

# ソフトラクロス

## 1 ソフトラクロスとは

ソフトラクロスは、北米インディアンが戦いの訓練のために行っていたゲームを近代的スポーツとした「世界最速のスポーツ」：ラクロスを、子供にも楽しめるように、簡単に、安全に改善したものです。いわば、ラクロスの入門版といえるでしょう。

ルールはいたって簡単。絶対にしてはいけないことは、相手に怪我をさせるような危険なこと。それ以外のルールは、集まった方々の年齢や人数で変えてもかまいません。

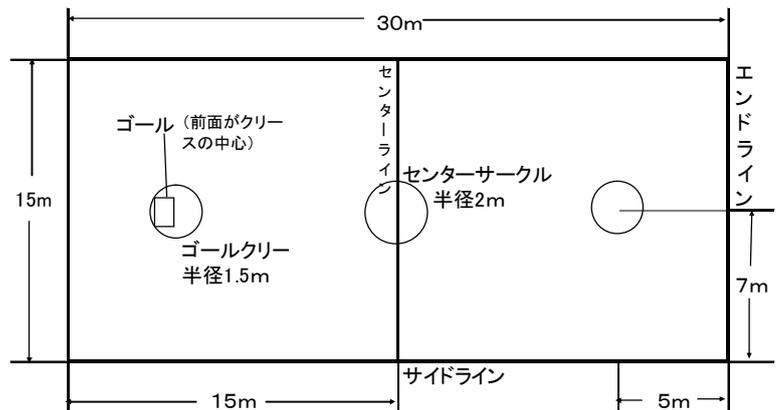
また、ソフトラクロスは屋外でも室内でも、どんな年齢でも楽しめるスポーツです。

## 2 フィールド

屋外では30m×15mのサイズを基本とする。

中心にセンターライン、中心から半径2mのセンターサークルを引く。

サイドラインから7.5mエンドラインから5mの点を中心に半径1.5mのゴールサイクル（ゴールクリース）をかき、室内ではその場所によりサイズを決めてよい。



## 3 用具

クロス・・・ソフトラクロス用のスティックを使用する。（木製のものは不可）

ボール・・・柔らかいソフトラクロス用のボールを使用する。

ゴール・・・ソフトラクロス用ゴール。ない場合はハードル等で代用してもよい。

## 4 チーム

フィールドには1チーム6人まで入ることができる。年齢（体格等）によって考慮できる。交代は自由である。オンプレーでも可能。（クロスを手渡す。）

## 5 試合

試合時間 前後半各10分、ハーフタイムは5分とする。（ロスタイムは考えない。）

試合開始 試合はセンターサークル内におけるトスアップ（審判によって投げられたボールを各チームの代表者で取り合うこと）によって開始される。

(1) トスアップをする選手は、相手ゴールに向かって立つ。

(2) トスアップの際、飛ぶことは許されるが体の接触があってはならない。

(3) 他の選手は、センターサークル内に入ることはできない。（自由に動くことはできる。）

試合終了 (1) ゲームが終了した時点で得点の多いチームの勝利となる。

(勝敗決定) (2) 同点の場合は、センターサークルからのフリーシュート合戦を行なう。

i フリーシュートに参加できる選手は6人とし、両チーム交互に行なう。

ii フリーシュートは、センターサークル内のどこから撃ってもかまわない。

iii 6人のシュートの結果、得点の多いチームの勝利となる。

iv 6人のフリーシュートの結果が同点の場合は、勝負がつくまで両チーム交互にフリーシュートを行なう。

## 6 規則

### 基本的なルール

- (1) ボールを持っている選手は、クロスを必ず両手で持たなければならない。
- (2) フィールド内の選手は、故意にボールを蹴ったり、手で触ったりしてはならない。
- (3) 相手のクロス・体にかかわらず、叩く・蹴る・押す・ぶつかる・つかむ等の接触行為はいかなる場合もしてはいけない。

### 攻撃のための規則

#### ーパスについてー

- (1) ボールを保持してからシュートするまでに、2回以上のパスをしなければならぬ。
  - i スローインの際のパスはカウントする。
  - ii 2回のパスの途中でボールを落としても、同じチームの選手がボールを保持すれば、パスカウントは続行される。
  - iii フィールド外にボールがでた場合、パスカウントは無効となる。
  - iv シュートをはずしても、フィールド内で同じチームの選手がボールを保持したら、続けてシュートすることができる。

#### ーアウトオブバウンズについてー

- (2) ボールがフィールドの外に出た場合は、最後にボールを触ったチームの相手チームからのスローインでゲームを再開する。
  - i スローインはボールがでた地点から行ない、そのときラインを越えてはいけない。
  - ii この時、スローインする選手から他の選手は2m以上離れること。
  - iii どちらのチームのボールか分からない時は、その場でトスアップを行なう。その時、お互い自分のチームの守るゴール側に立つ。

#### ーグラウンドボールについてー

- (3) 地面に落ちたボール（グラウンドボール）は、クロスで拾うか、またはボールにクロスをかぶせて支配した選手のボールになる。
  - i グラウンドボールを取りあっている時に危険な状態になったら、審判は笛を吹き試合を一時中断し、その地点からのトスアップで再開する。その時、トスアップする選手の2m以内に他の選手は入ってはならない。  
※審判は試合開始前に、グラウンドボールをクロスで拾うか、またはかぶせて支配する行為のどちらかを定めることができる。

#### ーシュートについてー

- (4) 得点は、ボールがゴールラインを通過し、ゴール内に入った時に認められる。
- (5) シュートをするときは、クロスや身体などの部分もゴールサークルに入ってはならない。
  - i いった場合得点は無効になり、相手チームにボールが与えられ、ゴール脇から試合開始となる。
- (6) 得点が決まった場合、ゲーム再開はセンターサークルでのトスアップによって行われる。

### 守備のための規則

#### ーディフェンスについてー

- (1) 基本的にマン・ツー・マン・ディフェンスを行う。
- (2) ボールを奪うために、相手をクロスまたは体で、叩く・押さえるなどの接触行為はしてはならない。
  - i ボールを奪うためには、相手パスを空中で遮ったり（インターセプト）、相手のミスしたボールを奪う。

#### ーシュートディフェンスー

- (3) シュートをしようとしている選手に対して、その選手とゴールを結ぶライン上に守備選手の体は入ってはいけない。（クロスは良い。）

## ペナルティの処置

- (1) 上記の規則に反した場合、ファールとみなしペナルティが課せられる。
- (2) ファールを犯した選手に一番近い相手チームの選手にボールが与えられ、その地点から試合を開始する。
  - i ファールを犯した選手は、その地点（選手）から2m後ろに下がる。
- (3) パスを2回した後ファールをされたら、パスカウントは無効とみなし、試合開始後シュート可能となる。

## 審判

### —審判の人数—

- (1) 試合は、主審1名、副審1名、得点兼タイムキーパー1名の計3名で運営する。  
(副審とタイムキーパーは兼ねても良い。)

### —主審—

- (1) 主審は試合の開始から終了まで、最高の権限を持ち、その決定は最終である。
- (2) 試合開始前にグラウンドボールをクロスで捨るか、かぶせて支配するかのどちらかに決定する。
  - i かぶせて支配する場合は、1人が支配した段階で審判は笛を吹き試合を中断し、クロスにボールをいれ試合を開始する。
- (3) 試合開始は主審のトスによってセンターサークルで始める。
- (4) 主審は試合中次の判定をし、笛を吹き、適切な処理をする。
  - i ボールがコートの外に出た時。
  - ii ファールが起こった時。
  - iii 得点が決まった時。

### —副審—

- (1) 副審は、主審の反対側で主審を補佐する。
- (2) 両方のチームのパスをカウントする。
- (3) タイムキーパーを兼ねている場合は、試合時間の管理をし、終了の笛を吹く。

### —得点兼タイムキーパー—

- (1) 得点係は、1ゴール1点で点数を管理する。
- (2) 主審の試合開始の笛でタイムを計り始め、試合終了時間15秒前になったら、副審と並走し終了時間になったら知らせる。

※ ルール・試合形式などは、その時の人数や年齢によって、審判の判断で変えることも可能です。