

10 スーパーホッケー



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	チーム4～5人	誰でも可	中度

特 色

相手チームのゴールに、スティックを使ってシュートし、得点を競うゲームである。

用 具

スティックとボール



ゴール



コ - ト

バスケットボールコートを使用し、3ポイントラインをシューティングサークルとして使用する。

競技方法

- (1) チームごとに、ゴールキーパー、バック、ハーフ、フォワード等の役割を決めてから試合に臨む(ゴールキーパーも攻撃に参加して構わない。)
- (2) 各チームの代表1名が、センターサークルに入り、フェイスオフを行って開始する。フェイスオフとは、自陣を背にして、センターラインに置かれたボールからブレードをそれぞれ30cm離して床に着け、レフリーの合図でボールを奪い合うことである。
- (3) フェイスオフを行う以外のプレーヤーは、自陣内のセンターサークル外でフォーメーションを組む。
- (4) フェイスオフを行ったプレーヤーは、他のプレーヤーが触れるまではボールに触れてはならない。
- (5) ゴールがなされた後、及び後半の競技再開のときは、フェイスオフでゲームを再開する。

勝敗の決め方

- (1) 得点は、1ゴールにつき1得点で、ゴール前のシューティングサークル(通常サークル)と呼ばれる半円の中からのシュートのみ得点として認められる。
- (2) 前後半 10 分ずつ、計 20 分で総得点を競う。(前後半でコートチェンジする。)
- (3) 前後半が終了し、同点の場合、5 分間の延長戦か、PS (ペナルティー・ストローク)により決着をつける。(PSは 2 チーム交互に4~5 人の同数で全員が行う。それでも同点の場合は、サドンデスで行うか、抽選とする。)

勝敗の決め方

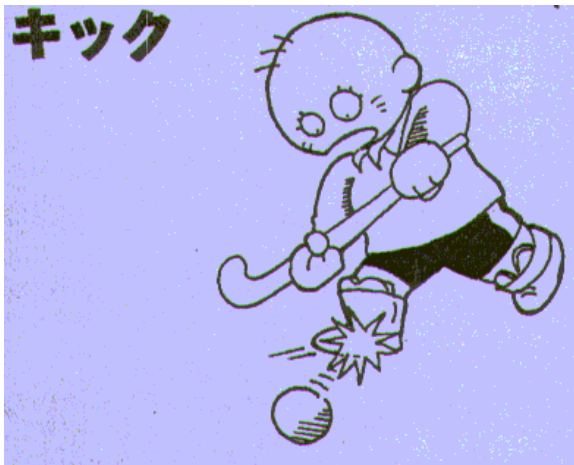
競技中、ゴールキーパー以外は、スティックの平らな面でしかボールを扱うことができない。(ゴールキーパーのみ、スティック以外の体でもボールを扱うことができる。)
ファールなど、ルールの詳細はフィールドホッケーと同じ。

・競技ルール(違反行為)

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	手や膝を付いたり、寝そべってプレーすること。
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、パスしたりすること。
ダブル・ストローク	フリーストローク又はペナルティーストロークをしたプレーヤーが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・オフェンス	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、つかむ、タックルする、蹴るなどの危険な行為をすること。
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。
シャフトボール	膝より上のボールをシャフト部で操作すること。
オーバー・ザ・ライン <選手権ルール適用なし>	ペナルティーストローク時、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・タイム	フリーストロークまたはペナルティーストロークを行うプレーヤーが、3秒以上経過してプレーすること。
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。

Hockey を楽しく観るカンタンルールガイド

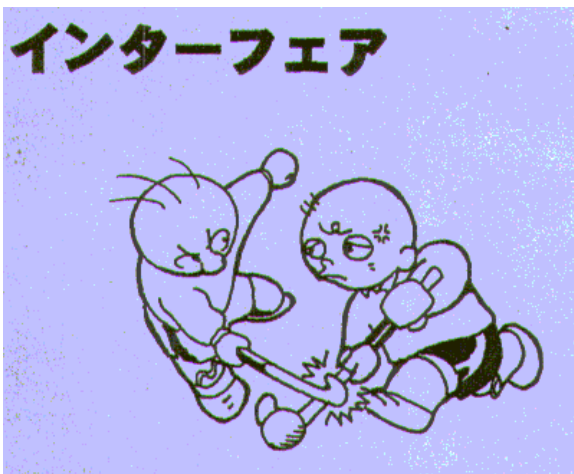
キック.....ボールが足に当たると反則。相手ボールになってしまう。(これが一番多い反則かな。)



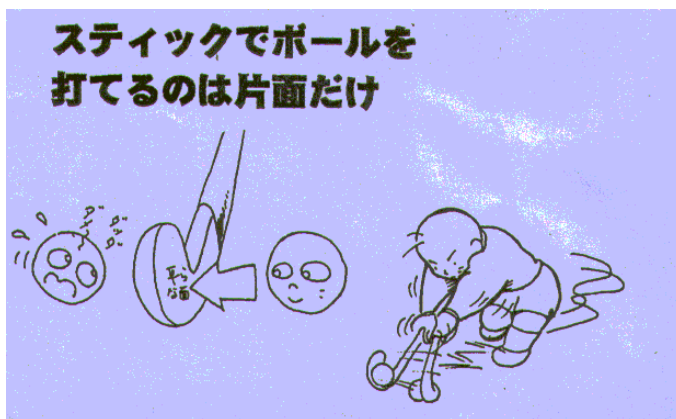
アップ.....強く打ったボールが膝より高く上がってしまった場合、危険球と見なされ相手ボールとなります。地を這うボールでパスをします。



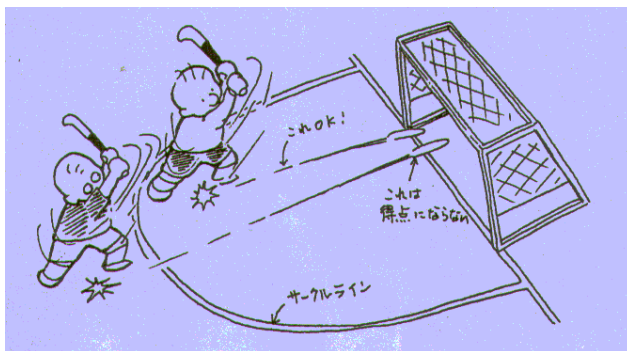
インターフェア.....スティックでボールを持っている人のスティックを叩くと反則です。



スティックでボールを打てるのは片面だけ.....平らな面だけでボールを打ちます。もし裏面で打ったらバックスティックという反則です。



得点になる時.....ゴール前のサークルライン内でシュートしたボールがゴールした時だけ得点になります。



以上、いくつかホッケーのルールをご紹介いたしました。これ以外にも沢山ルールがあります。詳しくは、ルールブックを・・・。