

# ユニホック(普及ルール)



## ユニホックとは

スケートを履かず屋内で軽いプラスチック製のスティックとボールを使うスポーツです。運動量・競技性・意外性などがあり、幼児、児童生徒、中高年、高齢者はもとより若者も楽しめるスポーツです。

## 用具

スティック 長さ80～100cm、重さ200～260g

ボール プラスチック製の白色で、テニスボールより少し大きく、スピードが出すぎないように中が空洞で26個の穴が空いている。

ゴール 普及競技大会用 105cm×90cm×45cm  
選手権大会用 104cm×105cm×65cm

コート 縦 20～30m、横 10～15m

## 競技方法

- ① 6人对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、ペナルティーストロークまたはフリーストロークが相手に与えられる。
- ⑤ 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。

### ペナルティーストロークとは

ペナルティポイント(ゴールから7m離れた地点)から1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2m以上離れてボールがゴールラインを越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。

### フリーストロークとは

自由なストロークができる。この際、直接シュートしなくてもかまわない。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。

## 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。
- 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う。また、ゲーム再開時などでもおこなう。
- ③ 得点は1ゴール1点とする。
- ④ 同点の場合は、5分間の延長戦をおこなう。それでも勝負がつかない場合はサドンデス方式をとる。

## 競技ルール(ファール)

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の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	手や膝をついたり、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、掴んだりすること。
ダブル・ストローク	フェイスオフしたプレーヤーが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	足などが味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、掴む、タックルする、蹴るなどの危険行為をすること。
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。
プッシング・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に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秒以上経過してからプレーすること。
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。