

【3x3 サマーリーグ 2026】

【開催概要】

1. 主催

- 一般社団法人 北海道バスケットボール協会

2. 目的

- 高校生、大学生、オープンカテゴリーの選手の皆さんに3x3の競技を体験・経験してもらい、改めてバスケットボールの面白さを感じてもらうとともに、競技を通して選手のバスケットボール競技力の向上と普及を目的とし開催する。

3. 開催日時・場所

- 2026年8月9日(日)
- 16:00～20:00(予定)
- 北ガスアリーナ46
札幌市中央区北4条東6丁目

4. 競技方法

- 3x3公式ルール
- 3x3専用ボール使用
- 1チーム3～4人のロスター(5人以上参加の場合は試合毎で構わない)
- 1試合10分1本勝負
- 21点到達でノックアウト勝利
- ショットクロック12秒
- 各チームに1回のタイムアウトの権利(30秒)
- 個人ファールの累積はなし
- チームファウル7回目以降はフリースロー2本(シュートファウル・カウントの場合もフリースロー2本)、10回目以降はフリースロー2本+攻撃権

EX3EXE

スリーエックススリー

＼8つの基本ルールをおさえれば楽しめる！／

3人制バスケットボール“3x3”

コートのサイズは 5人制バスケの半分 	ボールはサイズ6号球 重さ7号球の専用球 	ラインの外側からは2点 内側からは1点 	1試合10分または 21点先取 
1チームは4名 試合には3名が出场 (1名交代) 	シュートクロック※は12秒  ※シュートを打つまでの制限時間	攻守交替したら 一度ラインの外に 出さなければいけない 	チームファウルは6個まで 個人ファウルはなし  6 TIMES

5. 参加・チーム人員

- 参加費:(U18:2,000円、一般:4,000円)
- 高校生・大学生・オープンカテゴリ対象
 - man・woman別で開催
- 今回は1チーム3人以上～上限を設けない
- 5人以上で参加のチームは各ゲーム毎に4名のロスターを設定すること
- ベンチにコーチを置くことはできない(コート外からの戦術的なコミュニケーションやサポートはテクニカルファールとなる)

6. ユニフォーム

- 濃淡のリバーシブル・ユニフォームをご準備お願い致します
- ビブスでも構いません
- パンツを揃える必要はありません

7. ケガや保険について

- 大会期間中の選手やチーム関係者の怪我や事故につきましては、主催・運営側は一切の責任を負いかねますので、スポーツ保険等に参加をお願いします。

8. エントリーの期日および方法

- (1) エントリー期日:2026年7月1日(水)～7月26日(日)23:00まで
- (2) エントリー方法:
下記エントリーフォームよりチームおよび出場選手のエントリーを行うこと。
<https://forms.gle/sXY7VeWLugVp7V6t7>

9. 参加料

1チーム:U18:2,000円、一般:4,000円 下記の口座へお振込みください。
当日受付にてお支払いください。

10. 選手変更

- (1) 2026年8月3日(月)17:00までに選手変更を認める。
- (2) 選手変更方法:下記メンバー変更のフォームの提出
<https://forms.gle/hTxKab4N6UEeYiaaw9>

問 合 せ 先	〒062-0905札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1 北海道立総合体育センター 一般財団法人北海道バスケットボール協会 TEL 011-820-1632 FAX 011-820-1633 (火～金曜日:10:00～17:00 土曜日:10:00～14:00)
---------	--

一般財団法人 北海道バスケットボール協会