

ユニホック

1 ゲーム

ユニホックは、6人ずつのプレーヤーからなる、2チームによって競技をします。

双方のチームは、相手チームのゴールにスティックを使いボールをシュートして得点を競います。

プレーヤーはルールに従い、ボールをどの方向でもパスし、ドリブルし、ヒットすることができます。

2 コート

コートは、障害物のない長方形の平面とし、縦 20～30m、横 10～15m とし、ゴールの裏側も使って試合が行われます。

3 ゲームの行い方

(1) センターラインをはさんで、

チームの代表者1名が自陣を背にしてフェイスオフを行い競技を開始します。(センターポイントにボールを置き、フェイスオフのラインに各々ブレードのフォワード面を向き合わせ、ブレードを床につけ、レフリーの合図でボールを取り合います。)

(2) フェイスオフを行う以外のプ

レーヤーは、ボールの位置より3m以上離れて位置します。

(3) フェイスオフを行ったプレーヤーは、他のプレーヤーがボールに触れるまでボールに触れてはいけません。

(4) ゴールがなされた後、後半の競技再開時もフェイスオフにより競技を始めます。

4 競技の中断と開始

(1) 打たれたボールがコート外に出たときは、フェンス(ライン)を越えた地点からコート内3m以内の地点で相手側がフリーストロークを行います。

(2) スティックがボールに集中するなどして膠着状態になった時は、その地点もしくはその地点から3m以内の地点でフェイスオフを行う。

(3) シューティングライン内の反則でフリーストロークが与えられる場合は、次の方法でゲームを再開します。

①攻撃側の反則の時・・・防御側は反則の地点から3m以内の地点でフリーストロークを行う。

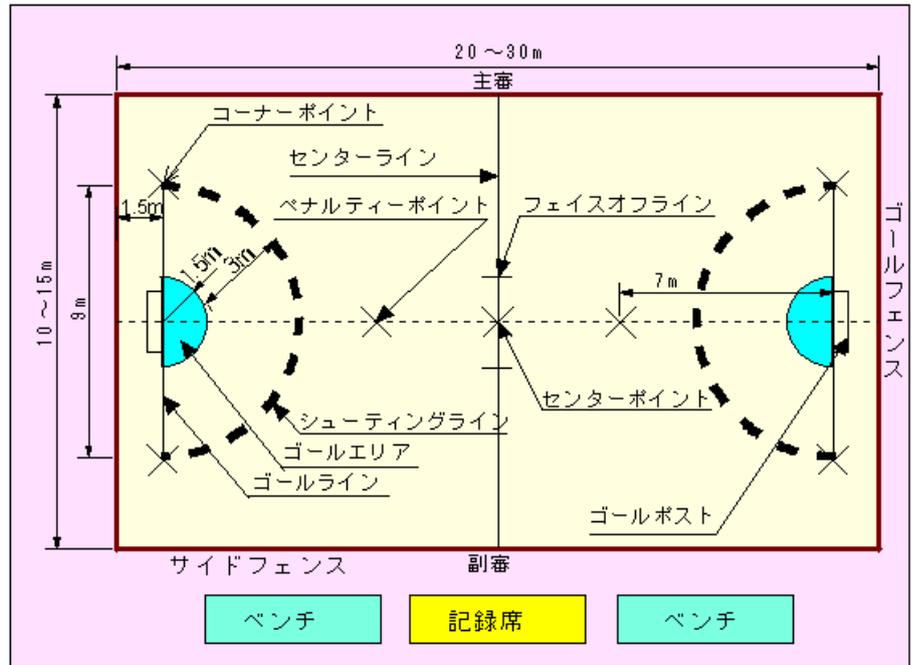
②防御側の反則の時・・・攻撃側はシューティングラインの外からフリーストロークを行います。

(4) コート外に打ち出したのがどちらのチームかわからない場合は、その地点でフェイスオフを行います。

5 競技ルール

(1) 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	フェイスオフ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、見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。◇または◆または▲
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。防◆、攻◇
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。◇または◆
オーバー・ザ・ライン	ペナルティストローク時、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。攻◇、防得点またはやり直し
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。◇または◆または▲

◇フリーストローク ◆ペナルティストローク ▲オーダーオフ

◇フリーストローク

反則を犯したチームの相手側のプレーヤー1名が、レフリーの合図後3秒以内にパス・シュートを自由に打てること。

- ・3秒を越えたら、相手側のフリーストローク。 ・防御側のプレーヤーは3m以上離れて立つ。
- ・フリーストロークをしたプレーヤーは2度続けてボールに触れてはいけない。(ダブルストローク)

◆ペナルティストローク

反則を犯したチームの相手側のプレーヤー1名が、ペナルティポイントからだれにも邪魔されずに、1度だけゴールに向かってシュートできること。

- ・シュートするプレーヤー以外は、ペナルティポイントから2m以上離れて後方に立つ。ボールがゴールライン上を通過するか、ゴールポストにあたるまで前方に出るはいけない。(→オーバー・ザ・ライン)
- ・シュートをしたプレーヤーは、第三者がボールに触れるまで2度続けてボールに触れてはいけない。(ダブルストローク)

▲オーダーオフ・・・退場

- ・反則を犯したプレーヤーは、まずイエローカードで警告され、再度の反則にはレッドカードで退場が宣告される。

(2) 認められる行為

- ①フェンスまたは周囲の壁にボールを打ちつけること。
- ②ボールをキープしているプレーヤー、あるいはその近くにいるプレーヤーをブロックすること。
- ③フライングボールを手の平や身体で受け止めて、真下に落とすこと。
- ④足の裏を床面に接した状態で、ボールを止めること。(蹴ってはいけない。)
- ⑤ゴールポスト背面のネットにボールがのった場合は、スティックで出しプレーは続行される。

6 勝敗

1ゲームは7分×2セットか10分×1セット。

試合が同点で終了したときは、主催者側の判断により、Vゴール方式の延長戦や抽選などにより勝敗を決定する。

7 用具

・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分と手で握るシャフト部分からなる。ブレード部分はプラスチック、シャフト部分はグラスファイバーやプラスチック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個の穴があいている。 <直径 7.2cm、重さ 20g >

・ゴール

普及競技会では、105cm×90cm×45cmのもの、選手権大会では、140cm×105cm×65cmのものを使用。

・フェンス

コート外側を囲うもので、高さ30~40cm。

・ゼッケン

通常の大会では、ゼッケン着用が必要。

- フェイスマスク

選手権大会では、ゴールキーパーに公認フェイスマスク着用が義務付けられているが、普及競技会では不要。