

# ハッスルパーク 1月

Adachi general sports center free paper

## 3x3 Basketball

3人制バスケットボール



東京オリンピック新種目  
1チーム3人でプレー  
コート面積はバスケの半分  
リングは1つ 1ゲーム10分  
2020年人気上昇の  
スピード型3人制バスケ

adachi  
general  
sports center  
Established in  
1979



121 0063 03 3859 8211

# 3x3 Basketball

## 3人制 バasketボール

上記の「3x3」みなさんはどう読みましたか？『スリーバイスリー？』『スリーエックススリー？』初めて見る方は3人制バスケなら『スリーオンズリー』は聞いたことがある！という方もいるのではないのでしょうか？今回は2020年東京オリンピックから新種目として採用された3x3バスケットボールと、昨年リニューアルした足立区総合スポーツセンターの3x3バスケットコートの魅力に迫ります！

従来『スリーオンズリー』は世界中のストリートでプレイする3人制バスケのことを指していました。これを国際バスケットボール連盟(FIBA)が2007年に正式な世界の統一ルールを設けバスケットボールの新種目『スリーバイスリー』として確立されました。



### スリーオンズリー？

### スリーバイスリー？

### スリーエックススリー？

そしてその数年後には東京オリンピックでスリーバイスリーがオリンピック新種目として採用。これを受けて2019年の10月10日日本バスケットボール協会が国際バスケットボール連盟の承認を得て3人制バスケットボールの呼称は『スリーエックススリー』に統一されました。



## ルールからわかる見どころ

知っているだけで3x3観戦が楽しくなる！

通常の5人制バスケットボール(5on5)と、3人制バスケットボール(3x3)をルールで比較！

### ● 競技時間と勝敗

#### 5on5の場合

10分×6ピリオド 計60分間  
終了後の得点で勝敗決定

#### 3x3の場合

10分間で片方が21点以上  
先取したら即試合終了。  
“ソックアウト制”

### ● ボール保持

#### 5on5の場合

攻撃側は24秒以内に  
シュートまで持ち込む

#### 3x3の場合

攻撃側は12秒以内に  
シュートまで持ち込む  
※コート面積は5on5の半分

**短い時間で攻め続ける！**

時間が決められている従来のバスケットボールルールに加えテニスや卓球、バレーのような得点先取制を盛り込んだ全く新しいスタイルの競技。

**「1秒も目が離せない！  
10分間のスピード勝負」**

### ● 選手交代

#### 5on5の場合

交代要員自身が  
審判に申告  
※ベンチ入りは12人

#### 3x3の場合

審判への申告不要  
※ベンチ入りは4人

### ● 個人ファウル

#### 5on5の場合

個人ファウル5回で退場

#### 3x3の場合

個人ファウル制限なし

**3x3は4対4の熱い戦い!?**

コートに入れるのは各チーム3名ですが選手交代の申告が不要となると、いつのまにか選手が変わっている！ということも。  
※ファウルの中でも故意なファウルを指す「アンスポーツマンライクファウル」は2回で退場となります。

**「選手の入替わり・攻撃  
共に“激しい”バスケット」**

# あなたも3x3プレイヤーに！

選手登録をすれば、だれでも参加が可能

3x3の最も意外な特徴、それは「個人競技」のバスケットボールであるということです。  
バスケットボールなのに個人競技？疑問を抱きますが、個人競技だからこそ誰もがいつでもプレイヤーになれるのです！

To 3x3  
Player  
3step

プレイヤー  
登録

各大会参加  
申込

試合参加！

Q, チーム競技ではないってどういうこと？

A, 大会ごとに“パートナー”を決める！

Q, チームに所属する必要はある？

A, 所属の必要なし！

3x3は固定メンバーではなく、大会に応じて登録選手の中でパートナーを自由に変更して出場することができます。また、出場した大会で獲得した得点に応じてポイントが与えられ、プレイヤーはポイント順にランキングされるため個人競技なのです。

競技実施国数は  
176カ国！世界  
約90%の国々に  
広がっています。

※国連加盟国196カ国を1とした場合

Q, 誰でも世界を目指せるって本当！？

A, 国内の予選会に何度でも挑戦可能！

3x3はプロ・アマを問わず、クラブチームとしての世界戦が開催されているので、国内の予選会には選手登録をしていればチャレンジできます。また、U18日本選手権大会も開催され、高校生にも浸透しているため今後世界大会での日本人選手の更なる活躍にも期待できます！

詳しくは、日本バスケットボール協会 3x3ページにある、「プレイヤー」サイトで！

参考：<http://3x3.japanbasketball.jp/>

## 総合スポーツセンターで3x3をプレイ！

無料でご利用いただけるコートです



足立区には4か所ほどストリートバスケットが出来るコートがありますが、総合スポーツセンターのコートは  
**2019年10月にリニューアル**したばかりのコートです。  
水色の鮮やかなコート、新しい丈夫なゴール、  
2コート分の広い面積を無料で利用いただけます。

### ご利用時間

10月～2月 9:00～17:00

3月～5月、9月 9:00～18:00

6月～8月 9:00～19:00

※バスケットボールのお貸出しはありません。  
※雨天の場合は地面が滑りやすくなるため  
利用中止になっております。  
※貸切・ご予約はできません。  
※ご利用の際は譲り合ってください。

## 1月スケジュール / Monthly Schedule

| 日付       | 内容     |
|----------|--------|
| 1/14 (火) | 休館日    |
| 1/18 (土) | 無料公開日  |
| 1/22 (水) | 利用者懇談会 |

| 日付       | 内容  |
|----------|---|
| 1/4 (土)  | 屋内施設3月分一般受付開始                                     |
| 1/4 (土)  | 屋外施設2月分抽選申込用紙受付開始<br>→(年末年始休館のため、前倒しで12/23~受付開始中) |
| 1/7 (火)  | 屋外施設2月分抽選申込用紙受付締切                                 |
| 1/11 (土) | 屋外施設2月当選者受付開始(～19日)                               |
| 1/23 (木) | テニスコート2月分一般受付開始                                   |
| 1/24 (金) | 野球・運動場2月分一般受付開始                                   |
| 1/25 (土) | 屋外施設2月分電話受付開始                                     |

| 日付         | 主催                     | 内容                 |
|------------|------------------------|--------------------|
| 1/5 (日)    | 【バウンドテニス協会】            | 関東ブロックバウンドテニス選手権大会 |
| 1/11 (土)   | 【中P連】                  | ブロック対抗バレーボール大会     |
| 1/11 (土)   | 【サッカー協会】               | 鹿沼市交流会             |
| 1/12 (日)   | 【中体連】                  | 学年別卓球大会            |
| 1/12 (日)   | 【剣道連盟】                 | 新年合同稽古会            |
| 1/12 (日)   | 【テニス協会】                | チャレンジダブルス          |
| 大会<br>イベント | 1/12 (日) 【サッカー協会】      | 八千代市・墨田区選抜交流会      |
|            | 1/13 (月) 【卓球連盟】        | オープン個人戦            |
|            | 1/18 (土) 【サッカー協会】      | ジュニアユースリーグ         |
|            | 1/19 (日) 【ビームボールバレー連盟】 | 学校対抗ファミリー大会        |
|            | 1/21 (火)               | 中学校連合席書大会          |
|            | 1/25 (土) 【小P連】         | ブロック対抗バレーボール大会     |
|            | 1/25 (土)               | 小学校サッカー大会          |
|            | 1/26 (日) 【バドミントン協会】    | ジュニア大会             |
|            | 1/26 (日) 【ソフトテニス連盟】    | ジュニア大会             |

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。


## 東京オリンピック情報 / Tokyo Olympic Information

# Go To Tokyo 2020

東京オリンピックで3x3バスケットボール日本代表を応援しましょう！

### 競技日程

開会式7月24日(金)の翌日からスタート！

- 7月25日(土) 男女予選ラウンド
- 7月26日(日) 男女予選ラウンド 
- 7月27日(月) 男女予選ラウンド
- 7月28日(火) 男女予選ラウンド・準々決勝
- 7月29日(水) 男女準決勝・3位決定戦



決勝戦・表彰式

### 競技会場

#### 青海アーバンスポーツパーク

東京ベイゾーンにある選手村にも近いエリアの施設。  
ここでは3x3バスケットボールのほかにも  
オリンピック種目ではスポーツクライミング、  
パラリンピック種目では5人制(ブラインド)サッカーなど  
若者に人気の競技が多く行われます。  
3x3バスケットコートは収容人数は7100人！

#### アクセス / Access

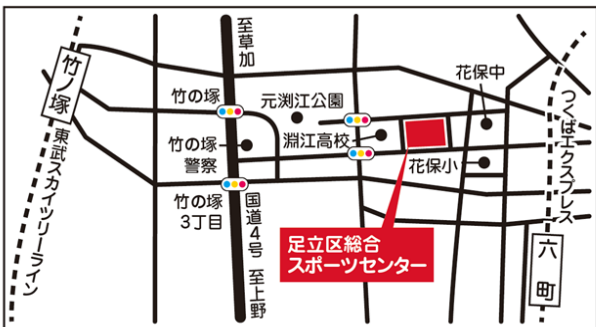
- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
  - ①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
  - ②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター

指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



ミズノ 足立区総合スポーツセンター



HP : <https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx>