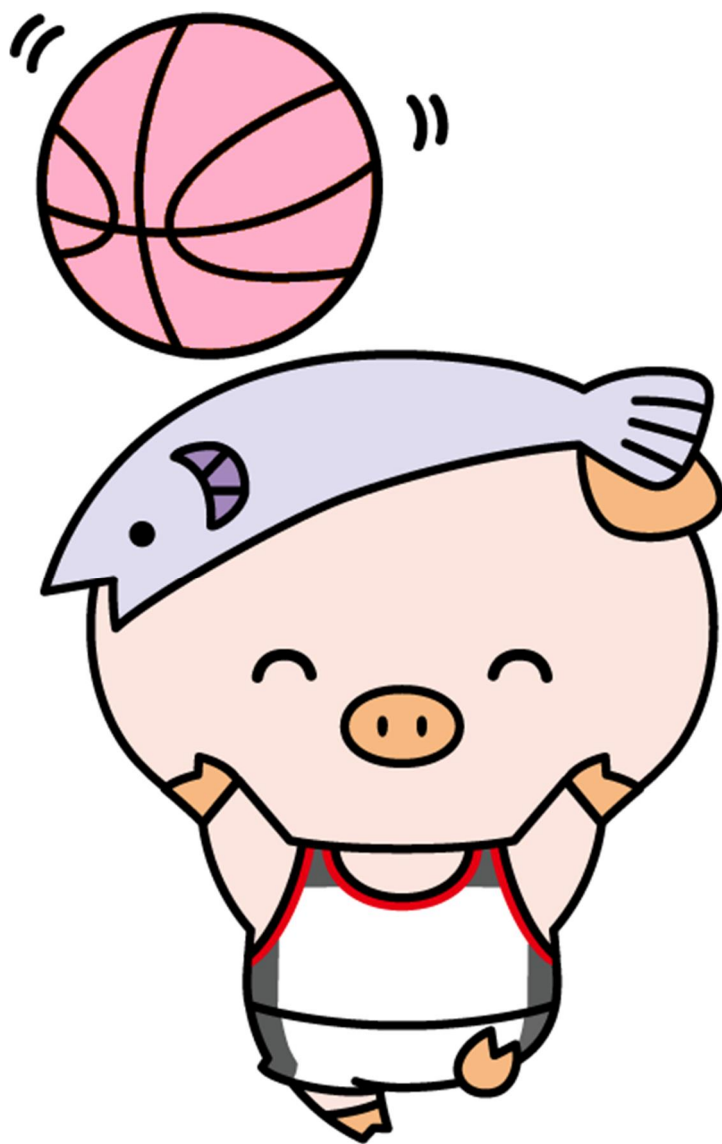


セストシューター

＝概 要 ・ 規 則＝



令和7年4月1日～

目 次

【概要】	P. 1
【コートと用具】	
1 コート	P. 1
2 用具	P. 3
【規則】	
1 チーム	
■チーム構成	P. 4
2 試合	
■構成・得点・勝敗・ルール	P. 6
■ボールジャッジ	P. 9
■反則の名称と処置	P. 10
【審判・競技役員】	
■審判の構成・人数・権利等	P. 12
■競技役員の構成・人数等	P. 14
■副審・線審の担当ライン	P. 15
【用具推奨一覧】	P. 16

【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、1つのボールを使った2チーム対抗のバスケットボールに似た非接触型の競技です。

競技は、バドミントンのダブルスで使用する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にある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、日頃からニュースポーツに親しんでいる方々が楽しめる様に、少しハードな運動として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計測し、コートラインの外側を寸法に合わせ設置する。(図2参照)
- (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1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。

図1

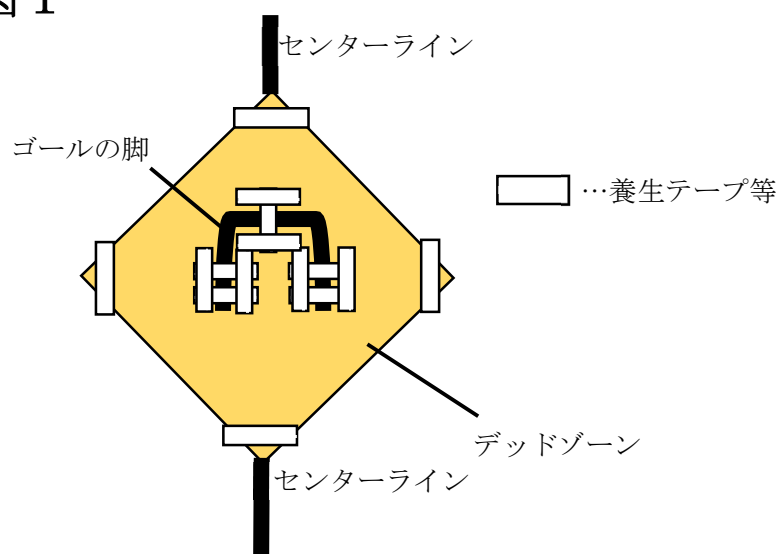
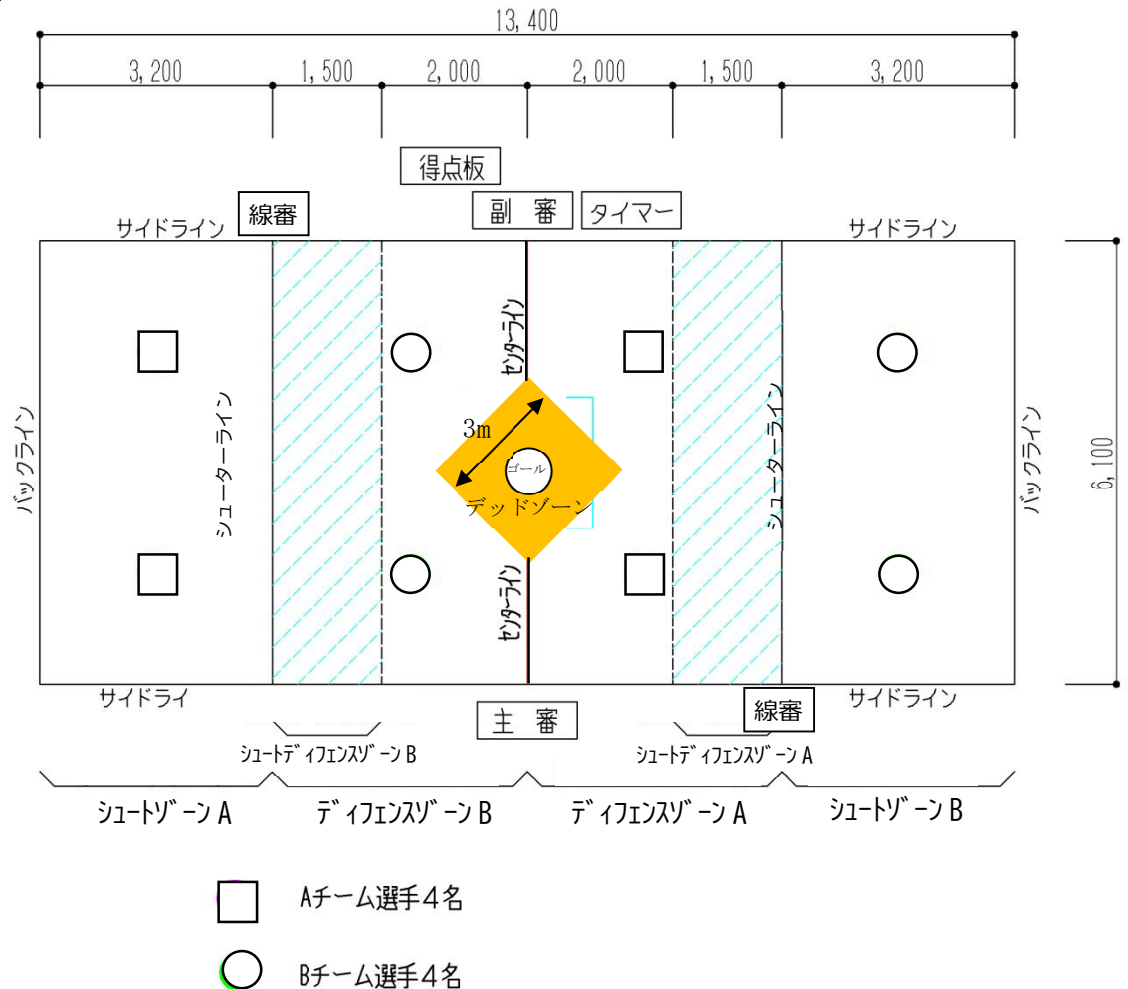


図 2



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) ゴール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、円周 64 cm (直径約 20 cm) とし、重量約 180 g とする。

■デッドゾーン

- (1) デッドゾーンは 3 m × 3 m 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 P O 1 8 C 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) チーム内でキャプテン（代表者）を 1 人決め、選手交代はキャプテン（代表者）が主審に申告する。
(4) 選手交代は試合が止まったタイミングで、1 試合 2 回まで行える。なお、後半開始時の交代やポジション変更は任意ででき、交代回数には数えない。
(5) 選手交代は、出場選手と控え選手の入れ替えがある場合のみ行うことができ、1 回の交代で交代人数の上限はなく、ポジションも自由に変更できる。

(例) 出場選手 控え選手
A B C D E F G H

※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。

[illegible][illegible]

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分とし、ゴールした場合やボールが外に出た場合、選手が反則をした場合は時間を止める。
※審判の1度目のホイッスルでタイマーを止め、2度目のホイッスルで再開する。
- (2) シューターのシュートが、ゴール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投とする。

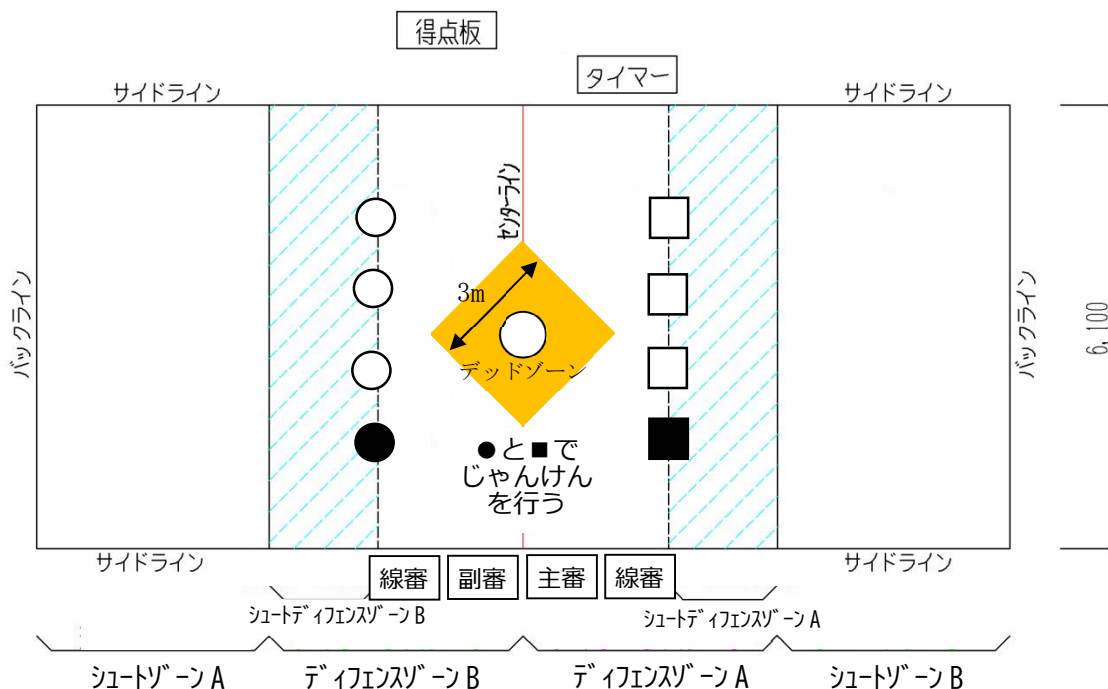
■試合の勝敗

- (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、登録選手の中から選出した選手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ディフェンスゾーンのライン上に全員が整列し、主審に一番近い選手がじゃんけんを行い、勝ったチームはボールかコートの選択ができる。(整列は、図3参照)

3



- (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、主審のホイッスルでスタートする。
- (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。ただし、中央のディフェンスゾーンでは、ゴールより高いシュートボールのカットはできない。
- (6) 全プレーヤーは、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。
パス…ディフェンダーからシューターへのボールの移動

トス…シューター間もしくはディフェンダー間
でのボールの移動

- (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) ライン付近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出来る。
- (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、足に当たって出した場合は、相手チームのボールとする。
※足に当たっても、ボールがコート外に出なかった場合は試合継続可能とする。
- (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) チーム内のトスは連続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こと。(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パスしてはいけない)
- (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場合は反則とはせず、試合を続行させる。

(17) フリースローでリングにあたり、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よしとする。

(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かかっている場合はインプレーとする。＊下図参照

■ ボールジャッジ

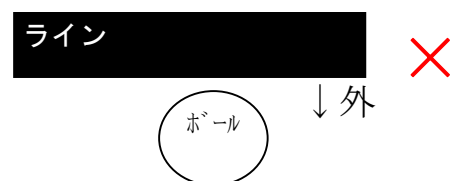
◇ ラインぎわのボールのジャッジ

- ・ ボールが少しでもラインにかかっている場合はインプレー。
- ・ ボールがラインに全くかかっていない場合はボールデッド。

(例) ↑内



↑内



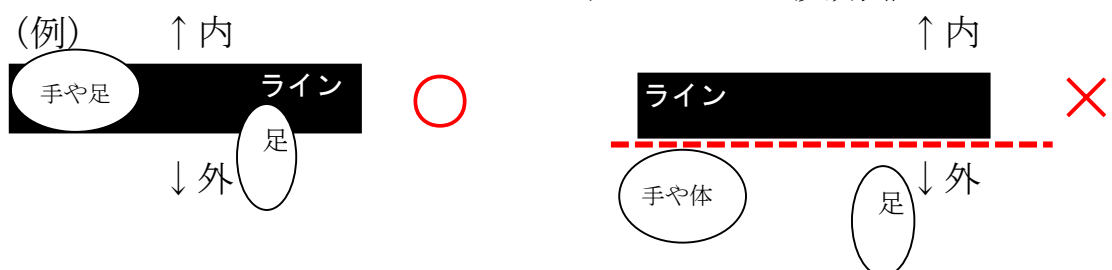
■反則と名称

- (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。
《レッグアウト》
※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もしくはゴロでパスまたはトスした場合。《デッドパス》
- (6) チーム内のトスが連続6回以上の場合。
《オーバートス》
- (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》



- (8) 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ゴールの高さより高いシュートボールをカットした場合。
《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) ボールがシュートゾーンにある時の相手チームの反則は全てフリースローとする。

【審判・競技役員】

■審判の構成・人数等

- (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。
- (3) 主審・副審はホイッスルを持ち、線審は旗を持つ。

■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) 試合中にゴールした場合やボールが外に出た場合、選手が反則をした場合にホイッスルを鳴らし時間を止める。
- (4) 試合中のゴール判定及びプレーヤーにコールする。
- (5) 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。
- (6) 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。
- (7) 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) 試合のプレーについて有効・無効の判定を決定できる。
- (2) 主審の判定に従わないプレーヤーに注意し、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、少ない人数で試合続行とす

る。

- (3) 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

- (1) 担当ライン・ゾーンはセンターライン、シュートディフェンスゾーン、デッドゾーンとする。(図4参照)
- (2) 担当ライン・ゾー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る場合、デッドゾーンに体の一部が触れた場合にホイッスルを鳴らし試合を止め、主審に知らせる。
- (3) 前半終了、休憩終了、試合終了時にホイッスルを鳴らす。
- (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

- (1) 担当ラインはシューターライン、バックライン、サイドラインとする。(図5参照)
- (2) 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旗を上げ主審に知らせる。
- (3) 主審への情報提供であり、線審の判定でプレーが決定することは無い。

■競技役員の構成・人数等

- (1) 得点係・タイムキーパーから構成される。
- (2) 得点係は1名もしくは2名、タイムキーパー1名で行う。
- (3) 得点係は得点板を管理し、タイムキーパーはストップウォッチを持つ。

得点係の任務

- (1) シューター側に合わせて、ゴール毎に得点板に得点を入れる。
- (2) 前半、後半で、得点板の左右を入れ替える。

タイムキーパーの任務

- (1) 審判の試合開始・再開のホイッスルでストップウォッチをスタートし、審判のホイッスルでストップウォッチを止める。
- (2) 試合時間のタイム管理を行い、下記時間毎に副審に合図する。

＊前半4分、休憩1分、後半4分

図4 副審担当ライン・ゾーン

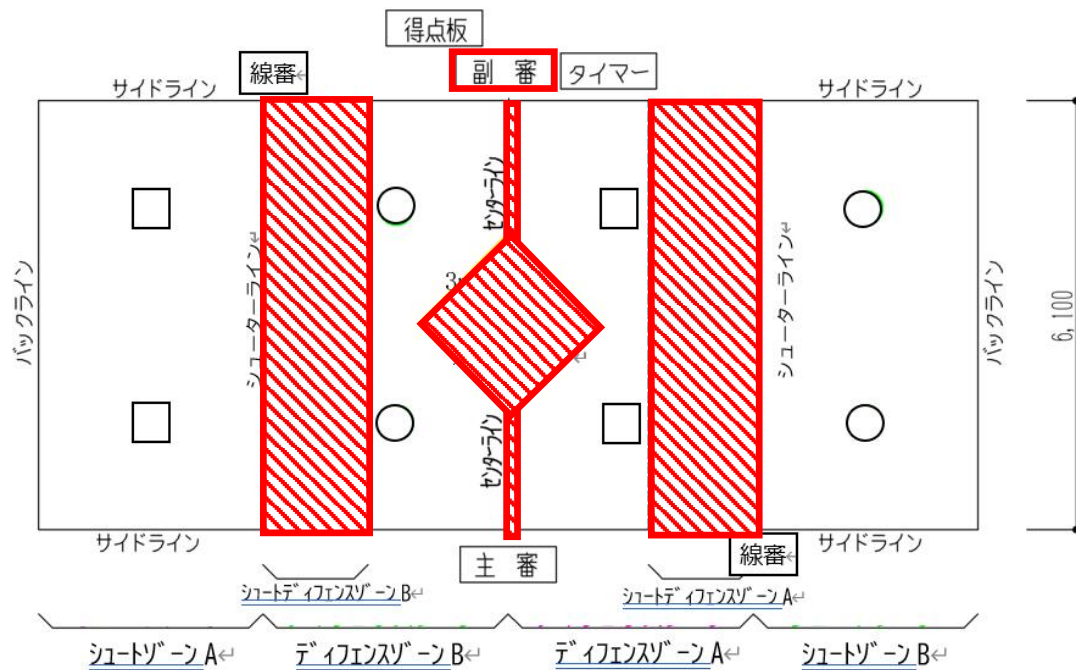
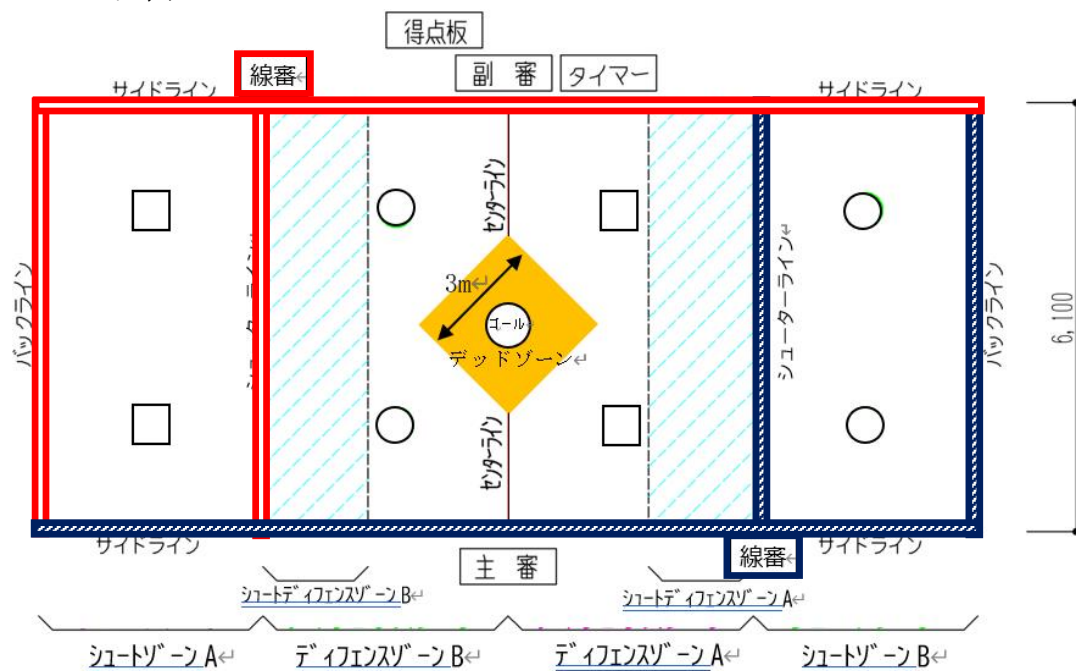


図5 線審担当ライン



セストシューター 用具推奨一覧 (令和7年4月現在)

●セストゴール

ミカサ製セストボール用ゴール1台 軽量タイプ
品番：SC-GOAL2



●ボール

ミカサ製ソフトバレーボール円周 64 cm
1・2・3・4年生用

品番：MSN64

※同封の専用メジャーを使用して円周が
64cm になるように空気を入れること



●ラインテープ

モルテン製ポリラインテープ幅 4 cm
品番：PT4W



●マット

TOEI LIGHT 製ジョイントマット P018C
100×100×1.8cm×4枚



●その他必要な用具

5 mスケール（金属製のメジャー）

養生テープ（マット、セストゴール固定用）

空気入れ

ホイッスル（主審、副審用）

旗（線審用）

ストップウォッチ

得点板

ビブス

作成 厚木市スポーツ推進委員連絡協議会

問合せ 厚木市スポーツ推進委員連絡協議会事務局
(厚木市産業文化スポーツ部スポーツ魅力創造課内)

所在地 厚木市中町 3-17-17

電 話 046-225-2531

F A X 046-223-0044

E-MAIL 8850@city.atsugi.kanagawa.jp