

ユニホック



1968年にスウェーデンで考案された、ホッケゲームで、フェイスオフを行い競技開始。前半・後半それぞれ10分の試合中により多くのシュートを成功したチームの勝ち。



☆ 難度★★★★ 人数: 12人～

◎ 用具

◆ スティック

日本ユニホック協会公認のユニホックスティックで、ボールを打つブレード部分と手で握るシャフト部分からなる。ブレード部分はプラスチック、シャフト部分はグラスファイバーやプラスチックなどで作られている。〈長さ 80～100cm、重さ 200～260g〉

◆ ボール

ボールはプラスチック製の白色で、テニスボールより少し大きく、スピードが出過ぎないように、中が空洞で26個の穴があいている。〈直径 7.2cm、重さ 20g〉

◆ ゴール

普及競技会では、105cm×90cm×45cmのもの、選手権大会では、140cm×105cm×65cmのものを使用。

◆ フェンス

コート外側を囲うもので、高さ 30～40cm。

◆ ゼッケン

通常の大会では、ゼッケン着用が必要。

◆ フェイスマスク

選手権大会では、ゴールキーパーに公認フェイスマスク着用が義務付けられているが、普及競技会では不要。

◎ 場所

コートは、障害物のない長方形の平面とし、縦 20～30m、横 10～15m とし、ゴールの裏側も使って試合が行われます。

◎ 人数

1チーム6人

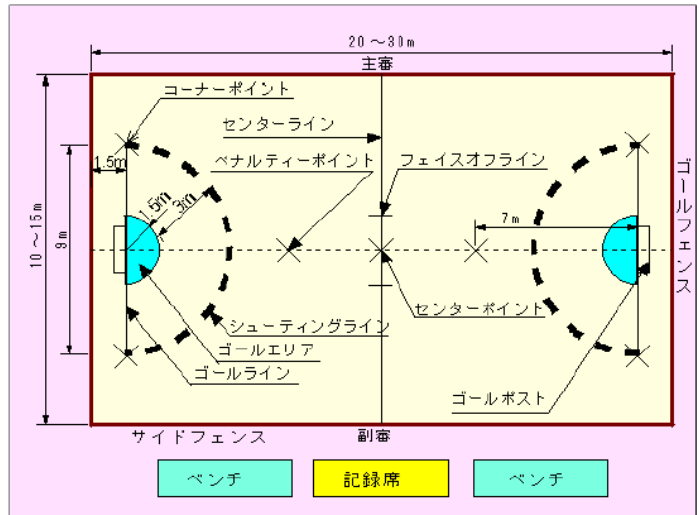
ゲームの進め方

ユニホックは、6人ずつのプレーヤーからなる、2チームによって競技をします。

双方のチームは、相手チームのゴールにスティックを使いボールをシュートして得点を競います。

プレーヤーはルールに従い、ボールをどの方向でもパスし、ドリブルし、ヒットすることができます。

1. センターラインをはさんで、チームの代表者1名が自陣を背にしてフェイスオフを行い競技を開始します。(センターポイントにボールを置き、フェイスオフのラインに各々ブレードのフォワード面を向き合わせ、ブレードを床につけ、レフリーの合図でボールを取り合います。)
2. フェイスオフを行う以外のプレーヤーは、ボールの位置より3m以上離れて位置します。
3. フェイスオフを行ったプレーヤーは、他のプレーヤーがボールに触れるまでボールに触れてはいけません。
4. ゴールがなされた後、後半の競技再開時もフェイスオフにより競技を始めます。



【競技の中断と開始】

- (1) 打たれたボールがコート外に出たときは、フェンス（ライン）を越えた地点からコート内3m以内の地点で相手側がフリーストロークを行います。
- (2) スティックがボールに集中するなどして膠着状態になった時は、その地点もしくはその地点から3m以内の地点でフェイスオフを行う。
- (3) シュートングライン内の反則でフリーストロークが与えられる場合は、次の方法でゲームを再開します。
 - ① 攻撃側の反則の時・・・防御側は反則の地点から3m以内の地点でフリーストロークを行う。
 - ② 防御側の反則の時・・・攻撃側はシュートングラインの外からフリーストロークを行います。
- (4) コート外に打ち出したのがどちらのチームかわからない場合は、その地点でフェイスオフを行います。

【ルール】

1. ファール（◇フリーストローク◆ペナルティストローク▲オーダーオフ）
 - ① キッキング・ザ・ボール
ボールを足で蹴ったり、踏んだりすること。
 - ② ハイ・スティック
スティックのブレード部分を膝より高く振り上げてプレーすること。

- ③ スライディング・ストローク
手や膝を付いたり、寝そべてプレーすること。
- ④ スローイング・ザ・スティック
スティックを投げたり、落としたりすること。
- ⑤ ハッキング・ザ・ボール
空中のボールを手ではいたり、掴んだり、パスしたりすること。
- ⑥ ダブル・ストローク
フェイスオフをしたプレーヤーが2度続けてボールに触れること。
- ⑦ クラッシング
スティックで相手プレーヤーのスティックを打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
- ⑧ ステップ・イン・オフェンス
足などが、相手チームのゴールエリア内に踏み入ったりすること。
- ⑨ ステップ・イン・ディフェンス
足などが、味方チームのゴールエリア内に踏み入ったりすること。◆。
- ⑩ チャージング
相手チームのプレーヤーに対して、押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの危険な行為をすること。◇または◆または▲。
- ⑪ スティック・イン・ゴール
スティックをゴールネットに触れてプレーすること。防◆、攻◇。
- ⑫ プッシング・ザ・ゴール
ゴールポストを動かしたり、握ってプレーすること。◇または◆。
- ⑬ オーバー・ザ・ライン
ペナルティストローク時、ボールがゴールラインを通過する前に、プレーヤーが前方に移動すること。攻◇、防得点またはやり直しオーバー・ザ・タイムフリーストロークまたはペナルティストロークを行うプレーヤーが、3秒以上経過してプレーすること。◇。
- ⑭ オブストラクションその他、危険な行為および審判に暴言を吐くなどの行為。◇または◆または▲。

◇フリーストローク

反則を犯したチームの相手側のプレーヤー1名が、レフリーの合図後3秒以内にパス・シュートを自由に打てること。

- ・3秒を越えたら相手側のフリーストローク。・防御側のプレーヤーは3m以上離れて立つ。
- ・フリーストロークをしたプレーヤーは2度続けてボールに触れてはいけない。(ダブル・ストローク)

◆ペナルティストローク

反則を犯したチームの相手側のプレーヤー1名が、ペナルティポイントからだれにも邪魔されずに、1度だけゴールに向かってシュートできること。

- ・シュートするプレーヤー以外は、ペナルティポイントから2m以上離れて後方に立つ。ボールがゴールライン上を通過するか、ゴールポストにあたるまで前方に出てはいけない。

(→オーバー・ザ・ライン)

- ・シュートをしたプレイヤーは、第三者がボールに触れるまで2度続けてボールに触れてはいけない。(ダブル・ストローク)

▲オーダーオフ・・・退場

- ・反則を犯したプレイヤーは、まずイエローカードで警告され、再度の反則にはレッドカードで退場が宣告される。

2. 認められる行為

- ①フェンスまたは周囲の壁にボールを打ちつけること。
- ②ボールをキープしているプレイヤー、あるいはその近くにいるプレイヤーをブロックすること。
- ③フライングボールを手の平や身体で受け止めて、真下に落とすこと。
- ④足の裏を床面に接した状態で、ボールを止めること。(蹴ってはいけない。)
- ⑤ゴールポスト背面のネットにボールがのった場合は、スティックで出しプレーは続行される。

【勝敗】

1ゲームは10分×2セット。

試合が同点で終了したときは、主催者側の判断により、Vゴール方式の延長戦や抽選などにより勝敗を決定する。