

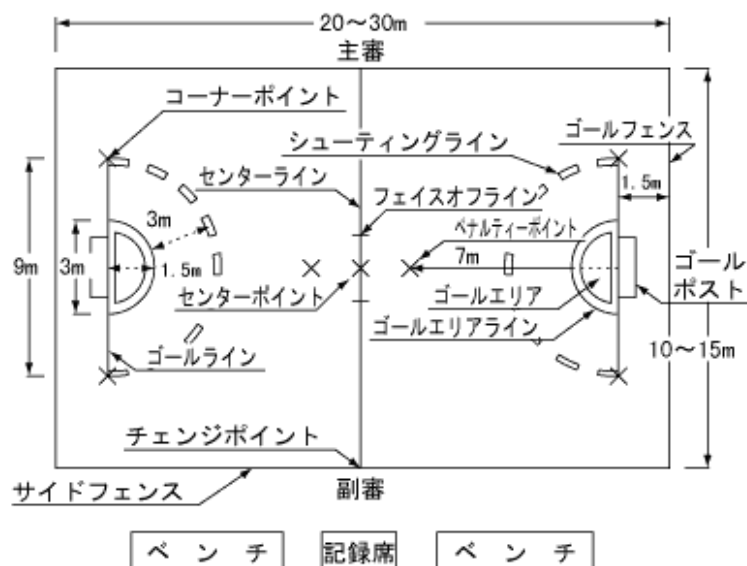
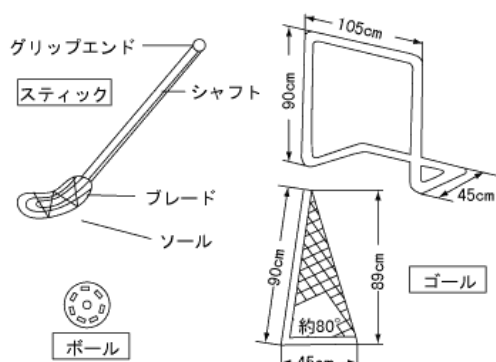
◆ユニホック

1. ユニホックとは

ユニホックは、1968年スウェーデンで考案されたゲームで、78年に日本に紹介されました。ユニバーサルホッケーの略でプラスチック製のスティックとボールを使用した、安全性を高めたミニホッケー。



2. 道具とコート



○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、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。

3. ルール

6人ずつのプレーヤーからなり、2チームによって競技される。

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う。

- (1) 6人对6人でおこなう。キーパーは置かない。
- (2) 競技時間は前後半 10分ハーフで、ハーフタイムは2分とする。
- (3) フェイスオフにより競技を開始する。フェイスオフとはレフリーによって床上に置かれたボールを両チーム各1名のプレーヤーが、スティックを用いて取り合うことをいい。開始時の他にゲーム再開時などで行われる。
- (4) 得点は1ゴール1得点として数える
- (5) 同点の場合は、5分間の延長戦を行う。それでも勝負がつかない場合は、サドンデス方式をとる。
- (6) フライングボールは手のひらに当てて「真下」に落とすことができる。
- (7) ボールを止める際には、頭と腕以外ならどの部分を使ってもかまわない。
- (8) 反則の度合いによって、ペナルティストロークまたはフリーストロークが相手に与えられ、特に重い反則を犯した場合はオーダーオフ（退場）が適用される。

○ペナルティストロークは、反則を犯したチームの相手側がペナルティポイント（ゴールから7m離れた地点）から一度だけシュートできる。この際他のプレーヤーはペナルティポイントから後方に2m以上離れて、ボールがゴールラインを超えるまで動いてはならない。ボールがゴールまで届かない場合はフェイスオフにより再開される。

○フリーストロークは、反則を犯したチームの相手側に自由なストロークが出来る権利が与えられる。この際直接シュートしてもかまわない。また主審の合図から3秒以内に打たなければならない。（相手方は、プレーヤーより3m以上離れていなければならない。）

○主な反則

- ①味方プレーヤーに足でボールをパスすること。（キッキング・ザ・ボール）
- ②ボールを操作する際にスティックのブレードを膝より上に持ち上げること。また、振り上げること。
（ハイ・スティック）
- ③味方プレーヤーに足でボールをパスすること。（キッキング・ザ・ボール）
- ④ボールを操作する際にスティックのブレードを膝より上に持ち上げること。また、振り上げること。
（ハイ・スティック）
- ⑤寝そべったり、膝をついたりしてボールをパス、あるいはシュートすること。
（スタンディング・ストローク）
- ⑥フライングボールを叩き落としたり、つかんだり、「前方」に落としたりすること。
（ハッキング・ザ・ボール）
- ⑦相手チームのプレーヤーを押し付けたり、つますかせたり、蹴ったり身体でタックル等をする
- ⑧ゴールポストを故意に動かすこと

競技ルール（反則）

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
ステップ・イン・オフense	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。
ステップ・イン・ディフェンス	足などが、見方チームのゴールエリア内に踏み入ったりすること。
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。
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。
ブッシング・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。
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。
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。
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。