

【ユニホック】

●概要

ユニホックとは、ユニバーサルホッケーの略、室内版ホッケーの事です。

誰にでも出来るようにと、簡単なルールと安全を第一にスウェーデンで始められました。

体育館の室内競技場を使い、フェンスで囲ったバスケットボールコート程の広さの中で、6人×6人でプレーをします。ルールはいたって簡単で、オフサイドなど難しいルールはありません。5つほどの決まり事を知っていればOKです。

●用具・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と、手で握るシャフト部でできていて、その材質はプラスチックやグラスファイバーなどで作られている。(長さ80~100cm、重さ200~260g)

・ボール

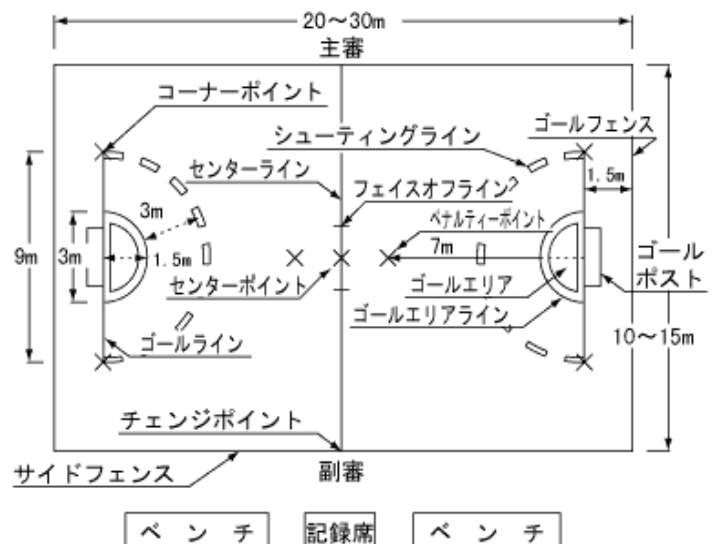
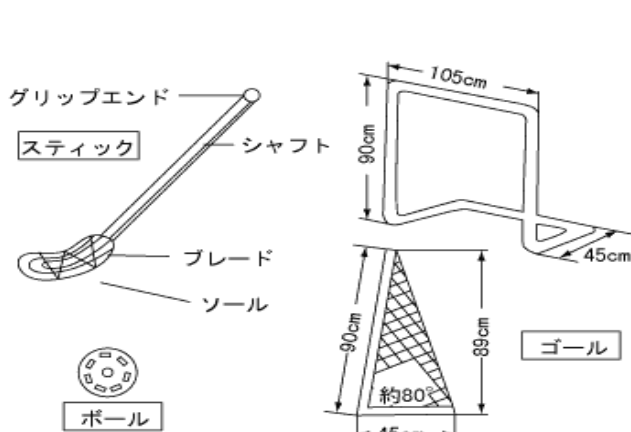
ボールはプラスチック製の白色で、テニスボールよりも少し大きく、スピードが出過ぎないように中が空洞で26個の穴が空いている。(直径7.2cm、重さ20g)

・ゴール

横105cm×高さ90cm×奥行き45cmの協会検定品
<横140cm×高さ105cm×奥行き65cmの協会検定品>

・フェイスマスク

競技ルールでは特にうたっていないが、選手権ルールではゴールキーパーに公認のフェイスマスクの着用を義務付けている。



●ルール

- (1) 6人対6人でおこなう。キーパーは置かない。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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

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。この際他のプレイ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

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、プレイヤーより3m以上離れていなければならない。）

●主な反則

- ① 味方プレイ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 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）
- ④ 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）
- ⑤ 相手チームのプレイヤーを押し付けたり、つまずかせたり、蹴ったり、身体でタックルなどをすること。
- ⑥ ゴールポストを故意に動かすこと。

●プレーの進め方

- (1) 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。
- (2) 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名のプレイヤーが、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。
- (3) 得点は1ゴール1得点として数える。
- (4) 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。

