

# セストシューター

## = 概 要 ・ 規 則 =

カクN : 2019/8/9 現在

※初版作成

カク1 : 2019/9/9 現在

※検討会内容変更

カク2 : 2023/7/9 現在

※コロナ明け内容変更

カク3 : 2023/12/4 現在

※検討最終版

カク4 : 2024/3/14 現在

※委員意見反映後

## 【概要】

セストシューターは、選手同士の接触を避けるためゾーン分けしたコート内で、各チームがシューター2人、ディフェンダー2人に分かれて行う1つのボールを使った2チーム対抗の玉入れ競技です。

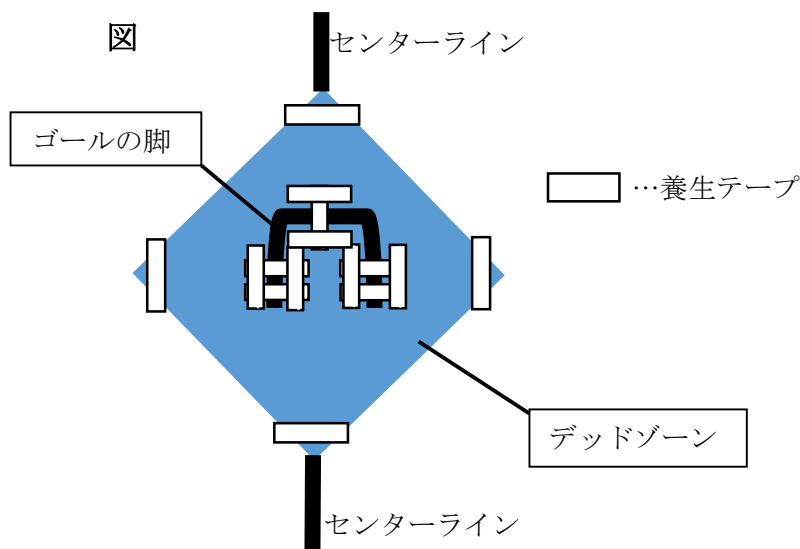
競技は、バドミントンのダブルスのコートの中心にセストゴールを設置し、4つに分けたシュートゾーンとディフェンスゾーンの外側の自分のシュートゾーンからシューターがシュートを決め、得点を競います。

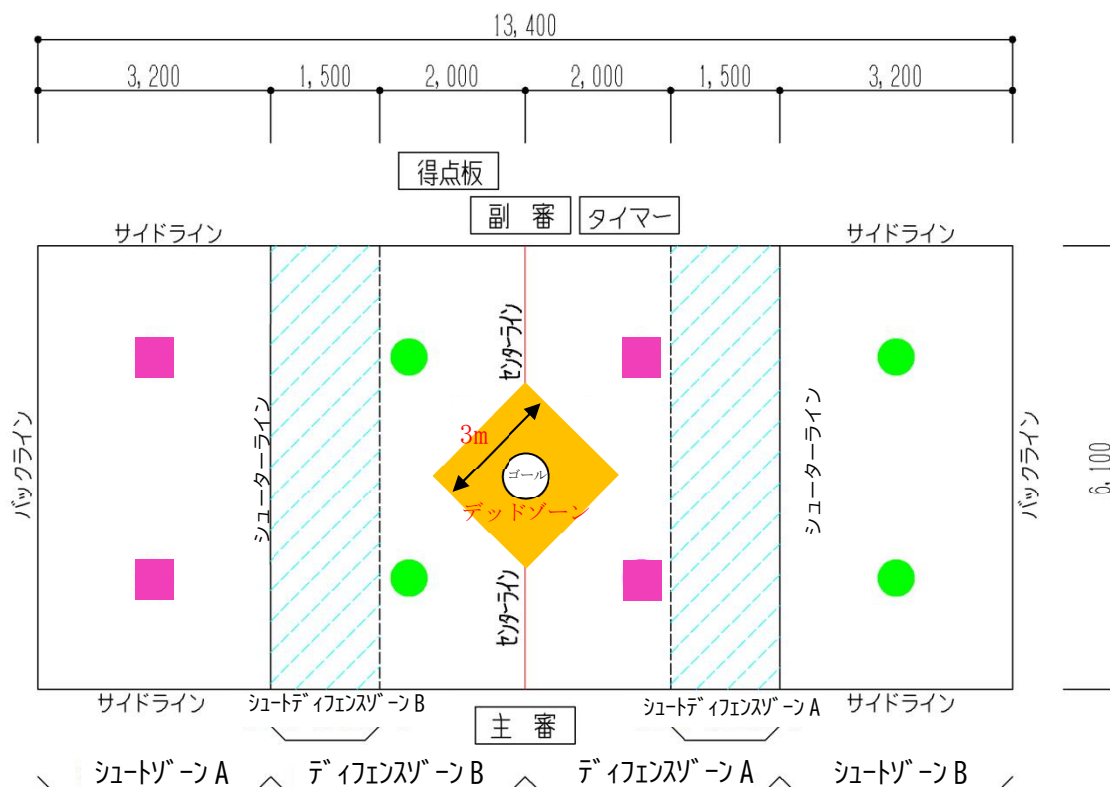
この競技は性別に関係なく、主に中高生以上の日頃からスポーツに親しんでいる方々が楽しめる様に、2017年から厚木市の検討チームが考案し、多くの試行錯誤を重ねて2024年に誕生したニュースポーツです。

## 【コートと用具】

### 1 コート

- (1) コートは、**縦6.1m×横13.4m** (バドミントンダブルス用コートと同じ)の平坦な長方形でコート中央にセストゴールを置く。
- (2) コートラインはコートの色とはっきり区別できる色で幅は40mmとする。
- (3) コート外枠の両端及び両側のラインをそれぞれバックライン及びサイドライン、サイドラインを均等に二分したラインをセンターラインと呼ぶ。
- (4) コートの計測はセンターライン中心からバックライン側にコートラインの外側を寸法に合わせ設置する。
- (5) コート内はセンターラインの左右にディフェンスゾーンとシュートゾーンの大きく4つのゾーンに分け、更にディフェンスゾーンのシュートゾーン側にシュートディフェンスゾーンを設ける。
- (6) コート中央にはデッドゾーンを設けその中心にセストゴールをセットする。
- (7) デッドゾーンのマットが動かないように養生テープ等を使用し、図のようにしっかりと固定する。
- (8) セストゴールはデッドゾーンの中心に置き、倒れないように養生テープ等で図のようにしっかりと固定する。





- Aチーム選手4名
- Bチーム選手4名

## 2 用具

### ■セストゴール

- (1) セストゴールは、直径60cm、深さ約50cm、高さは床から2.1mとし、セストゴールの脚をデッドゾーン上に固定する。
- (2) 籠のリング部はバスケットボールのゴールの様に網紐で囲み、下端部はボールが抜けるようにしておく。

### ■ボール

- (1) ミカサ製の小学生用ソフトバレーボールを推奨球とする。
- (2) ソフトバレーボールは、丸形円周64cm(直径約20cm)とし、重量約180gとする。

### ■デッドゾーン

- (1) デッドゾーンは3m×3mの正方形とする。
- (2) 市販の四角のクッションマットを使用する。  
※ジョイントマットPO18C推奨。

■ビブス…色分けがされていれば、型や仕様は問わない。

■腕章 (キャプテン用) …キャプテン (代表者) を判別できればよい。

# 【規則】

## 1 チーム

### ■チーム構成

- (1) 試合は1チーム4名で競技し、登録選手は8人までとする。
- (2) 選手は男女問わない。
- (3) 選手交代は随時行えるとし、1回4人以内を2回までとする。

(例) 出場選手 控え選手

ABCD EFGH

交代① CDEF ABGH ABとEFが交代

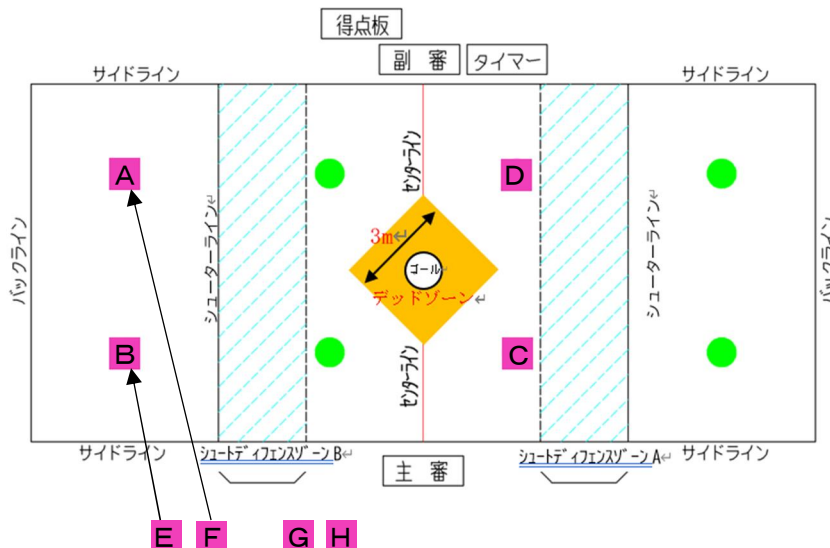
交代② CDGH AB EF 出場選手と控え選手が全員交代

※①のように2人だけ代わっても、②のように4人全員が代わってもよい。

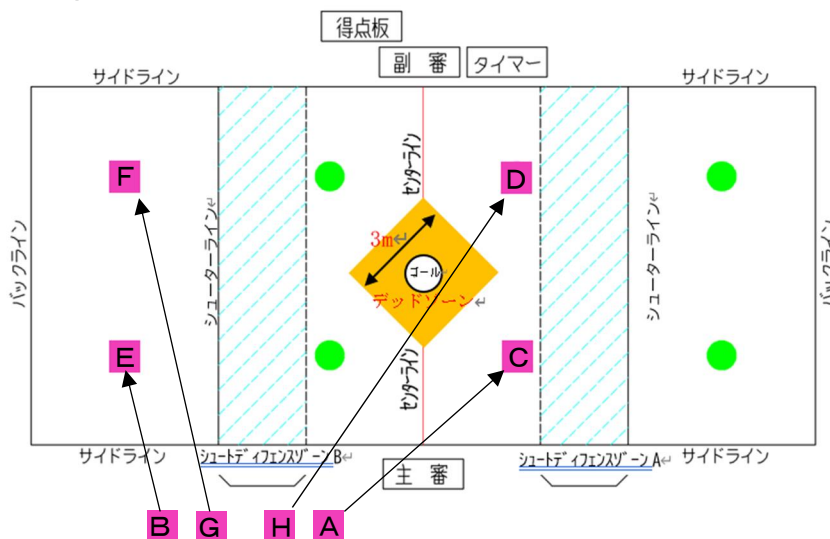
ただし、たとえ1人しか代わらない場合でも、1回とカウントする。

※交代①でシューターのAが一度ベンチに戻った後、交代②でディフェンダーとして出場することも可能。

交代①図



交代②図



- (4) チーム内でキャプテン (代表者) を1人決め、交代はキャプテン (代表者) が審判に申告する。ただし、交代は試合が止まったタイミングに限る。

## 2 試合

### ■構成・得点

- (1) 試合の構成は前半4分、休憩1分、後半4分の合計9分の1セットとし、ボールが外に出た場合や選手が反則をした場合は時間を止める。  
※審判の1度目の笛で止め、2度目の笛で再開する。
- (2) シューターのシュートが、籠に入ると得点とする。
- (3) 得点は1ゴール1点とする。
- (4) フリースローは1投とし、1ゴール1点とする。

### ■ゲームの勝敗

- (1) 試合は前半、後半の合計得点で多い方が勝者となる。
- (2) 同点の場合は、選手4人がフリースローを1回ずつ行い、得点の多い方が勝者となる。選手と投球順はチーム内で決め、代表者がじゃんけんを行い、勝った方が先攻か後攻を決め、先攻後攻交互に1人ずつ行う。
- (3) 全フリースロー終了時に同点の場合は、再度じゃんけんでは先攻を決め、フリースローで先にゴールしたチームを勝者とする。
- (4) 運営上必要に応じて他の方法で勝敗を決めることもできる。  
例) じゃんけん等

### ■方法・ルール

- (1) 試合開始前にコート内の「シュート及びディフェンスゾーンのライン上」に全員が整列し、審判に一番近い選手がボールかコートの選択をじゃんけんでは決める。
- (2) コートを選んだチームのシューターが先にシュートゾーンに移動し、それぞれのゾーンに移動する。得点板もシューター側に合わせる。
- (3) 試合は、ボールを選択したチームのディフェンダーが持ち、主審の笛でスタートする。
- (4) シュートゾーンは前半、後半で交代する。得点板もシューター側に合わせる。
- (5) ディフェンダーはシュートディフェンスゾーン内ではジャンプして相手のシュートをカットすることができる。
- (6) 全プレイヤーは、ボールを捕球後3秒以内にパス、トス又はシュートしなければならない。
- (7) ディフェンダーはディフェンスゾーン内、シューターはシュートゾーン内を自由に移動できる。
- (8) 相手コート内及びデッドゾーン内にあるボールは捕球可能とする。ただし体の一部が相手コート及びデッドゾーンの床面に触れてはいけない。
- (9) 線上で取り合いになった場合、3秒を目安に試合を止め、ボールが多く入っている陣地のチームから再開する。
- (10) ゴール後は、相手チームのディフェンダーからスタートする。
- (11) ボールは足で止めることができる。
- (12) パスカットしたボールや、シューターが放ったボールをカットしてボールがコート外に出た場合は、出したディフェンダーのチームから再スタートする。ただし、足を使って出した場合は、相手チームのボールとする。  
※足を使っても、ボールがコート外に出なかった場合は試合継続可とする。

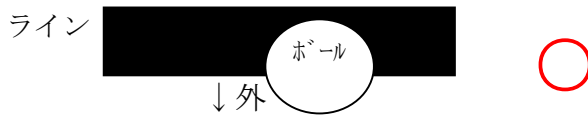
- (13) ハンドリングミス等、パスカットではない状態でボールがコート外に出た場合は、最後にボールに触れたチームではない方のディフェンダーからスタートする。
- (14) チーム内のパスは連続5回までとする。
- (15) シューターはパスを受けたら必ずシュートをする。 (シューター間でのトスはよいが、味方のディフェンダーに戻してはいけない)
- (16) シュートゾーンにボールがある時のディフェンダー側の反則はシューター側のフリースローとする。ただし、シュートが成立していたら時計は止めずに流す。
- (17) フリースローで籠にあたり、ボールがコート内でフリー状態の時はインプレーとする。
- (18) パスは必ずボールを下向きに投げなければいけない。 ※バウンドやゴロ、直接のストレートパスはOK。
- (19) バウンドパスについては自陣のみでのバウンドやデッドゾーンへのバウンドは反則とし、相手チームのコートにボールを最低1度バウンドさせる。
- (20) シューターとディフェンダーの体の接触はよしとするが、無理に、または故意にぶつかるのは反則とする。
- (21) 声を出すことはよいが、スポーツマンとしてふさわしくない言葉は反則とする (脅す、奇声や大声を上げる等)。この場合は相手にフリースローを与える。
- (22) ボールはラインに少しでも触れていればインプレーとする。 \* 下記図参照

■ ボールジャッジ

※ ラインぎわのボールのジャッジ

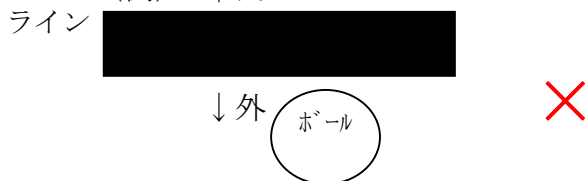
ボールが少しでもラインに触れていればインプレー。

(例) ↑内



ボールがラインに全く触れていない場合はボールデッド。

(例) ↑内

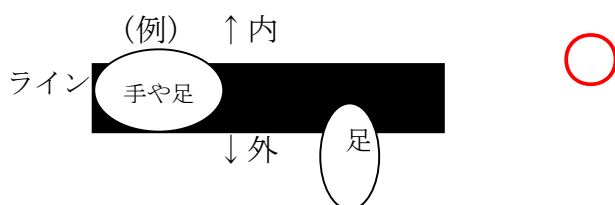


## ■反則

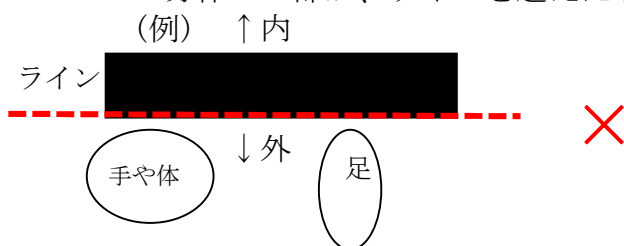
- (1) ディフェンダーからシューターへのパスを上向きに投げた場合。  
《ハイパス》
- (2) ディフェンダーの足（付け根から先端まで）に当たって、ボールがコート外に出た場合。《レグアウト》  
※プレー中故意に足でボールを止めてもコート内ならば反則にならない。
- (3) プレーヤーが捕球状態で3秒を超えて持った場合。《オーバータイム》
- (4) ディフェンス時、2度ボールに触れてコート外に出た場合。  
《ダブルタッチ》
- (5) デッドゾーンにバウンドさせてパスした場合。《デッドパス》
- (6) チーム内のパスが連続6回以上の場合。《オーバーパス》
- (7) 相手コート及びデッドゾーン内に、身体の一部が接地した場合やプレーヤーがコート上のラインを完全に踏み越した場合。またはプレーヤーが、コートの外に出た場合。《ラインクロス》  
※ただし、ボールを味方へパスした後、サイドラインから足や身体が出た場合のみ適用外。  
\*下記図参照 ※(7)のただし書きは適用外

### ◇ラインぎわの選手の足のジャッジ

ラインを少しでも踏んでいればOK。



身体の一部が、ラインを越えたり、床についたら反則。→《ラインクロス》



- (10) 相手のシュートに対してディフェンダーがシュートディフェンスゾーン以外でジャンプしてシュートをカット又はカットしようとした場合。  
《オーバーディフェンス》

## ■反則の処置

- (1) 反則があった場合は、プレーを止め相手チームのディフェンダーからスタートする。
- (2) シューターにボールが渡った時に、相手チームにシュートライン及びデッドゾーン内へのラインクロスがあった場合は、フリースローとする。
- (3) シュート体勢やシュート中の相手チームの反則は全てフリースローとする。

## 以下工事中

### 【審判・競技役員】

#### ■審判の構成・人数

- (1) 主審・副審・線審から構成される。
- (2) 主審及び副審は各1人、**線審は2人の計4名**で行う。

#### ■審判の権利

##### 主審の任務

- (1) 主審は試合の勝敗の決定を行う。
- (2) 試合中のゲームカウント及びポイントの管理を行う。
- (3) 試合中のゴール判定及びプレーヤーにコールする。
- (4) 試合中のボールのイン・アウトをプレーヤーにコールする。
- (5) 試合中のライン際及びデッドゾーンの足のジャッジをプレーヤーにコールする。
- (6) その他試合に係わるプレーについてすべてを管理する。

##### 主審の権限

- (1) 試合の勝敗の決定を行うことができる。
- (2) 試合のプレーについて有効・無効の判定を決定できる。
- (3) **主審の判定について従わないプレーヤーについて注意し、それでもなお従わない時は退場させる権限をもつ。退場になった場合はチームの敗戦判定ができる。**
- (4) その他試合に係わるすべての判定を決定できる。

##### 副審の任務 **※試合を止める権利の有無。ありの場合権利は何か。**

- (1) **担当ライン**についてボール及び足の位置をチェックしボールがラインの外側に出ている場合や足の位置がラインを越えていたら主審に合図する。
- (2) **担当ラインはセンター、シュートディフェンスゾーン**とする。
- (3) **デッドラインの足の接触についても判定し**主審に合図する。
- (4) 主審への情報提供であり、副審の判定でプレーが決定することは無い。

##### 線審の任務 **※そもそも必要か？**

- (1) **バックライン**についてボール及び足の位置をチェックしボールがラインの外側に出ている場合や足の位置がラインを越えていたら主審に合図する。

#### ■競技役員の構成・人数

- (1) 記録得点係・タイムキーパーから構成される。
- (2) 記録得点係は1名もしくは2名、タイムキーパー1名で行う。

##### 記録得点係の任務

- (1) ゴール毎に得点表示板に得点を入れる

##### タイムキーパーの任務

- (1) 試合時間のタイム管理を行い、下記時間毎に主審に合図する。  
\*前半4分、休憩1分、後半4分

#### ■競技役員の役割