

カテゴリーの名称	「のんびり」から「フレンドリー」へ変更します。
出場資格	・男子：50歳以上／女子45歳以上（基準：大会初日の満年齢） - ただし、救済措置として「2025年度ののんびりカテゴリーの大会において登録実績がある選手」は参加を認めます。 - その選手は、試合を通して『黒もしくは濃紺』のリストバンドを片手に着用してください。 ・救済措置を受けて出場する選手は「オン・ザ・コート2」とし、プレーヤーとなれるのは2名までとする。（交代要員は規定内であれば何人でも可） ・文京区大会での一般、フレンドリー及びシニア(男子のみ)とフレンドリーの重複登録は不可。
服装	・女子のみユニホームの下に半袖Tシャツ(白)を着用して下さい。（ロングTシャツは不可） ・男女とも機能性下着の着用可（FIBAルール通り）
試合球	・6号ボール
競技時間	・試合は4Q（クォーター）制各7分（Q間インターバル1分、ハーフタイム6分） ＊但し、大会進行の都合により止む無く1Qを6分に変更する場合があります。 ・ショットクロックの14秒ルールは適用しない。 ・第4ピリオド残り2分を切った時点でフィールドゴールが成功してもゲームタイマーは止まらない。
試合要員	・すべてのQにおいて女子が1名以上コート上に出場すること。 ・試合開始時に女子プレーヤーがいない場合は無効試合とし、女子プレーヤーがいない方のチームの負けとする。 - 但し、女子プレーヤーが怪我またはファールアウト等でコート上にいなくなってしまう場合は、男子選手4名以下での試合継続を認めます。 ・その試合において、交代要員は全員1度はプレーヤーとなることが必須。（目安として3分以上）
選手交代	・FIBAルールに加え、得点を入れられたチームは選手交代をすることができます。（交代申請は得点が認められる前までに行ってください） ・点を入れられたチームに選手交代があった場合には相手チームも選手交代が認められます。
タイムアウト	前・後半各1回とします
同点の場合及び女子が双方にいないときの無効試合の場合	同点による延長戦は行いません。 サドンデスのフリースローにより勝敗を決定します。
得点	・女子は2P、3Pにそれぞれ加点1。（フリースローシチュエーションに関しては加点なし:1点のまま） ・得点の上限：男子は各ピリオド6点、女子は上限なし ・フリースロー(FT)は行わず、すべて成功したとみなし下記のように加点する。 （FT2本⇒2点加点、FT3本⇒3点加点、TFおよびボーナスによるFT1本⇒1点加点、UF,DF⇒2点加点、Q毎のチームファール5回以降のPFによるFT2本⇒2点加点） ・エンドラインからファウルをした側チームのスローインで再開する。 ・男子が得点した時に6点を超えた場合、7点以上はノーカウント。ただし、AOS（アクト・オブ・シューティング：シュート動作）中のファールでボーナススローが与えられるケースの場合は、センターラインをまたいでオフェンス側チームのスローインで再開する。 ・6点を取得したオフェンスブザーに対し、ディフェンス側がファールを行ったとき、そのファールがチームファール5個目以降のPFの場合やTF,UF,DFだった場合、与えられるFTの本数分だけ、コート上の任意の女子プレーヤーに得点を与える。再開の仕方は通常ルール通り。
オフサイドルール	・オフェンス側のプレーヤーは全員が味方プレーヤーがAOSにはいるまでに、フロントコートに進んでいてはならない。 ・条件が満たされていない状態でAOSにはいった場合は、パイオレーションとなり、センターラインをまたいで相手チームのスローインで再開する。 ・オフサイドの確認はTOが行い、レフリーが判断する。
ファール	・1プレーヤーはその試合において4ファールでファールアウトとする。 ・各プレーヤーは同Qで2つのファールをするとそのQは出場できない。
ディフェンス	・マンツーマンディフェンスの禁止：ハーフコートからのゾーンディフェンスのみ、ボックス1や、ボックス2もマンツーマンとみなし禁止。 ・攻守交替のタイミング：レフリーがニューオフェンスによるボール保持を認めたとき ・ニューディフェンスはバックコートでディフェンスを行うことは不可。ボールにも触れられません。 ・ニューディフェンスがバックコートでディフェンスを行った場合、審判は警告を与え、ペナルティーとしてコート上の任意の女子プレーヤーに1点を与える。事象が起きた地点に近いエンドラインもしくはサイドラインからオフェンスチームのスローインで再開する。24秒はリセット。 ・ニューディフェンスがバックコートで故意でなくボールに触ってしまった場合は、ボールがレフリーに当たってしまった場合と同様とする。
審判・T.O	各チーム完全帯同制とします。各チーム審判1名・TO（テーブルオフィシャルズ）2名・フロアワイパー係1名の計4名をお願いします。

上記以外は（財）日本バスケットボール協会の競技規則に準じます。