

ユニホック

アイスホッケーに似たスポーツで、プラスチック製のスティックとボールを使い、バスケットボールのコートとほぼ同じ広さのコートにおいて、得点を競うチームスポーツ。

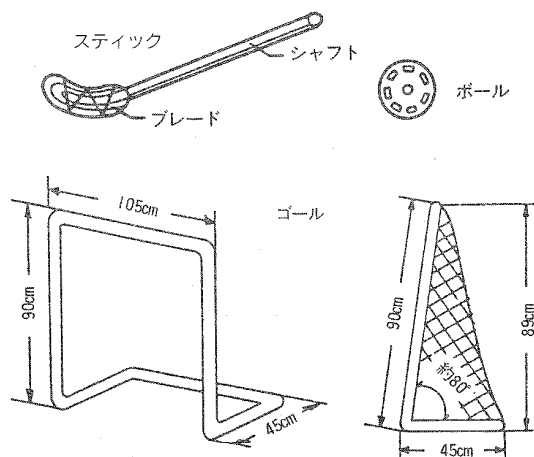
1968年、スウェーデンのアールクヴィスト氏によって考案され、わが国にも紹介されました。ユニホックは、ユニバーサル・ホッケー(universal hockey)が語源で、だれにでも、手軽にホッケーの楽しさを味わうことのできるようにつくられました。

6人対6人でゲームを行います。アイスホッケーのようなキーパーはおきません。危険防止を考慮し、プラスチック製の用具でプレイすることから、子どもや女性、さらには中高年でも容易にゲームを楽しむことができます。また、運動量が多いことから、時間や人数を考慮すれば、持久力を向上させる有酸素運動としても効果が期待されます。

わが国には、1978年に初めて紹介され、1983年に日本ユニホック協会が設立されています。

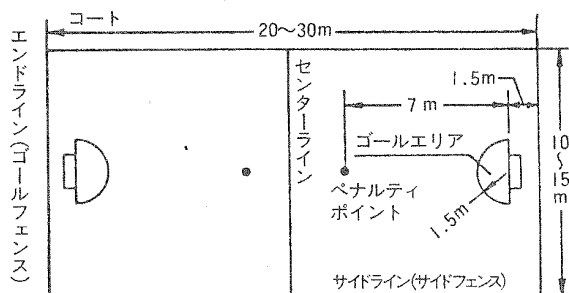
用具

- ☆スティック (プラスチック製)
- ☆ボール (26穴)
- ☆ゴール



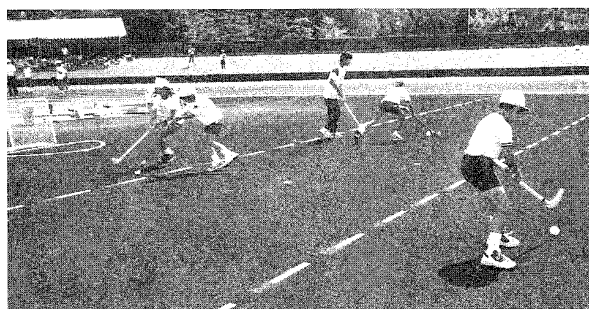
場所 (コート)

☆体育館が最も適している。



人数

☆6人対6人



(写真は練習風景)

ルール (進め方)

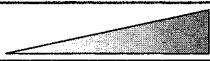
【ゲームの種類】

☆6人対6人の団体戦。チームの編成はフォワード3名、バック3名が一般的で、キーパーはおかない。

☆ゲームの時間は、前半、後半それぞれ10分とし、ハーフタイムに2分間の休憩を設け、チェンジコートを行う。

【ゲームの進め方】

- ① 両チームのプレイヤーは、センターラインを境にして、それぞれのコートに入る。
- ② センターライン上の中央において、各チームの代表者1名 (通常はセンターフォワード) が自陣を背にして、フェイスオフを行い、競技を開始する。この時フェイスオフを行うプレイヤー以外は、自陣内でフォーメーションを組む。また、フェイスオフを行ったプレイヤーは、他のプレイヤーがボールに触れるまでは、ボールに触れてはならない。

	
運 動 量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

- ③ 得点が入った後と、後半の競技再開は、左記②と同様である。
- ④ 得点は1ゴール1ポイントで、相手側のゴールにボールが入って得点となる。公式試合以外では、性別や年代に応じてハンディキャップを付けるとおもしろくなる。例えば、男女ミックスのゲームにおいては、女性が得点したときは2点にする。

【違反行為と罰則】 () 内は審判用語

- ① (ハイ・スティック)→フリーストローク
ボールを操作するとき、スティックのブレードを膝より上に持ち上げ、または振り上げること。
- ② (キッキング・ザ・ボール)→フリーストローク
ボールを故意に足でけること。
- ③ (スライディング・ストローク)
→フリーストローク
寝そべったり、手や膝をついたりしてボールをパスしたり、シュートしたりすること。
- ④ (スローイング・ザ・スティック)
→フリーストローク
自分のスティックを故意に投げ出したり離したりすること。
- ⑤ (ハッキング・ザ・ボール)→フリーストローク
ボールを頭で止めたり、手でたたき落としたり、つかんだり、プッシュしたりすること。
- ⑥ (ダブルストローク)→フリーストローク
フェイスオフのとき、続けて2度ボールに触れること。ただし、フェンスに当たったときは他のプレイヤーがボールに触れたとみなされる。
- ⑦ (クラッシング)→フリーストローク
スティックで相手チームのプレイヤーのスティックを故意に打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
- ⑧ (ステップ・イン・オフENSE)
→フリーストローク
相手チームのゴールエリアに足を踏み入れること。
- ⑨ (ステップ・イン・ディフェンス)
→ペナルティストローク
味方チームのゴールエリアに足を踏み入れること。
- ⑩ (チャージング)→程度によりフリーストローク、ペナルティストローク、オーダードオフ (審判の判断による)
相手チームのプレイヤーを危険を伴う形で攻撃すること (ける、つかむ、タックルなど)。
- ⑪ (スティック・イン・ゴール)
→防御側：攻撃側のペナルティストローク
→攻撃側：防御側のフリーストローク
ゴールポストの中にスティックを入れてプレイすること。

- ⑫ (プッシング・ザ・ゴール)
→ペナルティストローク
ゴールポストを動かしたり、握ってプレイしたりすること。
- ⑬ (オーバー・ザ・エリア)→フリーストロークまたはペナルティストローク
ゴールエリアを飛び越えたり、またいだりすること。
- ⑭ (ファウルスティック)→フリーストローク
プレイするときに、スティックを水平に保持すること。また、膝より下にグリップエンドを下げてプレイすること。
- ⑮ (オーバー・ザ・ライン)
→攻撃側の反則：防御側のフリーストローク
→防御側：攻撃側のペナルティストローク
が決まったら、そのまま得点。決まらないときはもう一度やり直し。
ペナルティストローク時に、ボールがゴールラインを通過する前に、またゴールポストに当たる前に、シュートするプレイヤー以外のメンバーが前方に飛び出すこと。
- ⑯ (オーバータイム)→フリーストローク
フリーストロークまたはペナルティストローク時に、レフリーの笛の合図から、3秒以内にプレイしないこと。
- ⑰ (オブストラクション)→フリーストローク、ペナルティストローク、またはオーダードオフ
その他、故意に粗暴な行為をした時、審判の判断によりゲームを中断し、警告および罰則を与える。

【ゴールの判定】

- ① ボールが、ゴールのポスト間を横切ったとき、得点とされる。
- ② ゴールポストが動かされたとき、ボールがゴールポストにあったと思われる間を通過したと判定された場合、レフリーの判断によって、得点とされる。
- ③ 攻撃側のシュートが成功した場合には、防御側の反則があっても得点となる。

【認められる行為】

- ① 周辺の壁、またはフェンスにボールを打ちつけること。
- ② フライングボール (空中のボール) を、手のひらや身体に当てて、真下に落とすこと。
- ③ 足裏の一部を床面に接した状態で、ボールを止めること。