

「スポーツ豆知識！バスケット編」



1.「試合時間は何分？」

意外と知らない！試合時間は40分

一般的なバスケットボール（FIBAルール）は10分×4クォーターの合計40分です。

ただし、タイムアウトやファウル、ハーフタイムなどがあるため、実際には約1時間30分～2時間かかることが多いです。

豆知識

時計はボールがコート外に出たり、ファウルがあったりすると止まるため、サッカーのように時間が流れ続ける競技ではありません。

2.「24秒ルールとは？」

バスケットボールでは、攻撃を始めてから24秒以内にシュートを打ち、ボールがリングに当たらなければなりません。

24秒を超えてしまうと”「24秒バイオレーション（ショットクロック）」となり、相手チームのボールになります。

このルールがあることで、攻撃と守備の切り替えが速くなり、スピード感あふれる試合が展開されます。

豆知識

24秒ルールが導入される前は、リードしたチームがボールを持ち続けて時間を使う試合もありました。時間稼ぎを防ぎ、公平に攻撃を行えるようにするため、24秒ルールが採用されました。

3.「トラベリングとは？」

トラベリングとは、ボールを持ったままドリブルをせずに必要以上に歩いてしまう反則行為です。バスケットボールでは、ボールを持ったまま移動したい場合はドリブルをしないとはいけません。例えばボールを持ったまま3歩以上歩いてしまった、ドリブルをやめた後に、軸足（ピボットフット）を動かしてしまった場合トラベリングとなり、相手チームのボールになります。

豆知識

「3歩歩いたらトラベリング」と思われがちですが、実際は歩数ではなく軸足（ピボットフット）の動きで判定されます。2歩でも反則になる場合があります。

2026年度8月運動部大会予定

・沼津バスケット 全日本バスケットボール選手権大会静岡県代表決定戦

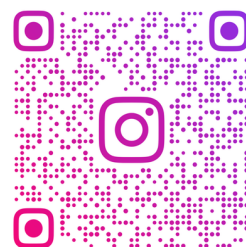
日程：8/29

開催地：静岡県藤枝市静岡県武道館

・自転車競技部 JBMXF大東建託シリーズ6戦

日程：8/22～23

開催地：新潟県上越市 上越市金谷山BMXコース



IKAI SPORTS CLUB

試合後の様子や選手コメントはこちら！

あなたの応援が力になる！#イカイスports