

## 注意事項

2026年6月15日  
東京都社会人バスケットボール連盟

### 競技上の注意事項

1. 「2025バスケットボール競技規則」による。
2. ベンチは、日程表左側に記されたチームがコートからオフィシャル席に向かって右側とする。
3. 前半は自チームのベンチ側にあるバスケットを攻撃する。前の試合のハーフタイムや試合前の練習も自チームのベンチ側のコートとする。また、得点を表示するのは常に日程表左側に記されたチームを左側とする。
4. ユニフォームは、日程表左側に記されたチームが淡（白）色を、右側のチームが濃色を着用する。また、チームは、色・型とも統一されたユニフォームを着用する。なお、ユニフォームのチーム名や番号は競技規則通りとし、広告や商標等はJSBのユニフォーム規程通りとする。
5. ユニフォームの番号は、「00」、「0」および「1」～「99」までの番号とする。「01」、「07」のように1桁の番号の前に「0」を使用することは認められない。また、大会期間中の番号の変更は認められない。
6. ベンチに入れるのは、大会エントリーに登録された選手18名（外国籍登録無制限）、ヘッドコーチ（JBA公認E級コーチ以上）以外に5名、スタッフ総計6名がベンチに入ることができる。  
（無登録者、幼児および子供はベンチに入ることができない）
7. エントリー変更はTeamJBAでリーグ戦の大会期間中とする。但し、入替戦に出場できる選手はリーグ戦（ブロック内の順位決定戦は含まれません）の最終試合前までに登録した選手とする。また、不正出場があった場合は試合を没収する。なお、社会人連盟への移籍、社会人連盟内での移籍を1回のみ認める。
8. プレーヤーが競技中に身につけるものは、原則として日本バスケットボール協会の「競技規則 第4条 4-4 その他の身につけるもの」に準ずる。（別紙資料参照）
9. スコアシートへの記入は、当該試合の両チームが自チームの登録選手の記入を行う。なお、第1試合は開始15分前迄に、第2試合以降は直前の試合のハーフタイム迄に記入を行う。
10. テーブルオフィシャルズは、日程表のTO担当欄を参照して各チームが分担する。テーブルオフィシャルズは1チーム当たり原則2名とする。また、フロアキーパー（モップ）は各ベンチにて担当をする。なお、練馬区立総合体育館および日野市市民の森ふれあいホールは3名（1名は得点盤めぐり担当）とする。
11. 審判は連盟割当審判とする。
12. 試合球はJBA認定球とし、各チームの持ち寄りとする。モルテン製BG5000（男子：B7G5000、女子：B6G5000）が望ましい。
13. 試合時間は原則として**1時間40分**とする。（但し、会場により試合時間を変更する場合がある）次の試合の両チームはハーフタイムに練習を行うことができる。  
また、試合開始時刻10分後までにチームが揃わなければ、没収試合とする。（テーブルオフィシャルズの担当チームにも適用する。）
14. 止むを得ず棄権が事前に判明している場合は、[info-tmsb@tokyobasketball.jp](mailto:info-tmsb@tokyobasketball.jp)に連絡する。なお、原則として棄権した場合でも当該チームに割り当てられているテーブルオフィシャルズは行う。  
事前に棄権となった試合は没収試合とし、練習試合を行うこととする。
15. 写真・ビデオ撮影については、申込書を連盟ホームページ「ダウンロード」よりダウンロードし記入の上、試合当日大会本部に提出すること。撮影された静止画、動画などは個人情報を守る観点から限定配信等の機能を活用することで各チームで適切に運用すること。**（ベンチ内からの撮影は禁止）**
16. 試合中の事故・けが・疾病等については、連盟では責任は負えないのでチームで保険に加入することが望ましい。  
また、試合中の事故・けがが発生した場合は勝手な判断を行わず、必ず、大会役員に報告して、指示に従うこと。  
なお、会場施設等の故意による器物破損、汚損については、当該チームにて弁償を依頼することになるので、注意すること。

### コート使用上の注意事項

1. 社会人としてのモラルを守り、大会会場やその周辺地域で迷惑となる言動や行為をしないこと。
2. 全ての体育館フロア内は土足禁止とする。
3. ハーフタイム以外での練習においては、ドリブルは禁止とする。
4. ベンチ及び体育室フロア、ロビー、ギャラリー等での着替えは厳禁とする。更衣は必ず更衣室で行うこと。
5. ゴミは各チームで責任を持って、必ずチームで持ち帰り処理すること。  
大会会場で購入した物以外はゴミ箱に捨てない、他の利用者の迷惑となるゴミの廃棄は厳禁とする。また、アイシングなどで使用した氷は、他の利用者の迷惑となる場所に捨てないこと。
6. スクイズボトル等の専用容器を用いることが好ましい。ペットボトルを持込んでも良いが大会会場以外で購入した場合は必ず持ち帰ること。フロア上に水類をこぼした場合、必ず拭き取ること。
7. 観戦席がある体育館ではフロアへの立入りは前半2分前、試合終了2分前を目安とする。
8. 体育館の駐車場は連盟として確保してないので、応援を含むチーム関係者や選手は公共交通機関を利用すること。
9. 試合会場の開場は試合開始1時間前とし、準備は第1試合の両チームの協力を得ながら、役員に指示に従い、責任を持って行う。また、最終ゲームのチームはコートの清掃、片付けを役員に指示に従って行う。
10. 大会会場での喫煙は指定された場所以外では禁止とする。
11. 毎年盗難事故があるので、貴重品、更衣したものの管理は全てチームで責任を持つこと。
12. 上記、注意事項が守られない場合、連盟処分の対象となる可能性がある。

コート所在地

名 称	略称	所 在 地	交 通 機 関
武蔵野総合体育館	武蔵野 ABサ	武蔵野市吉祥寺北町5-11-20	JR中央線 三鷹駅下車 関東バス(北裏行、武蔵関行、田無橋場行)→武蔵野市役所前下車 徒歩2分
日野市市民の森 ふれあいホール	日野 AB	日野市日野本町6-1-3	JR日野駅下車 徒歩15分 多摩モノレール甲州街道駅下車 徒歩12分
練馬区 大泉学園町体育館	大泉	練馬区大泉学園5-14-24	西武池袋線 大泉学園駅下車 練馬区みどりバス→大泉学園町体育館西下車2分
練馬区中村南スポー ツ交流センター	中村	練馬区中村南1-2-32	西武池袋線 練馬駅下車 関東バス中野駅行 中村南スポーツ交流センター下車2分
練馬区総合体育館	練馬 AB	練馬区谷原1-7-5	西武池袋線 練馬高野台駅北口下車徒歩15分 西武池袋線 練馬駅から「西武バス」成増町行→練馬総合体育館下 車2分
光が丘体育館	光が丘 AB	練馬区光が丘4-1-4	都営大江戸線 光が丘駅下車A3出口から徒歩5分下車
駒沢屋内球技場	駒屋 AB	世田谷区駒沢公園1-1	東急田園都市線 東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩20分
駒沢体育館	駒体 AB	世田谷区駒沢公園1-1	東急田園都市線 東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩15分

## オープンリーグ順位決定方法

2026年6月15日  
東京都社会人バスケットボール連盟  
競技委員会

### 1. リーグ戦順位決定方法（当年度は西暦偶数年度方式による）

#### (1) 男子1部順位決定について

- ① SB2リーグから降格チーム2チームを加えた10チームをA、Bの2ブロックに分けた5チームによる1回戦総当りの1次リーグを行う。
- ② A、Bブロック1位～2位までの合計4チームを上位リーグ、A、Bブロック3位～5位までの合計6チームを下位リーグに分け、2次リーグを行う。上位リーグは4チームによる総当りを行い、1位～4位を決定する。下位リーグは1次リーグで対戦が無かったチームで総当りを行い、6位～10位の順位を決定する。
- ③ 上位リーグは1次リーグの勝点を持ち越さない。下位リーグは1次リーグの当該チーム間のみ持ち越すこととする。
- ④ 9位、10位の2チームは2部に自動降格とする。7位、8位は1部-2部入替戦を行う。

ブロック \ ランキング	1	2	3	4	5
A	1	3	5	7	9
B	2	4	6	8	10

#### (2) 男子2部順位決定について

- ① 16チームをA、Bの2ブロックに分けた8チームによる総当りを行う。
- ② 各ブロック1位～2位の4チームはトーナメント方式による順位決定戦を行い、1位～4位を決定する。各ブロック3位～8位は当該順位チーム同士による順位決定戦を行い、5位～16位までの順位を決定する。
- ③ 順位決定戦で15位、16位の2チームは3部に自動降格とする。9位～13位は2部-3部入替戦を行う。

ブロック \ ランキング	1	2	3	4	5	6	7	8
A	1	3	5	7	9	11	13	15
B	2	4	6	8	10	12	14	16

#### (3) 男子3部順位決定について

- ① 47チームを6ブロックに分けた8チームによる総当りを行う。但し、Fブロックは7チームとする。
- ② 各ブロック1位～2位は入替戦出場チームを決めるため、A1位 vs F2位、B1位 vs E2位、C1位 vs D2位、D1位 vs C2位、E1位 vs B2位、F1位 vs A2位で試合を行い、2部-3部入替戦に出場するチームを決定する。

ブロック \ ランキング	1	2	3	4	5	6	7	8
A	1	7	13	19	25	31	37	43
B	2	8	14	20	26	32	38	44
C	3	9	15	21	27	33	39	45
D	4	10	16	22	28	34	40	46
E	5	11	17	23	29	35	41	47
F	6	12	18	24	30	36	42	

#### (4) 以下の方法で順位を決定する。

- ① 順位は勝ち点の多い順にする。
  - ・勝ちチーム 2点 ・負けチーム 1点 ・没収試合 勝ちチーム 2点/負けチーム 0点
- ② 2チーム以上が同じ勝ち点の場合は下記の順序で順位を決定する。
  - ・当該チーム間での対戦試合の勝ち点の多い方。
  - ・当該チーム間での対戦試合の総得失点差の多い方。
  - ・リーグ戦での全試合の総得失点差の多い方。
 上記で決まらない場合「バスケットボール競技規則第8章第50条D・チームの順位決定方法」により決定する。

### 2. 入替戦及び自動入替えについて

#### (1) 男子1-2部入替戦

1部8位 vs 2部順位決定戦1位、1部7位 vs 2部順位決定戦2位で入替戦を行う。

(2) 男子2-3部入替戦

2部9位 vs 3部順位決定戦6位、2部10位 vs 3部順位決定戦5位、2部11位 vs 3部順位決定戦4位、2部12位 vs 3部順位決定戦3位、2部13位 vs 3部順位決定戦3位、2部14位 vs 3部順位決定戦1位で入替戦を行う。

3. 2027年度リーグ編成について

- (1) 各部・各ブロックおよび入替戦の結果に基づくランキングを行い、上位チームから部・ブロックを決定する。
- (2) 新規加盟チームは大会申込み順でランキングを行う。

以上



# JSB

## JAPAN SOCIETY BASKETBALL FEDERATION

〒112-0004 東京都文京区後楽1-7-27 後楽鹿島ビル6F  
TEL 03-6852-2030 FAX 03-6852-2031

一般社団法人 日本社会人バスケットボール連盟

JSB競技規則  
2025年度版

### プレイヤーが競技中に身につけられるものについて

#### 色の指定あり

- マウスガード（無色透明）

#### チームで色を揃える必要があるもの

- ユニフォームの下に着用するコンプレッション系のシャツ
- 腕のコンプレッションスリーブ
- 脚のコンプレッションスリーブ
- ヘッドギア
- リストバンド
- ヘッドバンド
- サポーター類
- ヘアバンド
- 手甲

#### チームで色を揃える必要がないもの

- 十分にパッドで覆われている肩、上腕、大腿部や下腿部の防具
- 膝の装具（※1）
- 足首の装具（※1）
- 眼鏡
- 負傷した鼻のプロテクター
- テーピング
- マスク
- ※1/装具とは、骨折や術後の治療に必要となる固定や免荷装具のことで、病院で診察を受け、医師の処方のもとに製作し、一時的に使用されるものです。

ソックスは上記と色を揃える必要無いです。選手全員で色を揃えること。例>ソックスは白、ロングタイツは黒でもOKです。

フレンドリーカテゴリーの大会ではソックスも含め色を揃える必要はありません。



# JSB

## JAPAN SOCIETY BASKETBALL FEDERATION

〒112-0004 東京都文京区後楽1-7-27 後楽鹿島ビル6F  
TEL 03-6852-2030 FAX 03-6852-2031

一般社団法人 日本社会人バスケットボール連盟

JSB競技規則  
2025年度版

### プレイヤーが競技中に身につけられるものについて

#### チームで色を揃える必要があるもの



#### プレイヤーが競技中に身につけられないものについて



#### 適用例

- OK** ① 腕のコンプレッションスリーブ(黒)+ヘッドギア(黒)
- NG** ② 腕のコンプレッションスリーブ(黒)+膝のサポーター(白)  
⇒ 腕のコンプレッションスリーブとサポーター間は、色を揃える必要があるものです。
- OK** ③ リストバンド(白)+ヘアバンド(白)+膝の装具(黒)  
⇒ 膝の装具は、リストバンドとヘアバンドと色を揃える必要がないものです。

**JSB****JAPAN SOCIETY BASKETBALL FEDERATION**〒112-0004 東京都文京区後楽1-7-27 後楽鹿島ビル6F  
TEL 03-6852-2030 FAX 03-6852-2031

一般社団法人 日本社会人バスケットボール連盟

**JSB競技規則**  
2025年度版

## シューズについて

2025年10月追加

**JSBではバスケットボールシューズとして市販されている物はOKとする**

- JSB主催大会においては、原則はJBA競技規則に準じてメーカーがバスケットボール用として市販するシューズの使用を認めるものとする。
- ただし、他競技用シューズの使用を認める場合は、以下の条件に準ずるものとする。
  - ① 金具や硬質素材など、他者を傷つけるおそれのある構造を有するものは使用できない。
  - ② JSBまたは審判員が危険と判断した場合、その着用を禁止できる。
  - ③ 試合運営に支障を及ぼす反射素材を使用したシューズは使用できない。
  - ④ 電飾などの発光機能（電池など）を有する素材を使用したシューズは使用できない。

反射素材が一部に使われているシューズは認める

23

**JSB****JAPAN SOCIETY BASKETBALL FEDERATION**〒112-0004 東京都文京区後楽1-7-27 後楽鹿島ビル6F  
TEL 03-6852-2030 FAX 03-6852-2031

一般社団法人 日本社会人バスケットボール連盟

**JSB競技規則**  
2025年度版

## シャツの着用について

- 半袖シャツと長袖シャツの混着用は認められますが、色はチーム内で統一してください。また、身体のシルエットがわかるコンプレッションウェアの着用は可能です。
- ただし、ロングTシャツや袖口が広がったシャツの着用は不可とします。
- タイツについては、シャツの色に合わせて統一してください。（例：シャツが黒の場合、タイツも黒を着用する必要があります）
- シャツは全体として単色で柄や模様が入ったものは着用できません。ただし、模様があっても単色と認定できるものはJSBの承認後に着用できます。
- 襟元や袖に同系色以外のラインが入っているものも不可とします。
- メーカーのロゴの表示は可能ですが、色に制限はなく、大きさは20cm以下とします。

## 使用できるシャツ



ハイネック



ロゴが入っている



模様があるが単色と認定できます。

## 使用できないシャツ



模様がある。単色ではない。



ラインに同系色では無い色がついている



コンプレッションのウェアではない

24