

ユニホック

1 活動の概要

ユニホックは、ホッケー型式のチームスポーツで、体力の向上と競技者同士の深い親睦、コミュニケーションが図れるスポーツです。誰もが気軽に参加できるとともに、身体を動かしながら、楽しさを体験することができるスポーツです。

2 ねらいとして考えられるもの

- (1) 練習やゲームの中で、声を掛け合い、回りの状況を把握してコミュニケーション能力を養う。
- (2) 親睦を深める。

3 活動時期

通年

4 活動場所

プレイホール

5 活動人数

団体に応じて調整可能（公式ルールでは1チーム6人）

（※ただし、時間設定、指導・引率者の人数により実施が難しい可能性もあり。）

6 所要時間

団体の希望する時間によって調整可能

（※：ただし、参加人数により実施が難しい可能性もあり。）

7 指導依頼について

- (1) 基本的には、引率または団体指導者の方に直接指導していただきます。事前打合せに来所した際に指導手順について、ネイパル職員が引率または指導者の方に指導します。
- (2) どうしても団体で指導できない場合は、ネイパル職員が指導しますが、他の利用団体の活動状況やネイパル職員の勤務の関係上、全ての指導依頼に応えられない場合があります。
- (3) 指導依頼をした場合でも、全ておまかせの状態にならないよう、参加者の掌握や安全管理について指導補助をお願いします。

8 団体が準備するもの

(1) 参加者

□動きやすい服装

(2) 引率者（指導者）

対戦表

9 ネイパルで貸し出しできるもの

ユニホックセット（スティック 24、ボール 10、ゴール 2）

得点板 ビブス

10 活動にかかわって

(1) 競技ルール（公式ルールではありません。）

①人数 1 チーム 6 名～8 名 合計 12～16 名

②バスケットコート（白い線）

③前半（10分）、後半（10分）※目安の時間設定です。

(2) ゲームの方法（展開例 ※公式ルールではありません。）

①じゃんけんで、コートを決める（前後半ごとに交代）

②各チーム、センターラインから各チームのゴール側に立つ。

③審判の合図で、センタースポットからじゃんけんに勝ったチームによりボールを打って、競技スタート。

④相手側のゴール内にシュートが入れば得点となる。（1 ゴール 1 点）

⑤フリーストローク

◎サイドラインから出た場合

…出したチームではない相手チームが、出たところから打つ。

◎エンドライン（ゴール近くにあるライン）から出た場合

…出したチームではない相手チームが、近くのコーナーから打つ。

◎シュートしたボールが出た場合

…相手のゴールキーパーが打つ、その場から、相手チームのフリーショット

⑥反則

◎故意に他のプレイヤーに身体やスティックを腰以上の高さにあげ、相手に接触した場合。

◎身体接触に関わった場合の反則（足をひっかける、相手を押す）

…ペナルティーストロークとしてゴール 3m のところから、キーパーとの 1 対 1 でショットを打つ。

※上記のゲーム方法は一例です。別紙の資料（普及ルール）を参考に指導を行ってください。