

ソフトラクロス

ソフトラクロスは、カナダの国技である「ラクロス」を、子供たちでも簡単に楽しめるように、安全に改良したものです。地元カナダはもちろんのこと、アメリカ・オーストラリア・イギリスでも、人気の高いスポーツのひとつとなっています。

基本的なルールさえきちんと守れば、年齢や性別に関係なく、だれでも楽しむことができます。またコートやルールを工夫すれば、屋外でも、屋内でもプレーすることができます。

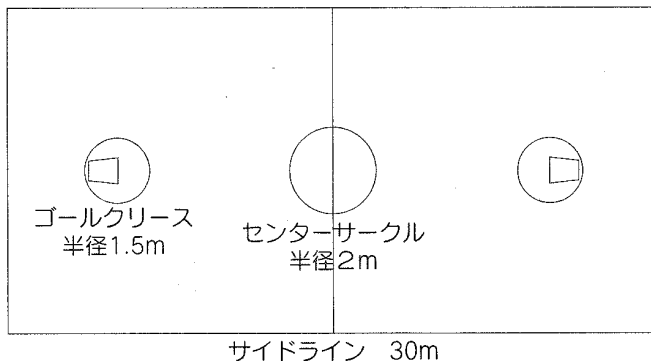
用具

- ☆クロス 12本
- ☆ボール 1個
- ☆ゴール 1組
(ハードルでも代用できます)

人数

- ☆12人
(ただし、コートの大きさを工夫すれば
少人数でも可)

場所(コート)



エンドライン
15m

ゴールクリースの中心は、エンドラインから5m、サイドラインから7.5mの地点にとる。
(屋内の場合は、バスケットボールのコートを活用しましょう)

ゲームを始める前に

- ① クロスは、必ず両手で持ちましょう。
試合中も両手でプレーしないと反則になります。
- ② 故意にボールを手で触ったり、足でけったりすることは反則です。
- ③ 相手の体に接触することは反則です。
どんな場合でも、相手の体に触れてはいけません。クロスも相手の体の一部です。
故意にさわってははいけません。
- ④ ゲーム中でも選手の交代は自由です。
クロスを渡して交代完了です。
- ⑤ 試合時間は、基本的には前半15分
後半15分です。



(図提供：中四国地区ソフトラクロス普及部)

運動量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

- ① 試合は、センターサークル内におけるトスアップ(審判が空中にボールを投げ、各チームの代表者がクロスで取り合う)で始まる。
- ② トスアップをする代表者は、相手ゴールに向かって立ち、ジャンプしてボールをとる。そのとき、他の選手はセンターサークル内には入れない。(自由に動くことはできる)
- ③ ボールを保持してからシュートをするまでに、2回以上パスしなければならない。ボールがコートの外に出た場合は、パスカウント(パスの回数)は、スローインが1回目のパスとなる。
- ④ ボールがコートの外に出た場合は、ボールが出た場所から、最後にさわったチームの相手チームからのスローインで試合を再開する。この時、スローインをする選手から、全員(相手チームも味方チームも)2m以上はなれること。
- ⑤ シュートが決まったら、再びセンターサークルでのトスアップにより、ゲームを再開する。

【反 則】

☆ 相手のクロス、体にかかわらず、たたく、ける、押す、ぶつかる、つかむなどの接触行為は、いかなる場合でもしてはいけない。

☆ 相手のクロスに入っているボールを奪おうとしてはいけない。ボールを奪うときは、パスをカットするか、グラウンドに転がったボールをクロスで奪うかのどちらかである。

☆ シュートをするときは、クロスや体のどの部分も、ゴールサークルに入ってはいけない。

☆ ディフェンス(守備)は、シュートをしようとしている選手とゴールを結ぶ範囲に入ってはいけない。

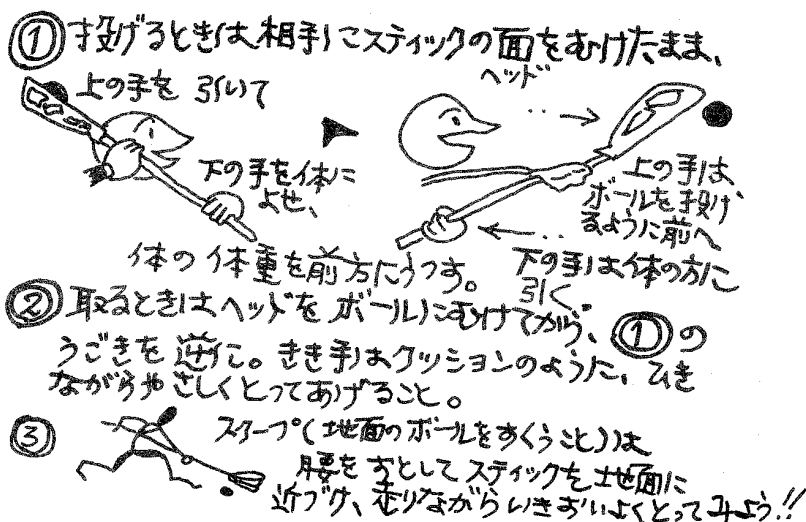
☆ センターラインを超えるときは、走って超えるのではなく、パスで超えなければならない。

* 上記の反則を犯した場合、反則を犯した選手に一番近い相手チームの選手にボールが与えられ、その地点から試合を再開する。そのとき他の選手は、2m以上はなれること。

* 審判が重い反則と判断したときには、その地点から、フリーショット(ゴールを狙ってもよい)が与えられる。

【フリーシュートについて】

★ 同点の場合、センターサークルからのフリーシュート合戦を行う。フリーシュート合戦は、1チーム6人の選手が参加し交互に行う。6人終了した時点でも同点の場合は、勝負がつくまで行う。



(図提供：中四国地区ソフトラクロス普及部)