し、30秒経過のブザーが鳴ったのち、すぐにゲームを再開する必要がある（審判が積極的に声をかけて、準備を促すことが重要）



5人制と異なる3x3のルール

“タイムアウト”は？

●タイムアウトの際に審判が気をつけておくべきこと

- ・審判はタイムアウト中にコート内の**両チームが見渡せる（両チームの中央で少し離れた）場所に位置**
- ・特に3x3は、コーチ不在で、プレーヤーだけでコミュニケーションをとる必要があるが、U18などの若年層や経験の浅いチームでは、コート外の関係者や仲間から声をかけられ、相談をしたり、うなづいたりすることがあるので、**タイムアウト中はプレーヤーがコート外の人（関係者以外の観客も含め、すべての人）とコミュニケーション（会話やうなづきなど）がないことを確認**しておく必要がある
 - （コミュニケーションが確認された場合は、コーチング※の警告（オフィシャルワーニング）を与え、2回目以降はテクニカルファウルを宣する ※「ゲーム中にコート外の人とインタラクションをとること（コーチング）」
- ・審判は、プレーヤーを確認するとともに、クルー間で、**以下の事項を再確認**しておく
 - ①**タイムアウト後の再開方法**
 - チェックボールであれば、どちらのチームがオフェンスなのかを確認
 - フリースローであれば、フリースローシューターとフリースローの本数の確認
 - ②**ゲーム中で宣した警告（オフィシャルワーニング；OW）、アンスポーツマンライクファウル（UF）の確認**
 - OWおよびUFを宣したチーム・プレーヤーとその種類・回数を確認
 - ③**プレーヤーやチームの戦術に対応した審判の対応（ポジショニングやクルー間の協力）を確認**



3x3 のルール

“ ショットクロック ” は？

3x3のショットクロックは**12秒**
(継続方法は5人制と同様)

- 新たにボールをコントロールした時点で
ショットクロックが動き出す
- ショットされたボールがリングに触れた
時点でショットクロックはリセット
- ショットクロックはバックストップユニット
のパッドの部分 (右写真参照) に設置
※設備上の都合で、床置き式の場合もあり



ショットクロックは12秒





3x3 のルール

個人ファウルの記録はなし
チームファウルは 7 回目からペナルティ

“ ファウル ” は？

- **ファウルの基準は基本的に 5 人制と同じ**
(イリーガルスクリーンでの手の使い方やアンスポーツマンライクファウルのクライテリアなど一部異なる基準のものもあります)
- **コンタクトファウル (5 人制でいうパーソナルファウル) の記録は**
 - ・ チームファウルとして記録
 - ・ チームファウルの累積により以下のペナルティ
(注意点 : バasketカウント後のフリースローも 2 本)
7 個以上の場合、相手チームにフリースロー 2 本
10 個以上の場合、相手チームにフリースロー 2 本とチェックボール
 - ・ 個人ファウルは記録されません (個人ファウルの累積による退場処分はありません)
- **テクニカルファウルの記録は**
 - ・ チームファウルとして記録
 - ・ チームファウルの累積に関わらず以下のペナルティ
相手チームにフリースロー 1 本
 - ・ 個人ファウルは記録されません (個人ファウルの累積による退場処分はありません)





3x3 のルール

個人ファウルの記録はなし
チームファウルは 7 回目からペナルティ



“ファウル” は？

- アンスポーツマンライクファウルの記録は
 - ・チームファウルとして 2 個のファウルを記録
 - ・チームファウルの累積により以下のペナルティ
9 個以下の場合、相手チームにフリースロー 2 本
10 個以上の場合、相手チームにフリースロー 2 本とチェックボール
 - ・個人ファウルとしても記録（個人でアンスポーツマンライクファウル 2 個で退場処分）
- ディスクオリファyingファウルの記録は
 - ・チームファウルとして 2 個のファウルを記録
 - ・チームファウルの累積に関わらず以下のペナルティ
相手チームにフリースロー 2 本とチェックボール
 - ・個人ファウルとしても記録（個人でアンスポーツマンライクファウル 1 個で退場処分）



3x3 のルール

“ ファウルに対する罰則のまとめ ”

罰則ごとのファウルとチームファウルの状況

FT1本	1ポイントショット (AOS) に対するDefのNF	TF		
	チームファウル1-6個到達			
FT2本	2ポイントショット (AOS) に対するDefのNF	DefのNF (AOS中のファウルを含む)	UF個人1回目 ※チームファウル2個加算	
	チームファウル1-6個到達	チームファウル7-9個到達	チームファウル2-9個到達	
FT2本 + ポゼッション	DefのNF (AOS中のファウルを含む)	UF個人1回目 ※チームファウル2個加算	UF個人2回目 ※チームファウル2個加算 ※当該のプレイヤーは失格・退場	DQ ※チームファウル2個加算 ※当該のプレイヤーは失格・退場
	チームファウル10個以上到達	チームファウル10個以上到達		

【略語】

NF：ノーマルファウル TF：テクニカルファウル UF：アンスポーツマンライクファウル

DQ：ディスクォリファイングファウル

AOS：ショットの動作（アクトオブシューティング） FT：フリースロー Def：ディフェンス

●テクニカルファウル後の再開方法

【ディフェンスのTF】 オフェンスチームにFT1本（ラインナップなし）を与え、オフェンスのチームのチェックボール/ショットクロックリセット

【オフェンスのTF】 ディフェンスチームにFT1本（ラインナップなし）を与え、オフェンスのチームのチェックボール/ショットクロック継続

【どちらのチームのポゼッションでもないときのTF】相手チームにFT1本を与え、最後にディフェンスだったチームのチェックボール/ショットクロックリセット

●ダブルファウル/ダブルアンスポーツマンライクファウル

チームファウルの数にも1個目のUFか2個目のUFかにも関係なく常にペナルティを相殺する

オフェンスのチームのチェックボール/ショットクロック継続で再開

どちらのチームのポゼッションでもないときは、最後にディフェンスだったチームのチェックボール/ショットクロックリセットで再開

※FT後にポゼッションが与えられる場合は
ラインナップなし



3x3 の審判





3x3 の審判

“ 審判の服装 ” は？

● 3x3オフィシャルウェアは特にありません

- ・開催される大会ごとで主催者の判断で、選手と明確に見分けられるウェアであれば何でも可
(大会主催者が開催される大会のレフリースーツを決定)

- ・JBA認定のレフリースーツ・パンツ (5人制) やセカンドレフリースーツの利用も可
- ・主催者が準備したシャツ・パンツ (短パン) の利用も可
- ・靴や靴下、アンダーウェアも自由
(色や長さの制限もなし)



3x3 の審判

“ 審判のシグナル ” は？

- 公式のシグナルは基本的に 5 人制と同じ
- 一部3x3独自のシグナルあり
 - ・TVタイムアウト
 - ・ノットクリアードボール

TVタイムアウト



ノットクリアードボール

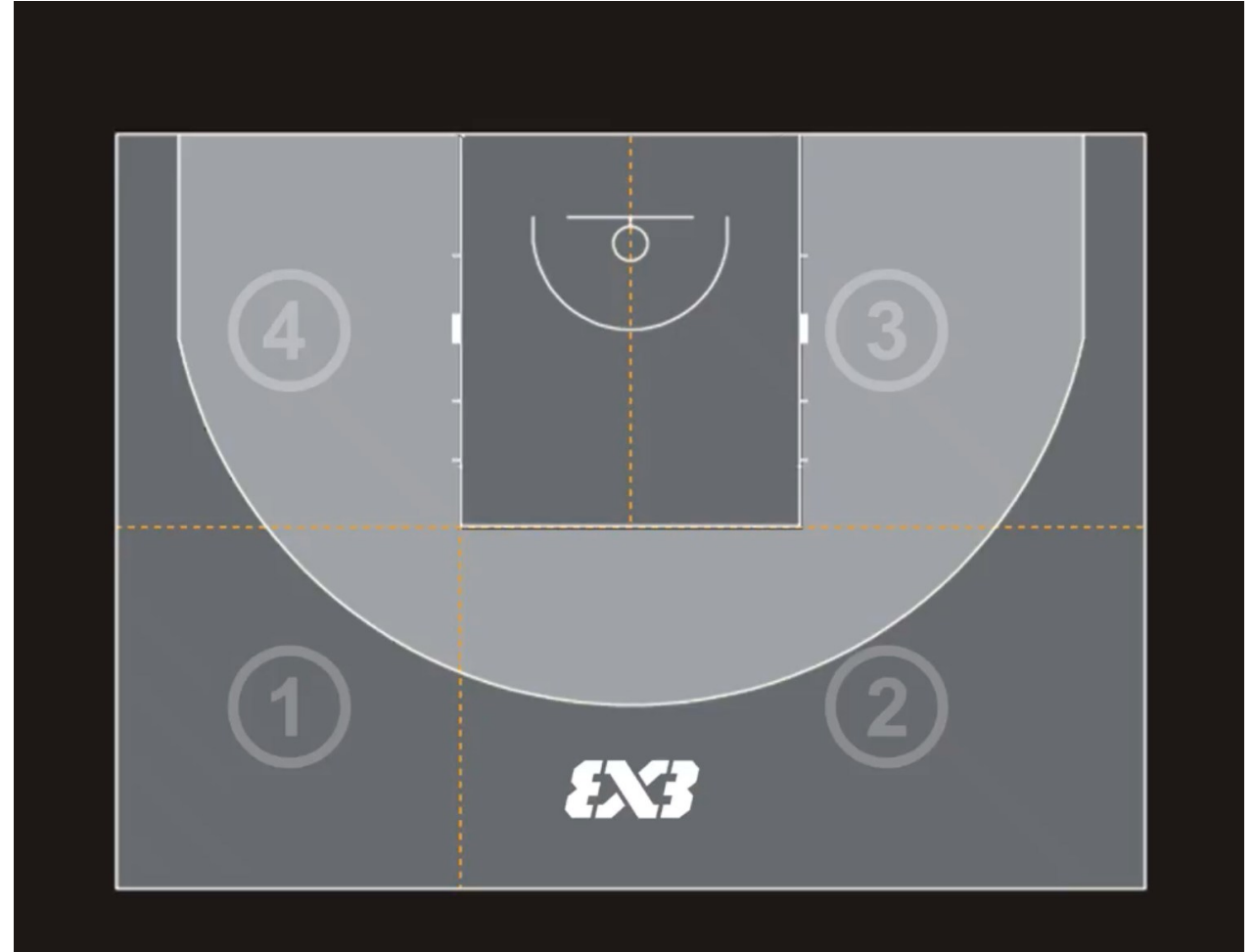




3x3 の審判

“ 2 人の審判はこのプレーを判定する？ ”

- 5 人制とコート上の視野の分担は異なっており、エリア分割も異なる点に注意
- 3x3独自のコート上のエリア分割
 - ・コート上を右図の4分割し、2人の審判（リード、トレイル）で協力して判定を行う
 - ・エリア番号（1～4）は便宜的なものだが、審判クルーで情報共有する上では、この番号は重要であり、正しくエリア番号を理解しておく必要がある





3x3 の審判

“ 2 人の審判はこのプレーを判定する？ ”

- 5 人制とコート上の視野の分担は異なっており、エリア分割も異なる点に注意

- 3x3 独自のコート上のエリア分割

- ・ 4 分割したコートの責任分担

緑色エリア : T (トレイル)

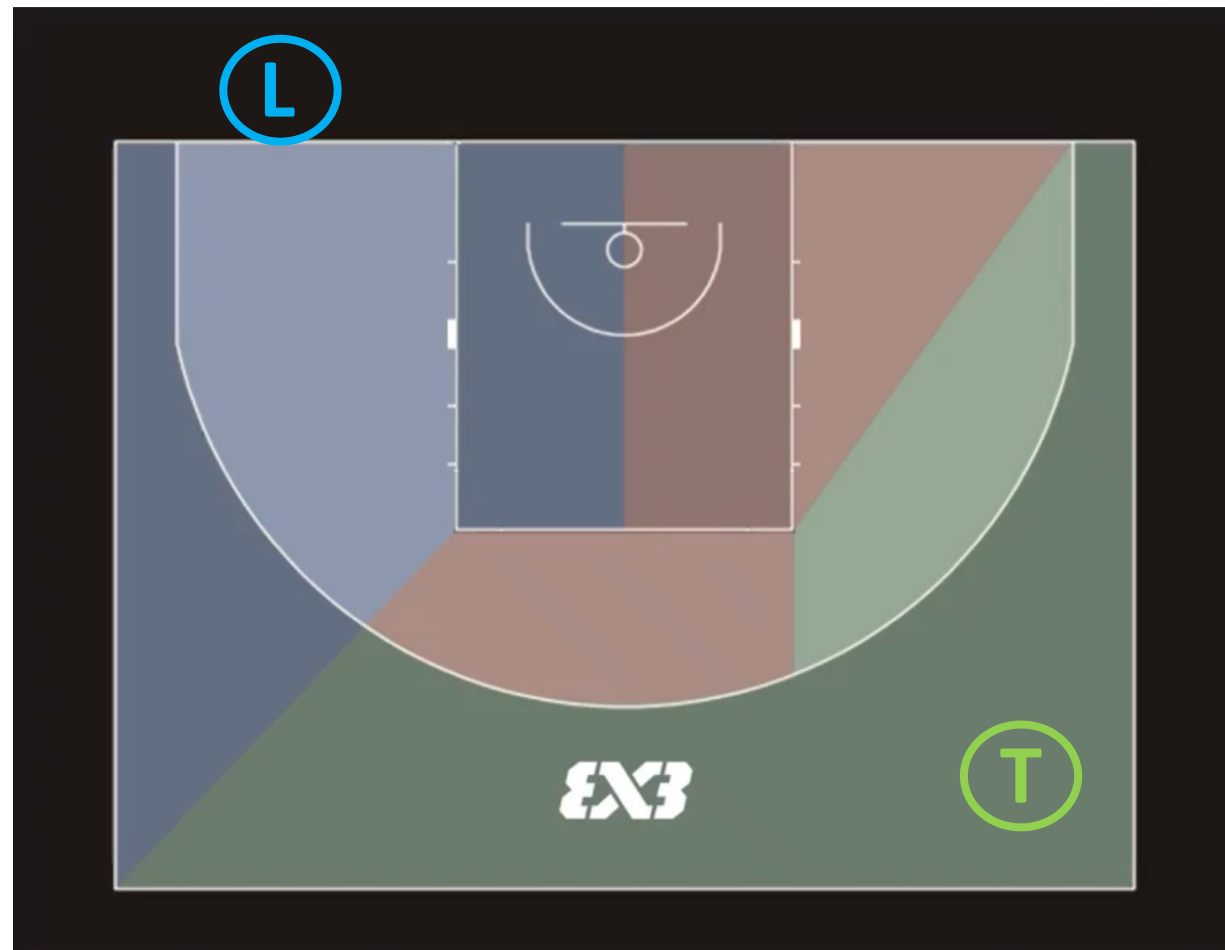
<エリア①②③>

青色エリア : L (リード)

<エリア①④>

赤色エリア : T (トレイル) と L (リード) で協力

<エリア①②③>





3x3 の審判

“ 2 人の審判はどこに位置すべき？ ”

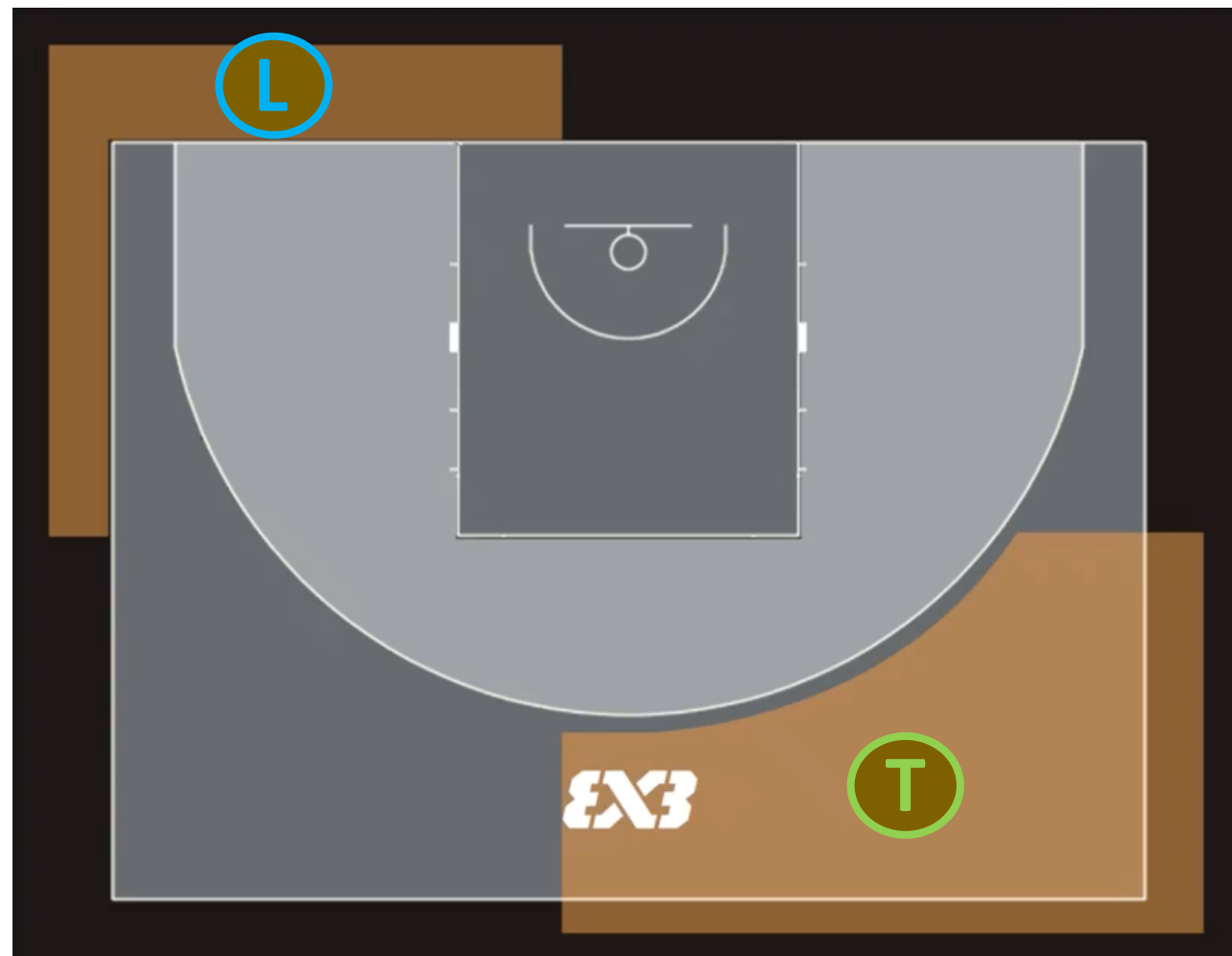
- 5 人制と位置取り（稼働範囲）も異なる
点に注意が必要

- 3x3独自の審判の位置取り

T（トレイル）： 右図の範囲内でプレーに
合わせて位置取り

L（リード）： 右図の範囲内でプレーに
合わせて位置取り

※ 5 人制と異なり、L（リード）はサイドライン
に位置する場合もある





皆さんも、まずは
やってみましょう！





参考：FIBAによる3x3の紹介 (Youtube)

[FIBA3x3 - ルール - YouTube](#)

参考：3x3各種大会の紹介 (Youtube)

◆FIBA（各種国際大会が閲覧可能）

[FIBA3x3 - The 3x3 Basketball Channel - YouTube](#)

◆JBA（日本選手権など国内大会が閲覧可能）

[JBA 3x3 Official - YouTube](#)

◆3x3.EXE PREMIER（XSMが主催する3x3.EXE PREMIERなどが閲覧可能）

[3x3.EXE PREMIER 2026](#)