Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

公益財団法人 日本財団【インクルージョン社会の創造のためのフロアホッケーの波及・推進事業】

フロアホッケー指導者ガイドブック

JFHF
JAPAN FLOOR HOCKEY FEDERATION

特定非営利活動法人
日本フロアホッケー連盟
http://w2.avis.ne.jp~fhjapan/

目　次

1 **理事長あいさつ** ……… 01
2 **日本フロアホッケー連盟設立の経過とその後の発展** ……… 02
3 **日本フロアホッケー連盟の活動** ……… 03
4 **フロアホッケーの用具** ……… 06
5 **基本技術** ……… 07
1．スティックの持ち方 ……… 07
2．ドリブル ……… 07
3．パス ……… 08
4．パス・キャッチ ……… 08
5．スティックチェック ……… 09
6．フェイント ……… 09
7．ディフェンス ……… 10
8．シュート ……… 10
9．ゴールキーパー ……… 11
10．フェイスオフ ……… 11
6 **指導方法** ……… 12
（1）ドリブル ……… 12
（2）パス ……… 13
（3）スティックチェック ……… 15
（4）シュート ……… 16
（5）ディフェンス ……… 18
参考資料 フロアホッケーの指導の手順 ……… 19
7 **フロアホッケー・ゲームの実際** ……… 23
8 **審　判** ……… 27
9 **フロアホッケーレフェリーとしての心得** ……… 29
10 **フロアホッケールール** ……… 35
11 **フロアホッケー用具の紹介と取り扱い先** ……… 45

理事長あいさつ

2005 年長野で開催した『スペシャルオリンピックス（以下 SO）冬季世界大会』で、皇太子殿下並びに安川英昭大会実行委員長から「この大会をきっかけとして、知的障がいのある人々の社会参加が進み、誰にも開かれた、温かみのある社会が創造されることを希望します」とのご挨拶を受けました。必ずそのような社会を実現する！と同年設立したのが、日本フロアホッケー連盟です。もともとフロアホッケーはスペシャルオリンピックス独自の競技でしたが、知的障がい者のスポーツとして限定することなく、それぞれの体力や技能レベルに応じて、誰もが一緒に楽しむ「ユニバーサルスポーツ」として、広く一般に普及を始めました。年齢・性別・障がいの有無などの違いを超えた交流を重ねることで相互の理解が深まり、すべての人がいきいきと命を輝かせて生きる、温かな「インクルージョン（＝包み込む）社会」の実現につながると信じております。

最近は障がい者スポーツに対する関心も高まり、「誰もが共に楽しめるユニバーサルなスポーツ」として、体験イベントや指導者派遣のご依頼も急増してまいりました。フロアホッケー指導者の皆さまには、この競技の楽しさや奥深さだけでなく、その根底にあるインクルージョンの理念に至るまでご理解いただき、いつも心に留めてご指導いただきたいと切に願っております。

日本フロアホッケー連盟では、毎年 全日本フロアホッケー競技大会を開催、全国各地でもブロック大会や県大会など大小さまざまな競技会を開いて、実に多様な選手たちにご参加をいただいております。お互いのフェアプレイや一人ひとりのありのままの素晴らしさをハイタッチで称えあう光景は、フロアホッケー競技大会でこそ味わえる醍醐味と自負もしています。

また小中学校や特別支援学校を中心に、高校･大学等への用具の貸出し、指導者の派遣を行っており、フロアホッケー普及の輪は着実に拡がっております。この指導者用ガイドブックの作成を機にさらなる普及が進み、障がいの有無にかかわらず『誰にも開かれた温かみのある社会』の創造が実現することを大いに期待しております。

今後ともこの活動により一層のご協力を賜りますよう 心よりお願い申し上げます。

特定非営利活動法人　日本フロアホッケー連盟
理事長　　細川　佳代子

2．日本フロアホッケー連盟設立の経過とその後の展望

フロアホッケー（Floor Hockey）は、スペシャルオリンピックス（以下、「SO」という）の競技の中で最も古い競技の一つで、カナダでアイスホッケー（Ice Hockey）と、リンゲッティー（Ringette）という二つのスポーツから作られました。アイスリンクのない地域でもできるようにと SO がルールを独自に考案して生まれた冬季の公式スポーツ競技です。

長野で開催された 2005 年 SO 冬季世界大会では大会競技中最大の 49 の国と地域、800 人を超えるアスリートが参加した人気の競技です。

この大会は、冬季 SO 大会史上最も成功した大会と評価され、我々に人間が持つ可能性のすばらしさを示し、勇気と感動を与えてくれました。世界大会の閉会式で、当連盟の細川理事長（当時 SO 日本理事長）は、「今日はゴールではなく、始まりです」とあいさつをしました。SO 活動は、世界大会で終了するものではなく、それを契機としてさらに発展、進化を遂げていくものです。

SO 世界大会、500 万人トーチランを契機として日本中に広がった SO ムーブメントを支える輪は、その後、日本各地で様々な取り組みとなって具体化し、徐々にではありますが日本の社会が人に優しい社会へ変わりつつあります。このような中、SO 世界冬季大会において、フロアホッケー競技に携わった関係者が中心となり、日本フロアホッケー連盟が 2005 年 12 月に設立されました。

日本フロアホッケー連盟は、障がい者スポーツとして発展してきたフロアホッケーを年齢、性別、障がいの有無に関わらず、また、それぞれの体力や技能レベルに応じて、全ての人が楽しめるユニバーサルなスポーツとして日本に広めたいと考えております。連盟創設から 12 年が経過し、多くの皆さんのご理解とご支援により、フロアホッケーを支える輪は確実に広がり、山形県、長野県、熊本県、大分県、東京都に支部が設立され、複数の地域で支部設立の準備を進めております。2011 年 11 月には内閣府の認定を得て、特定非営利活動法人として新たなスタートを切ることができました。性別や年齢、障がいの有無を超えての混成チームの参加も増え、フロアホッケーが全ての人が楽しめる「ユニバーサルスポーツ」として、確実に広がっています。「お互いの違いを認め合い」、「誰もが大切な存在」と実感できる、偏見のないインクルージョン社会を創造していくためにも、フロアホッケーをさらに全国各地に広めたいと考えております。

【参考】スペシャルオリンピックス　（Special Olimpics）

スペシャルオリンピックスは、知的発達障がいのある人々に、日常のスポーツ・トレーニング・プログラムと、競技会を提供する国際的なスポーツ組織です。この活動は、1963 年に故ケネディ大統領の妹、故ユニス・ケネディ・シュライバー女史が、知的障がいのある人々のために、メリーランドの自宅の庭を開放してサマーキャンプを行ったことから始まり、1968 年にシカゴで、アメリカの 26 の州とカナダから 1,000 人のアスリートが参加して、初めてスペシャルオリンピックスの夏季大会が開催されました。

3．日本フロアホッケー連盟の活動

1．フロアホッケー体験の支援

（1）用具の貸し出し、指導者の派遣

フロアホッケー競技の普及を図るため、学校、地域社会等にフロアホッケー用具の貸出と指導者の派遣を行っています。

日本フロアホッケー連盟では、例年約 30 カ所の施設への指導者派遣、体験会や指導者講習会を 40 回程度、約 50 カ所への用具貸出しを行っています。

2017 年度は、全国で活動する団体等へ指導者が訪問し、体験会や指導者養成講習会を行った回数は、75 回、約 2,300 名、用具（スティック、パック等）の貸出を行った施設数は、48 施設でした。また指導者養成講習会は、大阪府、長野県、千葉県、神奈川県、東京都など 7 回、151 名を対象に開催しました。

（2）体験会・教室の開催

学校、地域団体等の要請に応じて用具貸出・指導者派遣を行うとともに、連盟主催で障がい者、障がいのない者全てを対象にしたフロアホッケー体験会を開催しています。

また、各地の障がい者スポーツセンターの協力を得て、障がい者との家族等を対象としたフロアホッケー教室も開催しています。

2．指導者の養成

（1）指導者養成と登録

フロアホッケーを学校や地域で継続的に楽しんでいただくためには、指導者の養成が必要です。このため、学校への指導者の派遣に際に、先生方にもフロアホッケーを体験してもらうとともに、教職員を対象とした指導者講習会を開催しています。

また、障がい者スポーツセンター等の協力により障がい者施設の指導員を対象とした講習会・スポーツ指導員講習会や連盟主催による一般の方を対象とする指導者講習会を開催しています。

こうした指導者のうち一定の指導実績、経験、知識を持った者を日本フロアホッケー連盟ではフロアホッケーインストラクターとして登録しています。

（2）レフェリー、テーブルオフィシャルの養成

フロアホッケーの普及に不可欠なレフェリー等の養成のためにレフェリー講習会を開催しています。また、社会人の交流戦や全国大会のボランティア研修の際にも、レフェリー講習会、テーブルオフィシャルの講習会を開催しています。

3．大会、交流戦の開催

フロアホッケーの普及、交流の場、そしてレフェリーの機能向上の機会として、日本フロアホッケー連盟では、全日本フロアホッケー競技大会、ユニバーサルフロアホッケー九州大会、ユニバーサルフロアホッケー四国・中国大会、関東甲信越フロアホッケー競技大会、中信地区フロアホッケー交流大会、長野市ジュニア交流戦等の各種大会を毎年開催しています。当連盟では、特に障がい者が参加するユニバーサルチームによる大会を今後も広く開催していきたいと考えています。

全日本フロアホッケー競技大会

ユニバーサルフロアホッケー中国・四国大会

ユニバーサルフロアホッケー九州大会

関東甲信越フロアホッケー競技大会

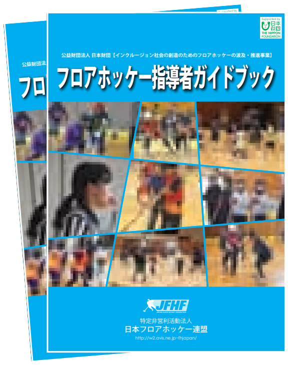
フロアホッケー東京大会

長野市ジュニア交流戦

4．フロアホッケー指導用教材、用具の開発

誰もが気軽に楽しむことができるユニバーサルスポーツであるフロアホッケーを更に安全に楽しめるように、多くの指導経験を踏まえて、指導者用ガイドブック、DVD 等の資料を作成、提供しています。

また、小学校や施設等でフロアホッケーを楽しむことができるように、メーカーとゴール等の共同開発を行い、大会開催に不可欠なバウンダリーボード（コート）については、ニュースポーツ用品メーカーの株式会社サンラッキーの協力を得て、怪我をなくし、組み立て・撤去、保管が簡単な簡易バウンダリーボードの開発を行いました。



指導者ガイド

指導者ＤＶＤ

簡易バウンダリーボード

ソフトフロアホッケー用具の開発について

安価で、怪我をしにくいフロアホッケー用具をニュースポーツ用品メーカーと共同で開発しました。スティックを強化プラスチック製とし、先端にクッション性をもたせたため、怪我をしやすい小学低学年でも利用が可能となり、シニア、車いす利用者の使用も可能です。

より多くの方にフロアホッケーを楽しんでいただくために、フロアホッケーの精神・楽しさを損なうことなく、小学低学年から高齢者まで手軽に安全に親しめるようにソフトフロアホッケーとして、株式会社サンラッキーから用具が販売されています。

5．企業との連携による新たな取り組み

日本フロアホッケー連盟では、㈱エフピコの特例子会社の㈱ダックス四国、就労支援継続 A 型事業所のエフピコ愛パック㈱と連携して、フロアホッケーを通した障がいのある社員と障がいのない社員との交流活動を支援しています。㈱エフピコは、障がい者雇用率 16％を超える全国でも最も熱心に障がい者の雇用に取り組んでいる企業ですが、当連盟細川理事長に、障がいのある社員と障がいのない社員との交流を深めたいとのご相談をいただき、フロアホッケーの体験会がスタートしました。2011 年、高知でスタートした交流の取り組みは、現在では、山形、福山、茨城、佐賀へと全国に広がり、障がいのない社員が指導者になる指導者講習会も併せて開催して、各地域で自立的に体験会が開催できる体制整備も行っています。

4．フロアホッケーの用具

◆パック

円形のフェルト製で中心に穴が空いています。
直径 20 ㎝、中心の穴 10 ㎝、重さ 140g ～ 225g

パック

＜フィールドプレーヤー用具＞

◆スティック

木製かファイバーグラス製の棒を使用します。
長さ 90 ㎝～ 150 ㎝、円周 7.5 ㎝～ 10 ㎝
スティックの先（下部分）は床面が傷つかない素材をつけて丸めます。
スティックの下部分をテープ等で太くしたり、削って細くすることは禁止されています。

◆ヘルメット

フェイスガード付きの物を使用します。

プレイヤー装備（フル）

◆シンガード

アイスホッケー用の膝から脛をカバーする物、またはバレーボールのニーパッド＋サッカー用などのシンガードでも代用可能です。

◆グローブ

スティックを握っても滑らない物、クッション性のあるアイスホッケー用やスキー用手袋などを使用します。

◆ニーパッド

必須ではありませんが、安全のため装着することも可能です。バレーボール用を使うことができます。（大会によっては必要になることがあります。）

プレイヤー装備
（ニーパッド＋シンガード）

＜ゴールキーパー用具＞

アイスホッケー用の防具を装着することが認められていますが、ストリートホッケー用などの簡易装着でも十分対応できます。

◆スティック

アイスホッケーのゴールキーパー用の物を使用します。

◆ヘルメット

フェイスガード付きの物を使用します。

◆レガース

アイスホッケーまたはストリートホッケー用の物を使用しても構いません。
規定では幅は 30 ㎝以内です。

◆グローブ

フィールドプレイヤ―と同様のグローブで構いませんが、アイスホッケーのゴールキーパー用の物（キャッチングミット等）も使用できます。

◆胸部保護パッド

小学生以下のゴールキーパーは心臓振盪防止のため、野球用のパッド装着が好ましいです。

簡易装備
（ゴールキーパー用）

5．基本技術

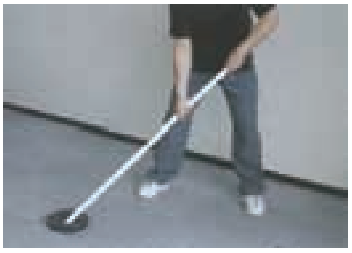
1．スティックの持ち方

◆スティックの丸くなっている方を下にします。
◆両手で握りますが、片手はスティックの上端を持ち、もう片方の手で上端から 3 分の 1 から 2 分の 1 のあたりを持ちます。
◆利き手で下を持つのが基本ですが、しっくりいかないようであれば上でも構いません。
◆握り方は、基本的に 2 種類あります。

①モップ型グリップ
モップやデッキブラシまたは掃除機を持つように親指が下になる握り方です。
比較的広い範囲にスティックが届きますので、ディフェンス向きのグリップと言えます

②ほうき型グリップ
ほうきを持つように両手の親指が上になる握り方です。
シュートではモップ型と比べパックを浮かせやすい握り方です。スティックの上の手を「親指が上」 下の手を「親指が下」で持つことができますが、ハイスティックになりやすいので避けた方がいいでしょう。

＊原則握り方に決まりはありませんので、いろいろな握り方を試してみることもできます。まずはモップ型グリップで練習することをお勧めします。


①モップ型

②ほうき型

2．ドリブル

◆スティックでパックを運びます。
◆パックの穴にスティックの先を入れ、パックを操作します。
◆まずはモップ型グリップでやってみることをお勧めしますが、モップがけのように両肩のラインに対して直角にスティックを構えると、スティックが引っかかった時に胸にぶつかる場合があります。斜めに構えドリブルするようにします。
◆パックを敵に奪われないようにスティックの先端を床に押し付けるようにしながらパックを運びます。この時の姿勢は “前傾姿勢” が基本となります。

ドリブル

ドリブル（正面に構える悪い例）

3．パス

◆最初は、パックを後ろに引き、前に掃きだすようにパスします。
◆スティックを押し出すように動かしても力が入りません。
◆スティックの下を持っている手側（右手が下であれば身体の右側）でパスを出す「フォアハンドパス」と反対側(右手が下であれば身体の左側)でパスを出す「バックハンドパス」があります。フォアハンドパスは、相手に対して正面を向きますが、バックハンドパスは、相手に対して基本横向きになります。
◆スティックの先の動きが平面に対して弧を描くのではなく、直線になるようにすると正確なパスが出せます。
◆慣れてきたら、パックはあまり後ろに引かず身体の真横または前からパスが出せるようにします。
(パックを後ろに引いた時にスティックチェックされやすいため)
◆遠くへパスを出す場合、スティックを振りすぎて「ハイスティック」にならないよう注意します。
「ハイスティック」とはスティックを肩より高く上げる（肩の高さの基準は周囲のプレーヤーも含む)、またはスティックの先が水平より上を向くことで、マイナーペナルティーの一種です。フォロースルーでスティックはできるだけ腰の位置で止めるようにします。

フォアハンドパス

バックハンドパス

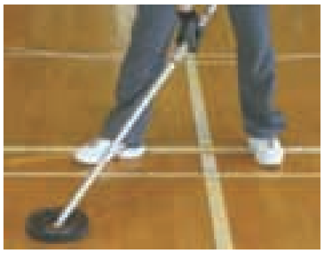
ハイスティック

4．パス・キャッチ

◆パスを受ける方法がいくつかあります。

①足で止める→　足の内側にパックを当てて止めます。パスの強さによって跳ね返りますので、スティックで止めます。
②スティックの先で止める→　パックの側面にスティックの先を当てて止めます。自分の身体から遠いパスを受けるのに有効ですが、パックとスティックの先の当たり方で跳ね返る方向が変わります。
③スティックの先を穴へ入れる→　パックの動きに合わせスティックの先を下し、穴にスティックの先を入れるようにします。すぐに次のプレーに移れる有効な方法です。ただパックの動きとのタイミングで止められず、後ろへそらすことがあります。タイミングを合わせるには、スティックの先をパックに向け、近づいてくるパックの動きに合わせてスティックを後ろに引くような感じでスティックを動かします。速いパスに対しては、スティックと床でパックを挟むようなイメージでキャッチします。スティックを立てて上から突き刺すようにしてはタイミングを合わせるのが難しいです。
またできるだけ身体の正面で受けるようにし、パックの移動方向の先に自分の足を置き、それた場合足で止めるようにします。
④浮いて飛んできたパックは手でたたき落とすか、手でつかみすぐに床へ落とします。スティックで止めようとすると高さによってはペナルティ（ハイスティック）になります。

①キャッチ　足で止める


②キャッチ
スティックを穴へ入れる

5．スティックチェック

◆ドリブルまたはパックをキープしている相手からパックを奪います。
◆相手のスティックを下から当てることで、相手のスティックからパックをはずすことができます。パックの穴に自分のスティックを入れて奪おうとしてもなかなか取れません。
◆動きはスティックを床につけたまま平行移動させるイメージです。スティックを下から跳ね上げてパックをはずす方法もありますが、強すぎたり空振りしたりするとハイスティックになり危険な場合もありますので、好ましくありません。
◆スティックを上からたたくことはペナルティ（スラッシング）になります。
◆相手の正面からのチェックはスラッシングになりやすいので、相手の横からまたは相手と同じ方向を向いてチェックしたほうがいいでしょう。相手の動きによりますが、相手の下手側（右手が下の場合は相手の右側）に回り込んでチェックをします。

スティックチェックの悪い例（下から跳ね上げる）

スラッシング（上からたたく）

6．フェイント

◆ドリブル中、相手からのチェックをかわす動作です。
◆相手が左側からチェックにきた場合、身体を右回り（時計回り）に一回転させて相手の左側を抜けていきます。
◆逆に相手が右側からチェックに来た場合は、身体を左回り（反時計回り）に一回転させて相手の右側へ抜けていきます。
◆相手の前で、自分が行きたい方向の反対側にスティックを出し、相手がチェックしようとしてきたら、そのままスティックを後ろに回して、相手の反対側へ抜けていきます。
◆スティックを出した方向の足を後ろに引いてターンするのが基本になります。

フェイント

7．ディフェンス

◆パックを持っているプレーヤー（パックキャリア）の動き（攻撃）を防ぎます。パックを持っていないプレーヤーの動きを妨げるのはペナルティ（インターフィアランス）になりますので、注意が必要です。
◆パックキャリアとゴールの間に入り、シュートさせないようにします。パックキャリアはゴールに向かってきますが、ぶつかってしまうとペナルティ（チャージング）になりますので、ディフェンスをよけようとします。その動きに合わせシュートさせないようにしますが、ディフェンス側からぶつかってしまってもペナルティ（チャージング）になります。ぶつからないように後ろに下がりながらパックキャリアの進行方向をゴールから離れるように、ボード側に追い込むようにします。
◆チャンスがあれば、スティックチェックでパックを奪います。

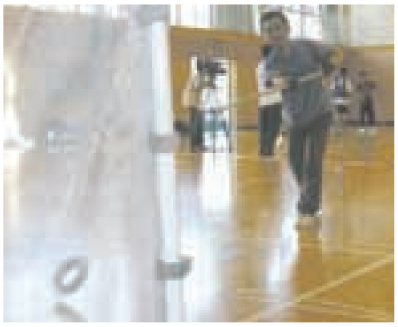
8．シュート

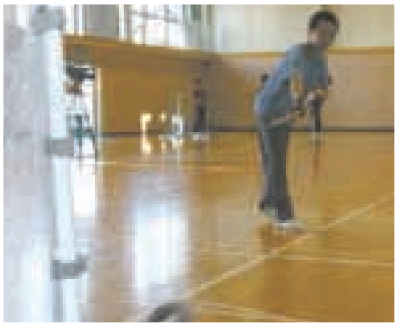
◆基本的にパスと同じですが、シュートとなると力が入りますので、スティックを振りすぎてハイスティックにならないよう注意が必要です。
◆パックが床面を滑っていくシュート（スライドシュート）とパックを浮かせたシュート（リフトシュート）があります。

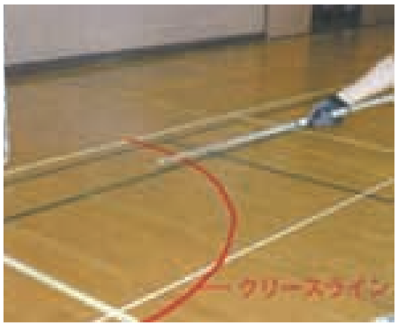
〈リフトシュートのコツ〉

①モップ型グリップで、両足を前後に置き（下手が右の場合は、右足が前）、スティックを身体の正面に構え、パックをいったん後ろに引きスティックを前に出す時にパックにひっかけるように（スコップで土を掘るようなイメージ）でシュートする。
②モップ型または、ほうき型グリップでフェイントのように身体を一回転させてバックハンドでシュートする。
③ほうき型グリップで、フォアハンドまたはバックハンドで下の手を支点にスティックを“てこ”のようにしてパックをはじき出すようにシュートする。
④モップ型グリップのフォアハンドでリフトさせるには、スティックの先を床面に押し付けて、パックの穴の壁の下の方をスティックの先で押し出すようにします。スティックの先で「引っ掛ける」と言うよりは、「はじき出す」ようなイメージです。パックを後ろに引いてからシュートする人やパックを身体の前に置いてシュートする人がいます。
＊パックを浮かそうとしてハイスティックにならないよう注意が必要です。

◆スティックの先がクリースラインを越えてしまうとファール（クリースバイオレーション）になり、ゴールに入ってもノーゴールになります。
◆フォロースルーのスティックがクリースラインを越えないよう、スティックの長さ以上クリースラインの手前でシュートします。走りこみながらのシュートは、十分な距離が必要です。
◆クリースライン近くでシュートを打つことはキーパーにスティックが当たる危険が大きいので注意します。

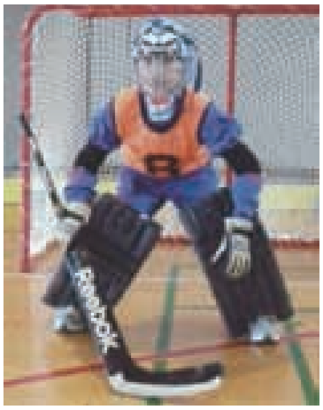

モップ・フォアハンドシュート


モップ・バックハンドシュート

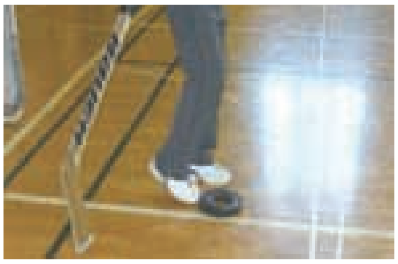


シュートのクリースバイオレーション

9. ゴールキーパー


キーパー動作図

◆スティックの持ち方→　利き手でスティックの太さが細くなった部分に親指を下に手の甲を外側に向けて人差し指を伸ばして握ります。
◆構え方→　両足をスティックのブレードの幅より少し広めに広げるのが基本です。
パックをゴールに入れられないようスティックと全身を使ってパックを止めます。
◆床面を滑ってくるパックはスティックのブレードで止めます。座り込んで止めることも可能ですが、 シュート打つ前から座り込むと、ファールになります。
◆飛んでくるパックについては、手や身体を使って止めます。キーパースティックを肩より高く上げることもハイスティックのペナルティになります。
◆膝くらいの高さで飛んでくるパックは股間を抜ける場合がありますので、両膝の間は広くならないようにします。
◆パックをクリースの外へ出すには、以下の方法があります。
①スティックまたは足で蹴って出す。
②手で投げて出す（この場合正面へは出せません。ゴールラインの中心から 45 度の角度のラインより外側に出します）。
③クリース内に置き、味方のプレーヤーにとってもらう。（この場合のみクリースにスティックを入れることができます。）


足で出す

手で出す

味方に取ってもらう

10. フェイスオフ

◆ゲームの開始時、得点後、ペナルティ・ファールの後に行います。
◆フェイスオフ・サークルの外側でフェイスオフラインの自陣側に立ち、スティックの先を床面につけて構えます。
◆ホイッスルの合図でセンターのパックをスティックでフェイスオフ・サークルの外側に掃き出します。（パックの穴にスティックを入れるとファールでフェイスオフをやり直します）。
◆スティックは弧を描くように動かしてパックを自陣の味方に向かって掃き出すようにします。
◆パックがサークル内にある間はセンターフォワードしかパックに触れることはできませんので、掃き出し続けます。
◆センターフォワード以外のプレーヤーがパックに触れる前にセンターフォワードがパックをコントロール（パックの穴にスティックの先を入れて操作すること）できません（ファールとなりフェイスオフをやり直します）。パックの側面に当ててさらにパックを動かすことは可能です。

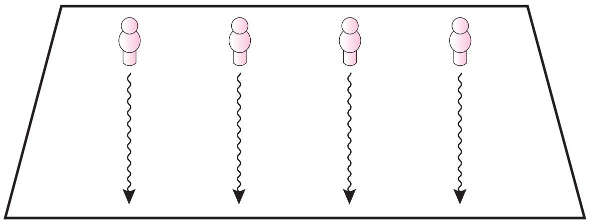
フェイスオフ

6．指導方法

1．基本練習

(1) ドリブル

体育館の壁に沿って一列に並びます。隣の人とは2m位間隔を開け、人数が多い場合は列を増やします。



①ゴー＆ストップ

スティックの先をパックの穴に入れしっかり押さえドリブルでパックを運びます。
ホイッスルの合図で、スタート、次のホイッスルでストップ、また次のホイッスルでスタートを繰り返します。

②ドリブル＆ターン

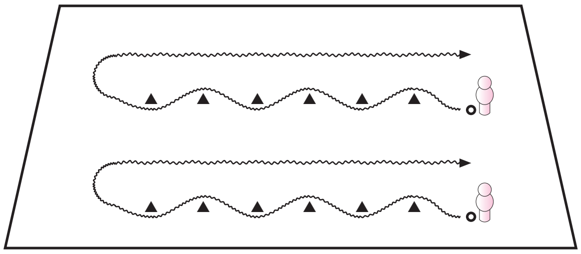
①と同様にホイッスルでドリブルして前進、次のホイッスルで反対方向へ向きを変えます。向きの変え方ですが、まずどちらかの足を前にして止まります。後ろの足を軸に前の足をつま先方向に回して向きを変える方法（フロントターン）、後ろの足を軸に前の足をかかと方向に回して向きを変える方法（バックターン）があります。難しいようであれば、自由に反対方向へ向きを変えることでも構いません。

③プッシュ＆キャッチ

パックをスティックで前に出し（3m ～ 5m 程度）、前進してそのパックをキャッチし、そのままドリブルで反対側の壁まで行きます。スティックで出すのが難しかったらパックを足で蹴ってもいいです。

③スラローム

マーカーコーンを数個置き、コーンを左右にかわしながらドリブルをします。隣の人との間隔を広くとるようにしましょう。
コーンを直線に並べるだけでなく、ジグザグに配置し、大きく回るようにしたり、2m 位の間隔で二列に並べ、身体は二列の間でパックはコーンの外側を通すようにします。この場合はコーンは高さの低い物を使ってください。
スラロームは、リレーにして競争するのも盛り上がります。



アドバイス

＊フロアホッケーは誰もが簡単に始められるスポーツです。指導者は、運動が苦手な人でも参加しやすいようゆっくりと大きな流れを作ってあげましょう

＊腰を少し落とし、スティックを床に押さえつけるようにします。スティックをまっすぐ構えず斜めに構えます。

＊ターンする時はパックを身体の近くに置きます。

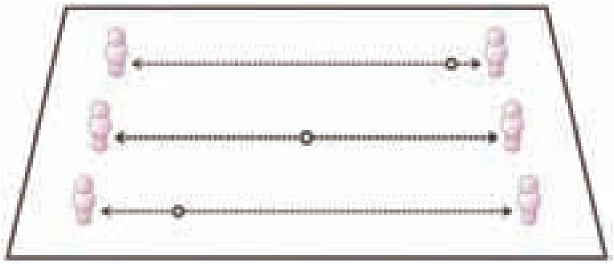
＊パックに目線が行きがちですが、顔を上げ、目線を前に向けましょう。

（2）パス

●パス練習１（対面でのパス練習）

二人一組になり対面で練習します。５ｍくらい離れ向かい合わせになります。

小さいお子さんなどは、届かないことがあるので、その場合は短くします。



①フォアハンドパス

下手側からのパスになります。下手が右手の場合は身体の右側からパスを出します。下手を後ろに引いて、まっすぐ前にスティックを出します。スティックを回すのではなく後ろから前へまっすぐ出すようにします。体育館のラインや板目にそうようにするのも有効です。

スティックを振った後、高く上げないように注意します。スティックが水平より上がらないように、振った後スティックの先が下を向いていることを確認するようにしてください。

慣れてきたら、パックが相手のスティックの先の方向へ行くように狙ってみましょう。相手のスティックの先の方向に自分のスティックの先が向くようにするといいです。

パスキャッチは、まず足で止めてみましょう。パックの進行方向で足を横向きにして靴の内側で止めるようにします。慣れてきたらパックをスティックの先で止めてみましょう。スティックの先を床面に付けたままでパックの側面に当てます。パックの端に当ると弾いてしまいますので、中心部分に当てるようにします。次にパックの穴にスティックの先を入れて止めてみましょう。パックの動きに合わせスティックを後ろに引くようにして先を穴に入れます。パスを待つ時は、スティックの先をパック方向に合わせ、向かってくるパックにスティックの先で追いかけながらキャッチするイメージです。

②バックハンドパス

下手とは反対側からのパスになります。ちょっとやりにくいとかきゅうくつに感じるかと思いますが、ゲームの中で必要になってくるパスですので、しっかり練習しましょう。フォアハンドパスは、身体を正面に向いていますが、バックハンドは相手に対して横向きになった方がやりやすいです。パスのコントロールもフォアハンドより難しくなりますが、しっかり狙って思い通りにパスできるようになりましょう。パスキャッチもバックハンドでスティックの先にパックの穴を入れるキャッチができるとプレーの幅が広がります。

アドバイス

＊パスは身体の横から出します。身体の正面から前方に押し出すパスは、力が入りにくく、遠くへ飛びません。

＊両手の間隔を空けてスティックを握るようにします。

＊隣の人にスティックを当てないように間隔を空けましょう。

＊フォアハンドからバックハンドに変える時、握りはそのままで身体の向きだけを変えます。握り直さないようにします。

③一回転パス

フォアハンドとバックハンドを組み合わせたパスの練習です。
パスをキャッチしたら、そのまま身体を一回転させ反対側からパスを出します。例えばフォアハンド側(下手が右の人は身体の右側)でパックを受けたら、そのままパックを身体の後ろを回してバックハンド側（下手が右の人は身体の左側）からパスを出します。回りすぎて受けた側と同じ側でパスを出さないようにしてください。フォアで受けたらバックでパス、バックで受けたらフォアでパスをします。またパックを大きく回すと遠心力でパックがスティックから離れてしまうことがありますので、パックを身体の近くに引き寄せ小さく回ることが大事です。またコントロールが難しくなるので、パスは相手を確認してから出しましょう。速く回ると目が回ってしまうので気を付けましょう。この練習はフェイントの動きを理解する練習としても有効です。

④パス競争

パス・パスキャッチの速さと正確さを競ってみましょう。パス 10 回（5 往復）の速さを競います。
ルールとしては、ラインを決めておき、そのラインの後ろからパスを出す。途中で止まってしまったパックは受ける人が取りに行き、ラインの後ろまで下がってパスを出す。10 回終わったペアは床に座ります。速かったペアは、発表し拍手を送りましょう。力の差が明らかな時はペアを変えたり、パスの距離を変えてハンデをつけることもできます。。

⑤前に出てパスをキャッチ

対面の間隔を少し長くします。7m ～ 10m くらいが適当かを思います。
片側の列（A）は普通にパスを出します。反対側の列（B）は、パスを前進しながらキャッチします。キャッチしたらその場でパスを（A）に返し、元の位置に戻ります。（A）は（B）が元の位置に戻ってからパスを出します。（B）はまた前進しパックをキャッチ、その場で（A）に返し、元の位置に戻ります。かなりハードな練習ですので、10 回くらいで（A）（B）を交代します。元の位置に戻るときにはパックを見ながら戻れるようにしましょう。

⑥ショートパスとロングパス

対面の間隔を 3m くらいにしたショートパスや体育館の幅を使ってのロングパスの練習も有効です。ショートパスは、相手との呼吸を合わせ､テンポよくパスできることを目指します。ロングパスは、ハイスティックに注意し遠くまでパックが届くよう練習します。距離が出るようになったら、体育館の縦を使って 20m くらいのパスを正確に出せるようになると攻撃の幅が広がります。

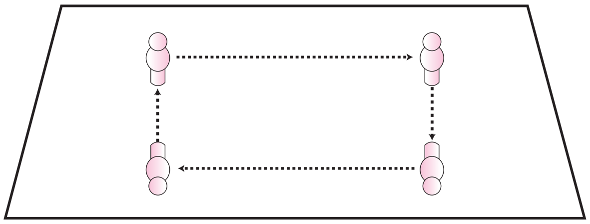
アドバイス

＊パスの力加減に注意しましょう
(相手が取りやすいパスを出します)。

＊正確なパスとキャッチは、実際のゲームでも大切です。お互い声を掛け合いながら行い、リズムよく楽しく練習しましょう。

＊慣れてきたら、ポジションを交代しながら行いましょう

●パス練習２（四角形でのパス練習）
4 人で 4m 〜 5m 四方の四角形を作ります。



①四角形パス

パックを 4 人で回します。まずは、時計回り、反時計回りと方向を決めてパスを回します。

パックをキャッチしたらすぐに次の相手にパスをします。次の相手にパスを出しやすいようにパックをキャッチすることを心がけましょう。

慣れてきたら、回す方向を変えたり、斜めにパスを出したりといったこともできます。

②直角三角形パス

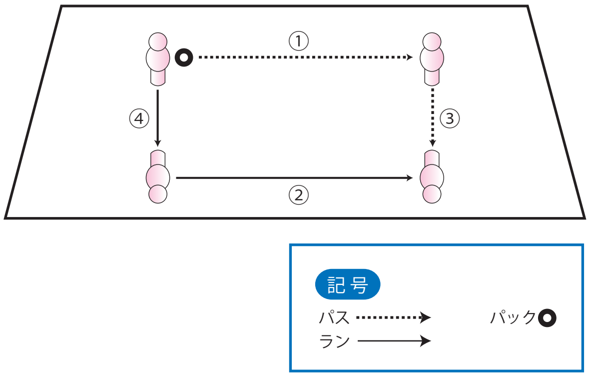
四角形パスの形から一人抜けて３人でパス練習をします。

パックを持っている人を中心に他の２人が立ちます。つまりパックを持っている人の位置が直角になる三角形を３人で作るようになります。パックを持っている人がどちらかにパスを出したら、今度はパスを受けた人を中心に直角三角形になるように他の人が動きます。つまりパスを出す人と受ける人以外の人が動くようになります。

最初は回す方向を決め（時計回り、反時計回り）、慣れてきたら、方向を変えるようにしましょう。

慣れるまで難しいので、抜けている人がサポートで声掛けをするようにしてもいいです。

慣れてきたら、抜けている人がディフェンス役でプレッシャーをかけるようにすると実戦的な練習になってきます。方向を変えたり、斜めにパスを出したりといったこともできます。



アドバイス

＊次にパスを出しやすい位置でパックをキャッチするようにします。

＊止まったままでなく、少し左右に動きながらパスを受けたり出したりしましょう。

＊パックを持っている人が中心になるようにします。慣れるまで時間がかかりますが、実践に活かせる練習ですので、根気よく取り組んでください。

（3）スティックチェック

①二人一組での練習（1対1）

一人がパックをキープし構えます（動きません）。もう一人が相手の横に回り込みスティックチェックをします。交互にやってみましょう。

次にパックを持っている人は、足の位置は動かさずスティックのみ動かすことができます。チェックされそうになったらスティックを動かしてかわすことができます。チェックする人はかわされてもさらにチェックに挑戦してみましょう。

次は、片足を軸足に決めて軸足の位置は動かさずにチェックをかわします。チェックする人は難しくなりますが、あきらめずに追いかけましょう。

②三人一組での練習

一人がパックをキープし、他の二人でチェックに行きます。パックも持っている人は自由に動けますが、遠くに逃げることのないよう動ける範囲を決めておきましょう。3-4m 四方くらいが適当です。チェックする二人は、パックを持っている人挟むように追い込むとチェックしやすいです。

（4）シュート

①スタンディングシュート

ゴールラインから 4m くらい離れた位置に立ちシュートをします。シュートは、パスの延長ですので、パスでの注意点を参考にしてください。

パスよりも力が入りますので、ハイスティックにならないよう注意しましょう。

フォアハンドでのシュート、バックハンドでのシュートと両方できようになりましょう。

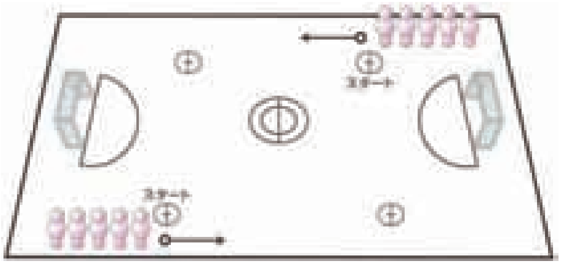
ゴール内にコーンを置いて狙う場所を決めたり、指導者がキーパーに入るようにしてもいいです。

クリースラインの中に、シュート後のスティックが入らないように注意してください。

②ドリブルシュート

コートのサイドラインに沿って並び、順番にゴールに向かって、ドリブルをしゴール前でシュートをします。ゴールの 5m 位前でシュートするようにしましょう。

勢いでシュート後にスティックがクリースラインの中に入らないよう注意して下さい。



アドバイス

＊スティックを上からたたくスラッシングにならないように注意します。

＊パックではなくスティックを下側からたたきます。

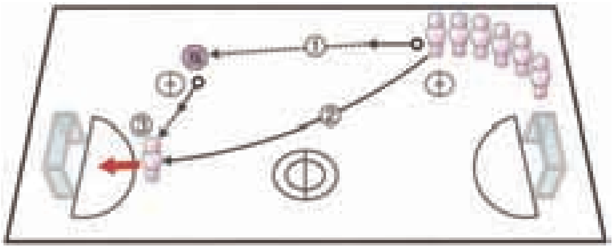
＊スティックの先を床につけたまま動かします。

＊**クリースバイオレーション**にならないよう、クリースラインから 5 メートルくらい手前からシュートする練習をするとよいでしょう（シュート位置に目印を付けて行うとよい）。

③パス＆シュート（ランニングシュート）

ドリブルシュートの練習と同じ体形で並びます。指導者がゴールの脇に立ちます。

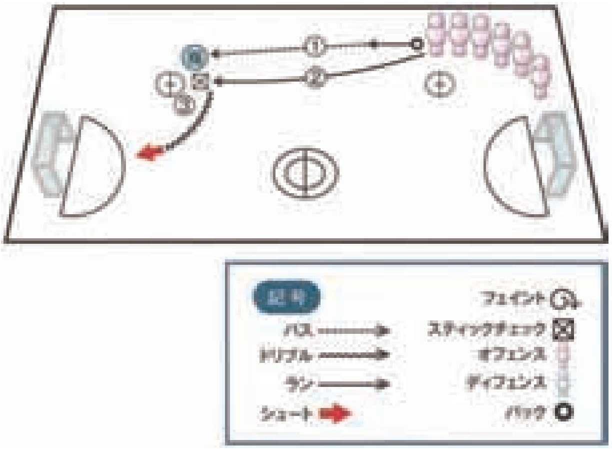
プレーヤーは、まずゴール脇の指導者にパスを出し、ゴール前に走ります。指導者は、ゴール前にパスを返し、プレーヤーがそれを受けてシュートします。あらかじめパスを出す位置を決めておいてそこに走りこむようにした方がスムーズにできます。慣れてきたらパスを受ける役を交代でやってみるといいでしょう。



④スティックチェック＆シュート

パス＆シュートの体形から指導者がゴールの前 6m 位の位置に立ちます。

プレーヤーは、まず指導者にパスをします。指導者はパックをスティックでキープします。プレーヤーは、そのパックをスティックチェックで取り、そのままシュートします。



⑤フェイント＆シュート

スティックチェック＆シュートの体形で指導者が相手チームのディフェンス役になります。プレーヤーは、ドリブルでゴールに向かい、ディフェンスをフェイントでかわしてシュートします。

ディフェンス役の指導者はスティックチェックでパックを取ろうとしますので、ディフェンスの左に抜けようをする場合は、右側にスティックを出し、ディフェンスがチェックしようとスティックを出したら、そのままスティックを後ろに引き 180 度回転して左側からシュートします。右側に抜ける場合は、左にスティックを出します。360 度回転してしまうと相手にパックを取られてしまいます。

アドバイス

＊指導者はプレーヤーがパスを受ける位置に止まるパスを出すようにします。レベルが上がってきたら走り込むプレーヤーに向けて（少しゴール寄りに）パスを出すようにします。

＊指導者はチェックしやすいようにスティックを出します。

＊回転した流れのままシュートが打てるように練習してください。

（5）ディフェンス

①シャドウイング

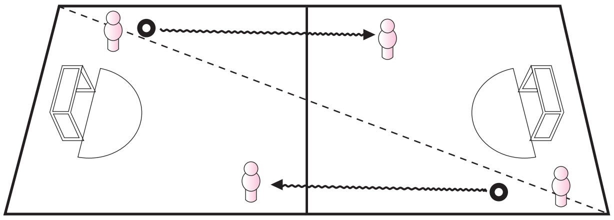
二人一組で向かい合わせになります。相手との間隔を 1m ほど空けましょう。一方がパックを持ち、パックを持っていない人がディフェンス役になります。パックを持っている人が左右に動きます。動く範囲は左右 2m（計 4m）くらいの範囲にしましよう。ディフェンスは、パックを持っている人の動きに合わせ動きます。

慣れてきたら、スティックチェックでパックを取ってみてください。

②１対１

コート（体育館）をななめに二分割します。既存のラインを目安にしたり、マーカーコーンを置いて仕切ります。フォワード役は、一方のエンドライン付近からドリブルで反対側のエンドラインを目指します。ディフェンス役は、センターライン付近で待ち、フォワードの進行を邪魔します。フォワードは、ディフェンスをかわすために左右に動きながら進んできます。ディフェンスは、後退しながらもフォワードを左右どちらかの端に追い込むようにします。端に追い込んで、フォワードがドリブルで抜けようと通り過ぎる時を狙ってスティックチェックをします。

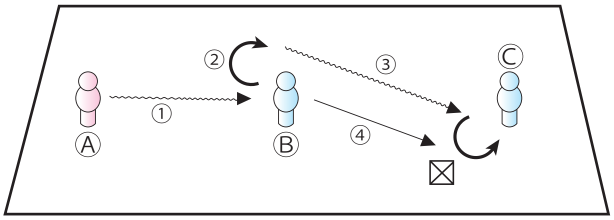
フォワード役の人のグリップが右手下の場合はディフェンスから見て右側に、左手下の場合は左側に追い込むとチェックがしやすいです。実際の試合では、壁際に追い込むようにします。

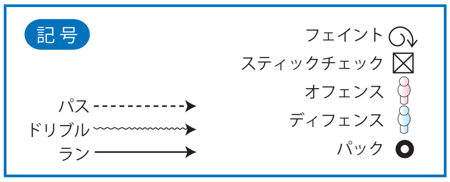


③1 対 2

３人が直列に並びます。（A―B―C）それぞれの間隔は 3m 位です。パックを持っている A がフォワード､B と C がディフェンス役です。A が B に向かってドリブルで進み、フェイントでかわします。次に C に向かって進み、またフェイントでかわすのですが、この時 B が後ろからスティックチェックでパックを取ります。

ポジションを変えて続けます。

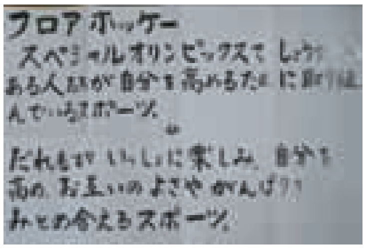
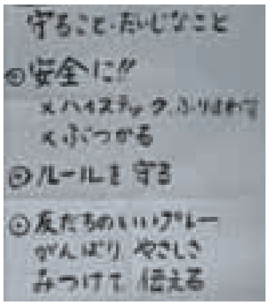
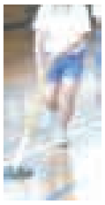




アドバイス

＊ディフェンスは大きい動作で分かりやすいようにスティックチェックをしてください。

フロアホッケーの指導の手順

	指導者のすること	留意点	時間
挨拶	紹介していただく場合は、その人に従う。	元気に短く	２分
はじめの話	フロアホッケーとは何かの話 「今日、みなさんがやるスポーツはフロアホッケーといいます。ホッケーというと、アイスホッケーは知っていますね。ホッケーはスティックを使って、ゴールにパックを入れる数を競うスポーツです。フロアホッケーは、床（英語でフロア）の上でやるホッケーなのでフロアホッケーといいます。 フロアホッケーは、スペシャルオリンピックスといって、知的障がいのある人たち（ゆっくりと学習を進めていく○○学級で勉強しているお友達のような人たち）が、自分を高めるために取り組んでいるスポーツとして始まりました。でも、とても楽しいスポーツなので、いろいろな人たちもやるようになってきました。 フロアホッケーは、だれもが一緒に楽しみ、自分を高め、お互いのよさや頑張りを認め合える、とても楽しいスポーツです。 今日は、楽しく一緒にがんばりましょう。」	・わかりやすく　短く話す  ・参加者を集めて、前で話をする。　このような掲示物があるとよい。 	５分
用具の説明	フロアホッケーで使う用具について。 ・スティックの上下や素材について ・パックの穴や素材について ・ゴールのこと 絶対守ってほしいこと ・スティックは決して上に上げたり振り回したりしない　これは「ハイスティック」という反則になるので注意し合うこと。 ・相手とぶつかったり体を接触させたりしないこと スティックの持ち方 ・２通り（モップ持ち・ほうき持ち）のやり方を紹介するがほうき持ちの方が振り回さないのでほうきを勧めてもよい。 ・右手と左手をしっかり離して握ること。 ・大きく動かさず、コンパクトに動かすこと。床から１０～２０センチくらいしか上げない。	スティックの扱いについては、厳しい姿勢で伝える。常にハイスティックについては、意識して指導すること。 ×　 ○　 ・右手と左手が離れていることが大事。	５分

パック	パックを運ぶ経験 ・一人１つずつパックを渡す。 ・体育館の中を自由に走るように指示をする。 ・しばらくしたら集める。	前をよく見て走ること	５分
壁パス	壁にパックを当ててスティックの扱いに慣れる ・まず、壁パスをやって見せる。 ・体を壁に向けず、壁と体を垂直にするように立つ。 ・コンパクトなスティックの動かし方をするとパックは自分のところに戻ってくる。 この感覚を覚えると、上手にパスができる。	体の向き、スティックの持ち方、動かし方を見て回り、うまくいかない子は個別に指導する。ちゃんとできている子はほめる。 	１０分
２人組パス	２人組パス ・２人組を作り、壁パスの要領でパス練習をする。 ・足で止めてもよい。 ・スティックを振り回したり上げたりしない。 ・バックもやってみる。 ・相手を変えてやっていく。 ・スティックの持ち方、動かし方に注意し、コンパクトな動かし方ができるように支援する。	ハイスティックに注意。 「ハイスティック」と大きな声で注意をする。 	１０分
チェック①	スティックチェック ・パックを取りたいときのやり方 ・相手の横に行き、自分のスティックを相手のスティックの下に入れて、スティックをはね、パックを奪う。 ・スティックの横や上をたたいてはいけない。反則になってしまう。 ・逃げるのではなく取らせてあげる練習	２人組を作り、パック１個で	５分
チェック②	パックを取り合う練習 ・今度は取られないように逃げてみる ・くるっと回る方法	少し逃げたら取らせてあげるように助言	５分

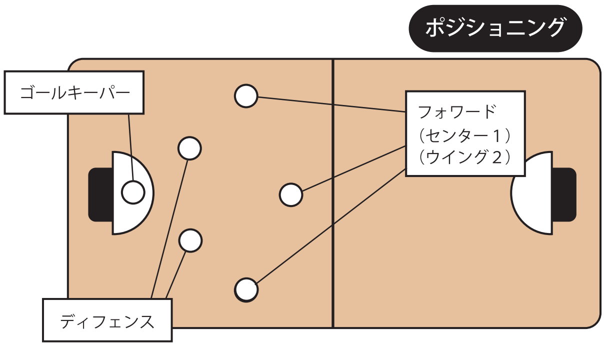
シュート	・ゴール前のクリースラインの説明をする。 ・シュートした後のスティックが入っても得点にならない。 フリーシュート パスを受けてシュート ・指導者にパスを出し、それをパス出ししてキャッチしてシュート。 相手をかわしてシュート ・導者はゴール前で相手を遮るように立ち、邪魔をする。それをかわしてシュート。	参加者をゴール付近に集め、説明をするようにする。 ・ハイスティックへの注意 ・指導者はキーパーとして立つこともよい。 ・ゴールしたら「ナイスシュート」はずしたら「惜しい」などと励ます声をかける。	１０分
ルール	試合に必要なルールの説明 ・試合に出る人数とポジション ・フェイスオフのしかた ・クリースバイオレーションについて ・キーパーがパックを出す方法 ・味方はクリースライン内にスティックを入れて持ち出せること ・ハイスティック、スラッシングなどは反則で1分間試合に出られない ・レフェリーの指示に従うこと	実際にやってみながら簡単に説明する。 ・フェイスオフの選手ははじくだけ。 ・クリースラインはライン上の空間に入っても、いけないことを伝える。 ・基本的には、クリースライン内はキーパーの場所だと認識させる。	５分
準備	試合の準備 ・パックを片づける。 ・ベンチの場所を指定する。 ・スティックは壁際に横に置いておく。	待っている選手が安全に気を付け、プレーヤーに応援ができるように声掛けする。	５分
ゲーム	ゲーム開始 ・整列をさせたら、スティックの扱いについて、注意を促す。 ・あいさつをし、1ライン目のプレーヤーだけ残す。 ・ゲームを始めたら、指導者はレフェリーとして安全に試合を進める。 ・ラインチェンジは、分で行ってもよいし、ゲームが止まったタイミングで行ってもよい。 ・得点があった場合、ハイタッチなどで互いに賞賛できるように促す。	安全面の注意 ・スティックを振り回さない ・スティックを上げない ・スティックをたたかない ・ゲーム中も注意を促す ゲーム中 ・ファウルやペナルティがあった場合、専門用語だけでなくなぜ、ゲームが止まったか具体的に説明する。 ・パックに集まり、奪い合う場面では、早めにゲームを止める。	２０～３０分

ゲーム後	ゲーム終了後 ・勝敗を告げ、ハイタッチを行うことを知らせる。 ・再び、集合し、今日のフロアホッケーの感想を交換する。 ・指導者からも、今日良かった点を伝える。 ・みんなで協力して後片付けを行うように伝える。 	ハイタッチは、互いの健闘を称え、敵味方がもとの仲間に戻る場面なので、「優しくタッチする」「笑顔で行う」ことを伝えるとよい。	５分
挨拶	終わりのあいさつ 	これからも、安全にフロアホッケーを続けてほしいと伝えたい。	１分

7．フロアホッケー・ゲームの実際

1．チームの構成

チームは、試合開始時に、最少 11 名、最大 16 名の選手で構成されます。試合中は、フォワード 3 名、ディフェンス 2 名、ゴールキーパー 1 名の計 6 名がプレーを行います。



2．ユニフォーム

チームのユニフォームは、全員が同色・同型でなければなりません。（白黒縦縞＝ストライプは禁止です）、ユニフォームの背中には、背番号（1～99）を表示しなければなりません。ユニフォームがない場合、同色のビブスを着用し、代用します。

3．スコアシート

試合開始 10 分前までにスコアシートをテーブルオフィシャルに提出します。提出しない場合は、マイナーペナルティーが科せられます。

4．競技開始

（1）試合は 3 ピリオドで、1 ピリオド 9 分で行われます。さらに 1 ピリオドは、3 つのラインで構成され 1 ラインは 3 分で行われます。ラインが変わるたびに選手も交代します。ピリオド間には 1 分間の休憩があります。第 3 ピリオドの前に両チームの監督が申し出ない限り、第 3 ピリオドの 9 ラインはストップタイムになります。タイムアウトは、1 チーム 1 分を、1 試合につき 1 回取ることができます。タイムアウトはプレー中断時のみ認められます。

	第１ピリオド			第２ピリオド			第３ピリオド		
	ライン１	ライン２	ライン３	ライン１	ライン２	ライン３	ライン１	ライン２	ライン３
時　　間	３分	３分	３分	３分	３分	３分	３分	３分	３分

（2）競技時間はランニングタイムで計測されます。ただし、ゴールがコールされた場合、ペナルティーがコールされた場合や、その他レフェリーから要請があった場合は、時間が止められます。プレーはフェイスオフによって再開されます。また、タイムアウトの場合も時間が止められます。ます。試合中は、フォワード 3 名、ディフェンス 2 名、ゴールキーパー 1 名の計 6 名がプレーを行います。

5．ラインチェンジについて

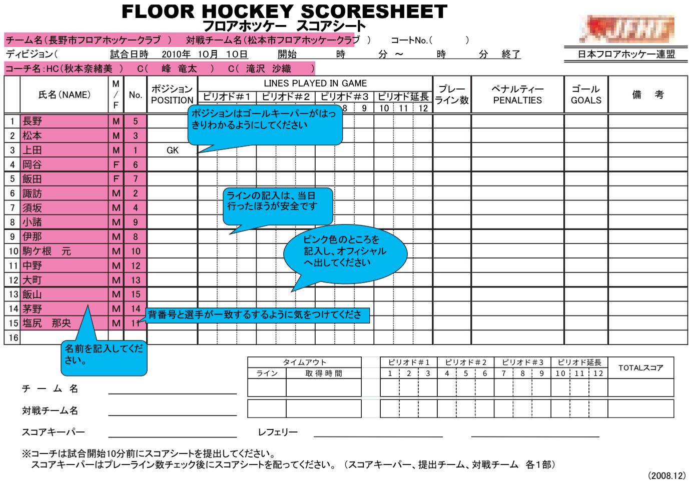
（1）チームのライン交代は 1 ピリオド 3 回、ライン毎に行われます。交代はタイムキーパーの合図で行われます。

（2）全選手の試合出場は、公平でなければなりません。試合終了時にゴールキーパーを除く選手は、最も多くプレーした選手と最も少ない選手の合計ライン数の差は 1 つまででなければなりません。しかし、ゴールキーパーに限っては試合時間を全部プレーできます。ただし、ゴールキーパーが 2 人の場合は、2 人のプレーした合計ライン数の差は 1 つまでです。

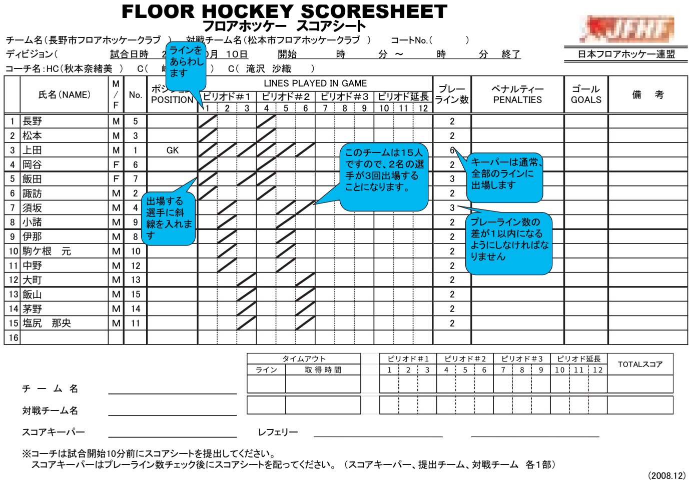
（3）ラインローテーションについて
P25 資料セクション E―競技ルール　1. チーム競技　a プレーヤーとラインローテーション：参照

（4）ゴールキーパーの代わりにプレーヤーが出場できる場合
試合時間残り 2 分（第 9 ライン）になった時、ゴールキーパーの代わりにプレーヤー 1 名が出場できます。この入れ替えは、プレー中断時しかできません。

＜参考＞
スコアシートの記入方法
記入上の注意



ラインの入れ方



6．フェイスオフ

(1) プレーはフェイスオフによって始められます。次の場合に行います。

（A）試合開始やピリオド開始時は、センターサークルより始められます。

（B）ゴール以外のプレー中断時は、一番近いサークルで行われます。

（C）ゴール後はセンターサークルで行われます。

（D）マイナーメジャーペナルティの後は、反則したチームのゴールに近いサークルで行われます。

（E）クリースバイオレーションが起こった場合は、それを犯したチームのゴールに近いサークルで行われます。

＊クリースバイオレーション：8. マイナーファール参照（P20）

(2) フェイスオフの手順

（A）選手は、完全にスティックと身体をフェイス・オフ・ラインから自分のチーム側に置かなけ ればなりません。両チームのセンターフォワードの選手がフェイスオフに参加できます。両選手のスティックの先はフェイス・オフ・サークル上のチーム側に置かなければなりません。他の選手は、フェイス･オフ･ゾーンの外側、センターラインよりも自分のチーム側にポジションをとります。

（B）フェイスオフをする選手は、フェイス・オフ・サークルの外側に位置しなければなりません。レフェリーの 笛の合図でフェイスオフを行います。他の選手は、この笛が吹かれるまではフェイス・オフ・ゾーンの外側にいなければなりません。フェイスオフを行うセンターフォワードは、パックを足やスティックを使って動かせます。ただし、センターフォワードは、他の選手が触るまでは、パックをコントロール（スティックをパックの穴に差し込んで運ぶ）することはでき ません。また、フェイスオフをしなかった選手は、パックがフェイス・オフ・サークルを出るまではパック にスティックや足で触ることはできません。

7．ゴール

(1) パックがゴールラインを完全に越えた場合に得点と認められます。ただし、手や足でパックをシュートした場合はノーゴールです。シュートが他の選手に触れて（故意ではない）ゴールした場合は、得点は認められます。

ゴール

ノーゴール

(2) 自分のゴールにパックを入れた場合は、相手チームの得点になります。

8．マイナーファール

　マイナーファールが発生した場合は、プレーを中断してレフェリーが指示したフェイス・オフ・サークルでフェイスオフを行います。
　マイナーファールの中で、頻度が多いのが「クリースバイオレーション」です。ゴールクリース内に選手の身体やスティックが入った場合にクリースバイオレーションがコールされます。このルールはゴールキーパーを守るために作られました。
守りの選手が犯した場合は、自陣ゴール近くのフェイス・オフ・サークルでフェイスオフが行われます。ただし、クリースバイオレーションが起こった場合に相手がパックを保持している場合は、プレーは続行されます（ディレード）。この場合は、クリースバイオレーションを犯したチームがパックを保持した時に、クリースバイオレーションがコールされます。
　しかし、例外があります。ゴールクリース内にパックがあって、味方の選手がゴールクリース内からパックを出す場合は、クリースバイオレーションにはなりません。
＊その他マイナーファールについては、資料　公式ルール　マイナーファール参照（P39）

9．マイナーペナルティー

　マイナーペナルティーの反則をした選手は、1 分間の退場となります。ペナルティー後のフェイスオフは、反則を犯した選手のチーム側のフェイス・オフ・スポットで行われます。
選手の安全を考慮するため、特に、初心者には「ハイスティック」に注意するように指示してください。いかなる場合（得点が入って喜んだ場合でも）でも、肩より高くスティックを上げてはいけません。これも選手の安全を考慮して作られたルールです。
＊その他マイナーペナルティーについては、資料　公式ルール　マイナーペナルティー参照（P40）

8．審判

1．審判のハンドシグナル

ボーディング
（相手を壁に押し付ける）
片方の手のひらを、もう一方のこぶしで打つ。

チャージング
（相手に突きかかる）
腕の前で握ったこぶしの周りで、もう一方のこぶしを回転させる。

クロスチェッキング
（両手で持ったスティックで相手を押す）
胸の前で広げたこぶしを、前後に動かす。

エルボーイング
（肘を使って相手を押す。または肘をぶつける）
片方の肘をもう一方の手でたたく。

ハイスティッキング
（スティックを肩より上へ上げる。またはスティックの先を上へ向ける）
両方のこぶしを握ったまま、頭の横で片方のこぶしをもう一方の上に置く。

ホールディング
（相手の動きを押さえつけて妨げる）
片方の手首をもう一方の手で握る。

フッキング
（スティックを振って相手をひっかける）
腹のあたりで何かをひっかけるように、両手で引っ張るポーズをする。

インターフェアランス
（パックのないところで相手の動きを妨げる）
胸の前で握ったこぶしを交差させる。

トリッピング
（スティックや脚で相手の脚をひっかける）
右手（片方の手のひら）で右足の膝の下をチョップする。

スラッシング
（相手のスティックを上から叩く）
片方の手のひらのへりで、もう一方の前腕部をチョップする。

ゴール
片方の手を伸ばしてゴールに向け、もう一方の手を上に上げる。

ラフィング
（体の一部を使って相手の動きを変える）
腕を伸ばして脇から横へ突き出す。

ウォッシュアウト
（ゴールが入ったが得点が認められない場合）
手のひらを伏せ、身体の前で両腕を左右に揺らす。

クリースバイオレーション
片方の腕を胸の前で水平にし（クリースラインの様に）、もう一方の手を上から交差させる。

ディレード
（守備側がペナルティーやファールを行った場合）
片方の腕を上に上げる。

ストップタイム
（時計を止める場合）
両腕で胸の前で「T」の字をつくる。

9．フロアホッケーレフェリーとしての心得

日本フロアホッケー連盟　ルール・レフェリー委員長

【Ⅰ　ゲームの前】

1　時間厳守

（1）来場時間を必ず守る。

（2）ゲームに良いコンディションで臨めるようにウォームアップを行っておく。

2　服装及び携行品

（1）会場内では常に相応な服装を着用する。

（2）フロアホッケーレフェリーの服装は以下のとおり。

①ゲーム中は規定のレフェリージャージ（白黒縦縞等）、黒のパンツ、黒のスポーツシューズを着用。腕時計、アクセサリー類ははずしておく。

②ホイッスル（予備も用意しておく）

③メジャー（必要に応じて用具の計測、コートのサークル等の計測を行う）

（3）自身の担当ゲームの他の時間はレフェリージャージを脱ぐか、ジャージの上にジャケット等を着用する。

3　安全確認（コートと周辺の環境）

（1）ゲームコート、バウンダリーボードの状態と周囲の環境が安全かを確認する。

①バウンダリーボードに身体を傷つけるような箇所がないか、コート床面に破損箇所がないかチェックして必要に応じて修繕する。

②ゴール位置の確認及びゴールネットの破損箇所がないかチェックして必要に応じて修繕する。

（2）選手の負傷等が発生したときの対処方法を確認しておく（ドクターへの連絡方法等）。

4　コミュニケーション

（1）タイムキーパー、スコアキーパーに自己紹介をして相互に確認を行う。

（2）レフェリーはゲーム中のお互いのポジショニング（担当サイド）について確認しておく。

（3）両チームのヘッドコーチ、コーチが誰であるか確認し、自己紹介する。

（4）レフェリーはコーチ、選手の質問に答え話し合うことも重要であり、スムーズなゲームコントロールに有効である。ただし、ゲーム中にレフェリーに話かける（ペナルティーの確認は許されるが、ルールの解釈、ペナルティーへの抗議は許されない）ことができるのはヘッドコーチだけである。

（5）もしゲーム中にコーチに説明をした場合には、同様にもう一方のチームのコーチに説明することを忘れない。

（6）選手やコーチと会話する際には冷静な声で、ゆっくりと話し、必要があれば繰り返す。選手やコーチに内容を理解しているか尋ねることも必要。

【Ⅱ　ゲーム中】

1　ゲーム開始挨拶

センターラインをはさんで両チームを対面させ、ゲーム開始を宣言するとともに、安全確保のための注意事項を説明する。

2　ライン開始前

（1）TO がビブナンバーを確認しやすいように両チームの選手をコート上に誘導する。

（2）TO がラインチェックしている間に選手の防具チェックを行う（必要な防具を身につけているか、不要なアクセサリー等を身につけていないか、靴紐はきちんと結ばれているか等）。

3　ルールの適用

（1）レフェリーはルールについての完全な知識を身につけよく理解する必要があり、素早い反応と明確な決断を心がける。

（2）判定に一貫性を持ち、公正な判断によりゲームコントロールする。

（3）選手の年齢、体の大きさ、能力の差に応じてファール、ペナルティーの基準を調整することも必要。

（4）ゲームの流れを大切にして、回りに他の選手がいない時やゲームの流れと関わらないファール、ペナルティーはコールせずにプレーをそのまま続けさせる判断も必要な状況もある。

4　ポジショニング

（1）２人のレフェリーはコートの両サイドに立ち、それぞれのエンドゾーンに責任を持つ。（センターから右側が基準）

（2）パックが常にお互いの間にあるようにポジショニングをとる。
（3）パック進行方向のフロントレフェリーは、ディフェンスチームのゴールラインのゴールとサイドラインの中間に位置し、ゴールクリースとゴールに集中する。
（4）もう１人のバックレフェリーは、サイドラインに沿ってセンターライン付近に位置し、ゲーム全体の動きを監視する。特にパックから離れたエリアでのプレー（ラフプレー、インターフェアランス等）に注意する。
（5）フロントレフェリーはパックの進行に遅れず、正確なゴール判定ができるポジションをとる。そのまま続けさせる判断も必要な状況もある。

5　チームワーク

（1）レフェリーは TO を含めたオフィシャル全員のチームワークによりスムーズな試合進行を心掛ける。
（2）各ラインの開始のフェイスオフやゴール・ペナルティーの後のフェイスオフの際は、必要に応じて１人のレフェリーが TO の準備 OK を確認し、フェイスオフのホイッスルを吹くレフェリーに合図を送る。

6　フェイスオフ

（1）ライン開始時のフェイスオフでは TO 側のレフェリーがＴＯの準備完了を確認し反対サイド相方レフェリーに OK サインを出す。相方レフェリーは OK サインを確認しホイッスルを吹く。
（2）センターフェイス・オフ・サークル以外の４つのサークルでもフェイス・オフ・ゾーンがあるものとして、選手がサークルに集中しないように注意をはらう。

7　マイナーファウル発生時のフェイス・オフ・スポット（以下、FOS）

（1）GK のファウル：ゴールに近い FOS。
（2）プレーヤーがパックを手で持ったり、チームメイトに手でパスした場合（空中にあるパックを手で払い落とすことは認められるが、パックの向きを変えて自分でキープしたり味方に渡った場合はファウルとなる）：ファウルしたチームのエンドゾーン FOS。
（3）プレーヤーがパックの上に立った場合：ファウルしたチームのエンドゾーン FOS。
（4）スティックが破損した場合：近くの FOS。
（5）プレーヤーがパックの近くで転倒した場合：近くの FOS。
（6）パックに両チームの複数のスティックが集中し動きが止まった場合：近くの FOS。
（7）パックがコート外に出た場合
①A チームがセンターライン手前から放ったパスやシュートが相手 B チームに触れずに B チームエンドラインまたはサイドラインを超えてコート外に出た場合（ゴールポストに当たった場合も含む）：A チームのエンドゾーン FOS。
②A チームがセンターラインを越えた位置から放ったパスやシュートが相手（１）チームの選手に触れず B チーム側エンドラインまたはサイドラインを超えてコート外に出た場合（ゴールポストに当たった場合も含む）：センター FOS。
③A チームのシュートが B チームプレーヤーまたは GK に触れてコート外に出た場合：B チームのエンドゾーン FOS。
注）故意にパックをコート外に出したとレフェリーが判断した場合は「ゲーム遅延のマイナーペナルティー」を科す。
（8）パックがゴールネットの上にのった場合（3 秒経過してもプレーを続けない場合）：ゴール近くの FOS。
（9）プレーヤーの靴紐がほどけたり防具がはずれた場合：該当プレーヤーの所属するチームの FOS。
（この場合、危険と判断したら直ちにプレーを中断するが、該当プレーヤーがゲームの進行と関係ない場所にいる場合や相手チームがシュートチャンスにある場合等はゲームを流し味方チームがパックをキープした時点でゲームを中断する。）
（10）パックをキープしているプレーヤーの足がバウンダリーボードの外側の出た時：該当プレーヤーの自陣の FOS。
（11）プレーヤーが故意に自陣のクリースライン内にパックを入れた場合。（1 回目はファールとするが、同チームの２回目以降は遅延行為のマイナーペナルティーとする。）：該当プレーヤーの自陣の FOS。
（12）その他両チームプレーヤーの接触等でレフェリーが危険と判断した場合：近くの FOS。

8　クリースバイオレーション（CV）

（1）A チームが B チームゴールに対してＣＶを犯した時は、直ちにゲームを止める。次のフェイスオフは A チームエンドゾーン FOS。
（2）B チームのゴール前で、A チームがパックをキープしている間に B チームのプレーヤーが CV を犯した時、レフェリーは片手を高く上げ CV の発生を示すがゲームはそのまま進行させ、パックをＢチームがキープし

た時点でゲームを中断する。この場合、次のフェイスオフはBチームエンドゾーンのFOS。

（3）Bチームプレーヤーが自陣ゴール裏からパックをキープしてクリース内を通過した場合もCVとなる。

（4）ゴールキーパーがセーブしたパックを味方に渡す場合のみ、味方のプレーヤーはスティックをクリース内に入れ、パックを取り出すことができるが、ゴールキーパーが触れていないクリース内のパックを取り出すためにスティックをクリース内に入れた場合はCVとなる。

（5）相手チームがシュート態勢にはいっていない状態で、ディフェンスチームのプレーヤーがCVを犯しそうな場合は、「○○色（ユニフォームの色）入るな」と声をかけて CV を未然に防ぐことも必要。特に初心者チームには有効。

9　ペナルティー

（1）ペナルティーコールの手順

①パックをキープしているチームの反則を確認したら、ホイッスルを強く短く吹いて、直ちにゲームを中断（ストップタイムのハンドシグナル）して、反則を犯した選手のユニフォームの色、背番号、反則名をコール（ex.「ブルー、5 番、トリッピング」）してその反則を示す正確なハンドシグナルを出し、選手をペナルティーボックスへ誘導する。このとき選手と接触しないように手招きで誘導する。

②TO にユニフォームの色、背番号、反則の種類と退場時間を報告するとともに、反則の種類を示すハンドシグナルを出す。そして反則を科せられた選手の情報が正しくTOに伝わっていることを確認する。

③反則していないチームがパックをキープしている場合は、片手を頭上にまっすぐ伸ばし、ディレード・ペナルティーのシグナルを出す。反則したチームがパックをキープした時点でホイッスルを吹いてプレーを中断する。以降の手順は上記①②と同様。

④反則のコールをしていないレフェリーはパックを回収して、反則したチームのエンドゾーンFOSにとどまり、コート全体に注意をはらう。

（2）スティックはパックをコントロールするため及びスティックチェックするためにのみに使用でき、その他相手選手の動きを妨げた場合はペナルティーを科す。

①片手でスティックを持ち、両手を広げて相手の進行を妨げたり、スティックを振り回す行為。

②パックをキープしている選手の進行方向前方で、スティックをフロアと平行にして低く構える行為。

③パックキャリアと平行して進行しながら相手選手の進行方向へスティックを差し出す行為。

④上記 3 つは選手の転倒等に繋がる可能性のある行為なので、スティックが相手選手に接触しなくても、1回目は注意し2回目以降はトリッピングの反則を科すことができる。

（3）選手は偶発的な場合を除いて、常に立ってプレーしなければならず、進行してくる選手の前方に向かって両 膝をフロアに着ける行為や倒れこむ行為等は転倒につながるため、相手に接触しなくても1回目は注意し2回目以降はトリッピングの反則を科すことができる。

（4）選手は常に他の選手との接触を避けるための努力をしなければならない。

①パックキャリアがポジションをとっている相手選手に勢いをつけて接触した場合はレフェリーの判断でパックキャリアにチャージングの反則を科すことができる。この場合、パックキャリアが転倒しても相手選手の反則にはならない。

注）「ポジションをとる」とは、選手が両手でスティックを保持しスティックの先端をフロアにつけて立った状態をいう。

②スティックチェックをするために相手選手に近づいた場合に接触（コンタクト）することは容認されるが、相手の動きを妨げるために体やスティックに接触（チェック）することは反則（チャージング、トリッピング等）となる。

③流れているパック（ルーズパック）に向かっている両チームの二人の選手が接触することは容認されるが、パックに向かわずに接触して相手の進行を妨げた場合はインターフェアランスの反則となる。

④上記の①～③のいずれのケースでも、レフェリーは危険と判断したら直ちにプレーを中断しなければならない。

（5）ペナルティーによってプレーヤーの数が少ない状態（ショートハンド）の時にゴールを入れられた場合、退場中のプレーヤーはペナルティー時間が終了していなくてもゲームに戻ることができる。

（6）同じチームの2人のプレーヤーに同時に反則が課せられた場合、レフェリーはどちらの選手を先にゲームに戻すかヘッドコーチに確認する。

（7）コート上には1チーム最低 3 名以上のプレーヤーがいなければならず（GK を除く）、3 人目のペナルティーが発生した場合の手順は以下のとおり。

①反則を犯した選手がペナルティーボックスに入り、次のラインから代わりの選手をヘッドコーチに選出さ

せコートに入れる。（ラインの組替えの必要はない）

②ゲームを再開するが、3人目のペナルティータイムの計測は始めず、1人目の終了と同時に計測を始める。

③この時点で1人目はコートに戻ることはできない。その後のプレー中断時にTOはレフェリーに1人目が終了したことを告げて、代わりの選手と交代させて1人目をコートに戻す。

（8）反則の基準

①反則を犯したのが明らかな場合

②反則を犯したチームが有利になった場合

③危険なプレー

10　ゴール

（1）ゴールのホイッスルは強く、長めに吹く。同時に片手でゴールをまっすぐに指し、もう片方の手を垂直にまっすぐに上げる。

（2）ゴールをコールしたフロントレフェリーは、パックをセンターに移動しているバックレフェリーに投げて渡し、TOにゴールした選手のユニフォームの色、番号を知らせる。

（3）以下の場合、得点が認められる。

①アタッキングチームの選手がスティックで打ったパックが、両方のゴールポストとクロスバーで囲まれた範囲を通り完全にゴールラインを超えた場合。

②アタッキングチームの選手の打ったパックがチームメイトに当たってゴールに入った場合。

③ディフェンディングチームの選手が何らかの方法でパックをゴールに入れた場合。

④ゲーム終了の合図までにパックがゴールに入った場合。

（4）以下の場合、得点は認められない。

①アタッキングチームの選手が故意に蹴ったり、投げたり、手で打ったり、またはスティック以外の手段でパックを直接ゴールに入れた場合。（そのパックがプレーヤー、ゴールキーパーまたはレフェリーに当たった場合を含む）

②パックがレフェリーに当たりゴールに入った場合。

③パックがゴールに入った時にゴールが所定の位置になかった場合。（レフェリーは常にゴールの位置に注意をはらい、もしずれていたら直ちに所定の位置に戻す。）

11　ハンドシグナル

レフェリーはペナルティーやファール等の行為が発生したことを、適切で大きな動作のハンドシグナルを用いて、選手、両チームのベンチ、TO、観客に示す。ただし不要なシグナルは控える。

12　選手の安全確認

（1）ペナルティーを犯させないようにすることもレフェリーの重要な役割であり、そのために選手に注意することも有効で、状況によってはプレーを中断することも必要である。

（2）常に選手の健康状態と安全に気を配る。怪我は思いがけないことによって発生するため、危険と判断してプレーを中断することに躊躇してはならない。また、選手の防具、シューズ、スティックの不具合にも注意をはらう。

13　ゲーム終了挨拶

両チームをTOに向かって左右に一列に並ばせ、試合結果をアナウンスする。

【Ⅲ　ゲーム終了後】

スコアシートのゲーム結果及び記録内容を確認しサインする。

【Ⅳ　その他】

1　ペナルティーをコールするときは威圧的にならないように注意する。

2　チームを問わず賞賛に値するプレーや行動があった場合には、いつでも褒める。ただし、一方に偏っていると誤解されないように注意し、選手と接触しないようにする。

3　フロアホッケーの目的はゲームを楽しむことであり、そのために選手の健康状態と安全に気を配ることを最優先とする。

10. フロアホッケールール

スペシャルオリンピックス冬季スポーツ公式ルール　フロアホッケー（2016 年 6 月改訂）から引用

1．適用するルール

スペシャルオリンピックス (SO) のフロアホッケー公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックスフロアホッケー競技において適用される。フロアホッケーの運営主体はスペシャルオリンピックス国際本部である。

参考：スペシャルオリンピックス スポーツルール第 I 章 総則
http://www.son.or.jp/pdf/athlete/program/rule/general_rules.pdf
行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

2．公式種目

これらの種目は、あらゆる能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。
以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

1.1　個人スキルコンテスト

2.1.1　個人スキルコンテスト（ISC）では、競争環境においてアスリート／チームのスキルレベルを決定することを認めている。

2.1.2　アスリートはゴール周辺でのシュート、パス、スティックハンドリング、正確なシュート、ディフェンス (セクション 9 参照) の 5 つの種目に参加する。

2.1.3　それぞれの種目はアスリートのレベルを決定するために、得点が付けられる。個人スキルコンテストが試合と関連している場合、得点は順位を決定するために使われる。

2.1.4　個人スキルコンテストは試合に先立ってチームをディビジョニングすることを目的に、チームのレベルを評価することにも使われる。
全てのチームはヘッドコーチの誘導のもと、5 つの個人スキルコンテストに参加する。
試合では、得点はチーム登録名簿とスキル評価表に記録され、大会組織委員にチームの公式書類として提出される。

2.2　チーム競技

2.2.1　チーム競技は、トラディショナルスペシャルオリンピックスフロアホッケーチームに、互いに競うことを認めている。
もしそのチームがスペシャルオリンピックスのアスリートのみから成る場合、トラディショナルスポーツチームと見なされる。
トラディショナルチームは全て男性か全て女性、もしくは男女混合から成る。

2.2.2　チームは、チーム登録名簿とスキル評価表に記録された個人スキルコンテストのチーム得点によってディビジョニングされる。
チームの競技レベルを一致させるために、チームはこれらの得点によって事前のディビジョニングをされる。

2.3　ユニファイドスポーツ ® チーム競技

2.3.1　ユニファイドスポーツチーム競技は、ユニファイドスペシャルオリンピックスのフロアホッケーチームに、互いに競うことを認めている。
もしチームがスペシャルオリンピックスのアスリートと彼らのパートナーから成る場合、ユニファイドスポーツチームと見なされる。
パートナーの年齢や能力に加え、いつでも競技エリアにいることができるパートナーの数については特別なルールが適用される。

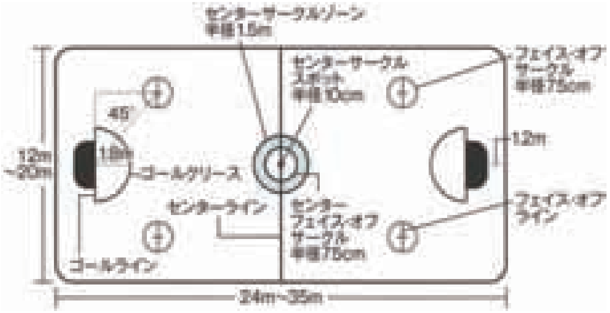
2.3.2　トラディショナルチームと同様に、ユニファイドスポーツチームは、チームの競技レベルを一致させるために、チーム登録名簿とスキル評価表に記録された個人スキルコンテストのチーム得

点によってディビジョニングされる。

3．コート

3.1　競技エリア

3.1.1　推奨される競技エリアは、フロアホッケー用の正確なマークのある、最大20m×35m、最小 12m×24m（バスケットボールのコート規格）のコートである。



3.1.2　競技エリアにはプレーヤーに妨害となる物が置かれていないこと。

3.1.3　競技エリアはラインかバウンダリー（境界）ボードで区切ること。バウンダリーボードは頑丈な素材、高さ 1.1m ～ 1.2m であることが望ましい。
他にバウンダリーボードとなるものを使用する場合には、負傷を防止するためにも気泡ゴムや段ボール紙のような柔軟性のある素材に限る。適切な素材がない場合、マーキングテープを使用してもよい。

3.2　ネットとゴールクリース

3.1.1　ゴール裏でプレーができるためにエンドラインとゴールの間に 1.2m のスペースが必要である。

3.1.2　両方のゴールは競技エリアの幅の中心で、ゴールの中心は真ん中になるようにセットする。

3.1.3　ゴールは幅 1.8m× 高さ 1.2m× 奥行き 0.6m である。

公式アイスホッケー用ゴールを利用することも可能。

ゴールの横と後ろ部分には適切なネットが張られていること。

3.3　センターラインとセンターサークル

3.3.1　センターラインは競技エリアを均等に 2 分割し、両ゴールとエンドラインはセンターラインから同じ距離に位置する。

3.3.2　センター・サークル・スポット：センターラインと垂直に長さ 10cm のラインか、半径 10cm の円形をセンターフェイス・オフ・サークルの中心にマークする。

3.3.3　センター・フェイス・オフ・サークル：センター・サークル・スポットの周囲に半径 75cm、幅 5cm ラインで円形をマークする。

3.4　フェイス・オフ・ゾーン

3.4.1　フェイス・オフ・ゾーン：センター・フェイス・オフ・サークルの外側に半径 1.5m、幅 5cm ラインで円形をマークする。

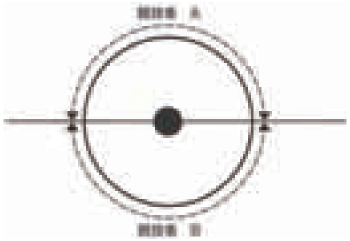
3.5　ゴールラインとエンドゾーン・フェイス・オフ・サークル

3.5.1　ゴールライン：
2 本のゴールポストの間に幅 5cm のラインをマークして、そのラインをゴールクリースまで延ばす。

3.5.2　ゴールクリース：
ゴールクリースはゴールラインの中心から半径 1.8m の半円であらわす。

3.6　エンドゾーン・フェイス・オフ・サークル

3.6.1　エンドゾーン・フェイス・オフ・サークル：フェイス・オフ・サークルは半径 10cm の円形のスポットか、長さ 10cm のラインで各円の中心に記す。
フェイス・オフ・サークルは各チームの陣営に 2 つずつ、ゴールライン中心から角度 45 度の所に置く。
フェイス・オフ・サークルの中心はセンターラインとコートの端との中間に位置し、コートサイドから 2.1m 内側に位置する。



3.6.2　例えば、コートの大きさが 15.24m×30.5m の場合は各フェイス・オフ・サークルのフェイス・オフ・スポットは、中心がセンターラインから 7.6m の位置で、コートサイドから 2.1m内側の

地点におく。

コートの大きさが 12m×24mの場合、各フェイス・オフ・サークルは、中心がセンターラインから 6.1mの位置で、コートサイドから 1.5m（の位置におく。

各サークルは半径 0.75mで、センターラインと平行にフェイス・オフ・サークルのセンターポイントを通るラインを引く。

3.7　ベンチとペナルティーボックスエリア

3.7.1　各競技エリアには、両チームのプレーヤーが使う椅子かベンチが用意され、両チームのために統一される。

これらの席やベンチは各チーム少なくとも 16 人が座れるようになっており、出来る限り競技エリアの中心に近い、競技エリアすぐ横に位置する。

3.7.2　プレーヤーのベンチはペナルティーボックスと同じ側にあるが、ペナルティーボックスとは離れた場所に位置する。

物理的に可能であれば、各ボックスには 2 つのドアがあること。

3.7.3　ユニフォームを着ているプレーヤーとチーム役員 4 名 (ヘッドコーチ 1 名、コーチ 3 名) のみベンチエリアに入ることが出来る。

3.7.4　ベンチに座っている全てのプレーヤー（控えのゴールキーパーを含む）は常にヘルメットを着用しなければならない。

3.7.5　ペナルティーボックスエリアが設置される。ペナルティーボックスエリアは得点板とタイムキーパーの左右に置かれる。

4．用具

4.1　パック

4.1.1　パックは円形のフェルトで中心に穴が開いている。寸法は次の通りである。

4.1.2　直径：20cm

4.1.3　中心の穴：10cm－皮で強化してもよい。

4.1.4　厚さ：2.5cm

4.1.5　重さ：140 ～ 225g(5 ～ 8ounces)

4.2　スティック

4.2.1　ゴールキーパー以外のスティックは木製かファイバーグラス製の棒またはダウエル（dowel）で、次の寸法である。

4.2.2　円周：7.5cm ～ 10cm

4.2.3　長さ：90 ～ 150cm

4.2.4　ゴールキーパー用スティック以外のスティックのグリップの先 (スティックの下部分で床に接する方) は、丸めなければならない。

スティックの太さは一律であること。

しかし、グリップ側の端 60cm にテープ、その他の物を付けてスティックを持ちやすくしてもよい。

グリップ側の端を 5mm 以内なら太くしてもよい。

スティックの下部 15cm には、テープや紐、他の物を付けて太くすることが禁止されている。

4.3　ゴールキーパーのスティック

4.3.1　ゴールキーパーのスティックは公式アイスホッケーのゴールキーパーのスティックを利用する。

ゴールキーパーのスティックは幅 8.9cm 以下のブレードで、スティックのヒールの幅は 11.4cm 以下であること。

ブレードの長さはヒールから 39.3cm 以下までで、そのブレードのカーブ（曲がり）は測定されない。

その他のスティック部分の寸法は測定される可能性があり、違反の場合ペナルティーが与えられる。

スティックのシャフトの太い部分が幅 8.9cm まで、長さはヒールから 66cm 以下であること。

4.4　防具

4.4.1　必要防具：全プレーヤーは必ず着用する：

4.4.1.1　顔面全体を覆うフェイスマスク付きヘルメット
4.4.1.2　グローブ
（中に詰め物のあるグローブ、ストリートホッケー用、フィールドホッケー用）
4.4.1.3　すね当て（ストリートホッケー用、アイスホッケー用、サッカーガード用）ゴールキーパーは、幅が 31cm（12 インチ）を超えない範囲で、通常サイズのアイスホッケーのゴールキーパー用パッドの着用が認められている。
4.4.1.4　適切な運動靴（すなわちランニングシューズ）

4.4.2　推奨防具：
4.4.2.1　肘当て
4.4.2.2　スポーツ用サポーター
4.4.2.3　膝当て
4.4.2.4　ゴールキーパー用胸当て
4.4.2.5　マウスピース

4.4.3　ゲーム前に、審判は適切な用具かどうかのチェックを行う。

5．役員

5.1　服装

5.1.1　2 人の有資格の役員／審判が必要である。服装は同じものを着ること。
例えば、黒いズボンと黒白ストライプの審判用のシャツなど。

5.2　必要な役員

5.2.1　2 人のスコアキーパーと 1 人のタイムキーパーが必要である。
スコアキーパーはプレーヤーのライン組みをモニターしなければならない。

6．競技会ルール

6.1　競技会資格

6.1.1　より高いレベルの競技会（国際大会など）に参加するための資格として、次の下位レベルの競技会（国、州、地区、地方など）に SOI のルールに従って参加しておかなければならない。

6.2　ディビジョニング

6.2.1　チームは、個人スキルコンテストのチームスコアと実際の競技会が始まる前に行われるクラシフィケーション試合によってディビジョン分けされる。

6.2.2　コーチは、チーム登録名簿に記載されている全プレーヤーの各個人スキルコンテストスコアを、チーム登録名簿とスキル評価表 (スペシャルオリンピックス国際本部より入手可能) を利用して作成し、競技前に提出すること。
チームスコアはプレーヤー全員のスコアを足しプレーヤー全員の人数で割る。

6.2.3　最初にチームは、チームの登録名簿とスキル評価スコアに従ってディビジョニングされる。
次に最終的ディビジョニングをするためにクラシフィケーション試合を行う。
そのため、全てのチームは公平と安全を示すレベルに振り分けられる。

6.2.4　クラシフィケーション試合では、各チームは最低 9 分から 12 分までのゲームを 1 試合以上行う。
各チームはそのチームのチーム登録名簿およびスキル評価表に記載されている全選手（控えのゴールキーパーを含む）のプレーが要求されている。

6.2.5　クラシフィケーション試合が終わると、チームはその結果とディビジョニング委員会の評価に基づきディビジョニングされる。
トラディショナルチームはトラディショナルチームと競い、ユニファイドスポーツチームはユニファイドスポーツチームと競う。
ディビジョンの数は全チーム数と試合を保証するための最善のグループ分けに基づく。

6.3　チーム競技

6.3.1　プレーヤーとラインローテーション

6.3.2　チームには競技エリアに 6 人のプレーヤーがいること：ゴールキーパー 1 名は立った姿勢からプレーを開始する。

ディフェンス２名、フォワード３名（センター１名、ウイング２名）

6.3.3 ゲームの間、ゴールキーパーは常に出場している。
ただし、ゲーム終了（第９ライン）２分前から終了までは、ゴールキーパーの代わりにフォワードプレーヤー１名を加えることができる。
ただし、この入れ替わりはプレーが中断されたあとか、フェイスオフの時しかできない。
ゴールキーパーの代わりに入る追加選手は、ゴールキーパー以外の全てのプレーヤーとの出場ライン数の差は１ライン以内でなければならない。

6.3.4 プレーヤー全員が同一のチームカラーでマークの付いた、背中に 15cm ～ 20cm の大きさのナンバー付きユニフォームを着用しなければならない。

6.3.5 プレーヤーは、ゲーム終了までに他のメンバーがプレーしている合計ライン数よりも２ライン以上多くプレーすることはできない（1 ゲーム通してプレーすることになっているゴールキーパーを除く）。
１人のゴールキーパーが全てのゲームに出場するか、他のゴールキーパーと時間を分けてもよい。
１つのゲームに２人のゴールキーパーが登録されている場合、ゲーム終了時の２人の出場ライン数の差は１ラインでなければならない。

6.3.6 ラインのローテーション：
ラインローテーションの例はコーチのマニュアルを参照のこと。

6.3.1.6 チームは大会時、１チームには最低 11 人、最高 16 人のプレーヤーが登録されていること。
ラインアップのプレーヤー以外の全員を、ラインアップに加わらない理由をつけて、スコアシートの下に記入すること。怪我や、病気、態度の悪さなどで、プレーヤーの１人以上がチームのラインアップから除かれた場合、最低プレーヤー９人まで試合を続けることができる。もしチームが９人以上のプレーヤーがいない場合、そのチームは没収試合となる。

6.3.1.7 もし、チームにゴールキーパーが２名登録されている場合、最低１ゲーム毎にローテーションされなければならない。
各ゲーム内でゴールキーパーを半分半分でローテーションさせてもよい。あるいは、シフト制でローテーションをさせても良いが、この場合は、時間を無駄にしないように、ゴールキーパーは２人とも全防具を着用しておかなければならない。

6.3.1.8 各チームは公式のスコアシートをゲーム開始 10 分前にスコアキーパーに提出する。各スコアシートには、チーム名、ヘッドコーチ名、ラインのローテーションを表す全プレーヤー名と背番号をそれぞれのラインに記入する。
スコアシートのコピーは、１枚をスコアキーパーへ、１枚は対戦チームのコーチへ、１枚は自分のチームのコーチへ渡す。
もし、時間内にスコアシートを提出しない場合は、遅れたチームはベンチマイナーペナルティーを受ける。

6.3.1.9 怪我や違反行為、その他プレーヤーの交代やチームのラインローテーションの変更を要する場合、審判はプレーを中断し、タイムキーパーはゲーム時間を止める。
チームのコーチはゴールキーパーを除く残りのプレーヤー全員が、それぞれ１ライン内にプレーできるように、チームの登録選手やラインローテンションを調整する。
ライン内の交代は３つ以上同時にペナルティーが起きた場合に許可される。交代の際も、ゲーム時間は止めておく。

6.3.1.10 プレーヤーがペナルティー時間を取っているときにラインチェンジがあった場合、次のラインのプレーヤーの１人が代わりに、残りのペナルティー時間を引き受ける。
ペナルティーを受けたプレーヤーが次のラインでプレーする場合は必ずそのプレーヤーが、次のラインでプレーしない場合、コーチが次のラインのどのプレーヤーが残りのペナルティーを引き受けるかを決める。

6.3.1.11 チームのベンチにはプレーヤーとチーム役員４人 (ヘッドコーチ１名、コーチ３名) のみ座ることができる。
怪我、病気、態度の悪さ等で現在のゲームに出場していないプレーヤーはスコア表の下に名前を記入しておく。

6.3.1.12 より高いレベルの競技会（国際大会など）に参加するための資格として、チームは 11 人制度の国際ルールにそって、次の下位レベルの競技会（地区、地方など）に最低 11 人で参加しておかなければならない。

6.4 競技時間

6.4.1 ゲームは、1 ピリオド 9 分を 3 ピリオド行う。ピリオド間には 1 分間の休憩がある。第 3 ピリオド（第 9 ライン）の前に両チームのコーチが放棄しなければ、第 3 ピリオド（第 9 ライン）はストップタイムになる場合がある。
タイムアウトは、1 チーム 1 分間を、1 ゲームにつき 1 回与えられる。
タイムアウトを取るときは、コーチが審判に向けて手を T 字型に組む。
タイムアウトはプレー中断中のみ認められる。

6.4.2 チームのライン交代は 1 ピリオドに 3 回行われる。
交代はタイムキーパーがホーン、タオル、ホイッスルで示す。
プレーが中断された地点から最も近いフェイス・オフ・サークルから再開する。

6.4.3 各ピリオドのプレーはセンター・フェイス・オフ・サークルから始める。
（ライン 1，4，7 と延長）

6.4.4 各チームは各ピリオドの終了後、エンドを交換（チェンジエンド）できる。
チームがチェンジエンドを望むなら、ヘッドコーチはプレー開始前までに審判に伝えておかねばならない。
もし両チームともがチェンジエンドを望まない場合は、ゲーム中一貫してそれぞれのチームはゲームを始めた側にとどまる。

6.4.5 ゲーム時間はランニングタイム（プレー中断でもゲーム時間は止まらない）で行われる。
しかし、ゴールした時とペナルティーがあった時は、ゲーム時間を中断する。
プレーの再開は、フェイスオフで審判がホイッスルを吹いてから始める。
その他、ゲーム時間はタイムアウト、ラインチェンジ、審判の判断によって止める。

6.5 フェイスオフ

6.5.1 フェイスオフは次の時に行う：

6.5.1.1 ゲーム開始、ピリオド開始時にセンター・フェイス・オフ・サークルで行う。

6.5.1.2 ゲーム中、ゴール以外のプレー中断の場合、一番近いフェイス・オフ・サークルで行う。

6.5.1.3 ゴールの後はセンター・フェイス・オフ・サークルで行う。

6.5.1.4 マイナー、メジャーペナルティーの後は、反則を起こしたチームのディフェンスエンドで行う。

6.5.1.5 スティックが折れたり、ひびが入ったり危険な状態が発生した場合など、審判の判断によってプレーを中断した際、中断したときのパックの位置から一番近いフェイス・オフ・サークルから、プレーを再開する。

6.5.1.6 攻撃側のプレーヤーがシュートしたパックがボードを超えた場合、もしくは攻撃エリア（相手陣）でラインを超えた場合は、センター・フェイス・オフ・サークルでフェイスオフを行う。
ディフェンス側のプレーヤーによってパックがアウトになった場合、フェイスオフは違反の場所から近いフェイス・オフ・サークルで行う。

6.5.1.7 パックの中心部分に 2 本もしくはそれ以上のスティックがあり、いずれのプレーヤーもパックを所有することが出来ない時※。
※訳注：パックが動かずプレーが留まった（3 秒以上）状態のことをさす。

6.5.2 フェイスオフの場合、全てのプレーヤーは完全にスティックと身体をフェイス・オフ・ラインよりも自分のチーム側に置かなければならない。
プレーヤー 2 人（各チーム 1 人ずつ）がフェイスオフに参加する。
両プレーヤーのスティックのエンドはフェイス・オフ・サークル内の同じ側エリアに置くことができるが、スティックはフェイス・オフ・サークルの自分のチーム側に置かなければならない。
フェイスオフ中、プレーヤーはパックを動かさなければならない。
彼らはフェイスオフ中、相手プレーヤーのスティックを妨害してはならない。

6.5.3 フェイスオフをするプレーヤーは完全にフェイス・オフ・サークルの外に位置してなければならない。
フェイスオフするプレーヤーのスティックは、フェイス・オフ・ゾーン内に置いているパックから同じ距離でなければならない（下図参照）。
各プレーヤーのスティックは自分のサイドに置かなければならない（フェイス・オフ・サークルのセンターラインの自分側）。
センターサークルからのフェイスオフの場合、ホイッスルが鳴るまでフェイスオフを行うプレ

ーヤーしかフェイス・オフ・ゾーンに入ることができない。

6.5.4 フェイスオフをするプレーヤーは、矢印の範囲であればどこでも位置取りできる。

6.5.5 プレーは審判がホイッスルを吹いた時から開始する。

6.5.5.1 聴覚障害者のプレーヤーがいる場合、審判がプレー開始を示すために腕を挙げ、ホイッスルを吹いた瞬間、パックに向けて腕を降ろしてプレー開始を表明する。

6.5.6 フェイスオフの際、フェイスオフをするプレーヤーはパックの中心にスティックを触れさせずにフェイス・オフ・サークルから外にパックを掃き出さねばならない。

フェイス・オフ・サークルから外にパックを掃き出す場合、スティックはパックの中心に触れてはならない。フェイスオフをしないプレーヤーはパックがフェイス・オフ・サークルの外にでるまで触れることができない。

フェイスオフするプレーヤーがパックに触れた後、フェイスオフしているプレーヤーは、パックがフェイス・オフ・サークルから外に出るまで、パックを掃くことができる。

また、最初にパックを掃いた後からは、フェイスオフしたプレーヤーはパックを足でフェイス・オフ・サークルから外に出すことができる。

6.6 ゴール

6.6.1 パック全体がゴールラインを越えたとき、ゴールとして認められる。

また、ラインピリオド終了などプレー中断を告げる合図が聞こえる前にパックが完全にゴール内に入っていない限り、ゴールとしては認められない。

1 ゴールは 1 点と数える。

6.6.2 攻撃側のプレーヤーはゴールクリースの外からスティックでパックをゴールに入れなければならない。

パックを蹴ったり、投げたりしてゴールに入れることは禁止である。プレー中にパックを足で蹴ることは許されるが、攻撃側のプレーヤーが相手のゴールにパックを蹴ることは禁止されている。

もし、パックが偶然に攻撃側プレーヤーまたはディフェンス側プレーヤーに当たってゴールに入った場合、そのゴールは認められる。

6.6.3 ディフェンス側のプレーヤーが自分のゴールにパックを入れた場合、相手のゴールとなる。

6.7 マイナーファウル

6.7.1 次のことが起きた場合、プレーを中断して一番近くのフェイス・オフ・サークルでフェイスオフを行う。

6.7.1.1 ゴールキーパーが、パックをチームメイトに向けて前に投げた場合。

ゴールキーパーはパックを 45 度の角度で自分側フェイス・オフ・サークルの外側へ投げてもよい。もしパックが 2 つの自分側フェイス・オフ・サークルの内側に投げられた場合、相手側チームのプレーヤーのみプレーできる。

6.7.1.2 プレーヤーが手でチームメンバーにパスした場合、即刻プレーの中断となる。ただし、そのパックを相手側のプレーヤーが触れた場合は別である。

6.7.1.3 プレーヤーがパックの上に立った場合。

※訳注：「プレーヤーがパックの上に立った場合」はマイナーファールとなる。ただし、その後もパックに乗り続けるなど、フェイスオフからの速やかな試合再開を阻害し試合遅延を伴う行為は、ルール 7.6 に従いペナルティーとなる。

6.7.1.4 プレーヤー／ゴールキーパーがパックを 3 秒以上保持した場合。

6.7.1.5 スティックにひびが入った場合、または折れた場合。

6.7.1.6 プレーヤーがパックの近くに倒れた (転んだ) 場合。

6.7.1.7 ゴールクリース違反。攻撃側のプレーヤー又はそのスティックが、ゴールクリースラインを越えて、（ゴールクリースラインも含めた）ゴールクリース内に入った場合。

またはディフェンス側のプレーヤーがゴールクリース内に入った場合。

ただし、ディフェンスはパックをゴールクリースエリアからクリアするため、スティックをゴールクリース内に入れることができる。

この違反のフェイスオフは、違反したプレーヤーのコートサイドで行う。

6.7.2 ゲーム中、クリースでの違反 (6.7.1.7、上述) がパックコントロールしていないディフェンス側でなされたときは、審判は腕を挙げることで「ディレード（遅延）ファウル」を示す。

ディフェンス側のチームがパックをコントロールするまで、ゲームは中断せず、違反したプレーヤー側コートでフェイスオフする。

6.8 延長

6.8.1 延長は 1 ピリオド 9 分間で、ラインチェンジは規定のローテーションで行う。最初に得点したチームが勝ちとなる。
もし延長時間が終了してもスコアが引き分けで、勝利チームを決める必要がなかった場合、ゲームはそのまま引き分けとし、勝利チームを決める必要がある場合、ゴールが入るまでプレイを続ける。

7．ペナルティ

7.1 マイナー／メジャーペナルティ

7.1.1 マイナーペナルティの場合、違反したプレイヤーは 1 分間退場しなければならない。
ペナルティ後のフェイスオフは、違反を起こしたプレイヤーのチームエンドのフェイスオフ・サークルで行われる。

7.1.2 メジャーペナルティを受けたプレイヤーは、2 分間競技エリアから出なければならず、その間交代は認められない。
“メジャー”ペナルティを受けたプレイヤーは、退場しなければならない。審判はゲームを中断し、タイムキーパーがゲーム時間を止める。
ヘッドコーチは、ゴールキーパー以外のプレイヤーのプレイ回数の差が 1 ライン以内になるように、ローテーションおよびラインメンバー（ラインローテーション）を調整する。
退場したプレイヤーの代わりに別のプレイヤーが 2 分間ゲームを退場する。
フェイスオフは違反を起こしたプレイヤーのディフェンスエンドで行う。
もし 2 分間のペナルティタイム中でショートハンドの状態の間に相手が得点を入れても、退場したプレイヤーはペナルティタイムが終了するまでプレイに復活できない。

7.1.3 注意：ゴールキーパーがメジャーペナルティを受けた場合、ゲームシートに記録し、交代のプレイヤーがゴール位置に立つこと。
上記に定義されているルールに従い、スコアシートは調整されなければならない。

7.2 ホールディング

7.2.1 相手チームプレイヤーに対し、手、スティックもしくは他の方法で進行の妨げ行為を行ったプレイヤーに対しマイナーペナルティが科せられる。

7.3 トリッピング

7.3.1 前からもしくは後ろからスティック、足、腕、手、肘、脚を伸ばす（レッグチェッキング）または体を張るなどの対戦相手をつまずかせるもしくは転ばせる原因となるプレイを行ったプレイヤーに対し、マイナーもしくはメジャーペナルティが科せられる。

7.3.2 注意：プレイを止めると同時もしくは後に発生する偶発性のつまずきはペナルティが科せられないものとする。

7.3.3 トリッピングやレッグチェッキングのファウルにより対戦相手に負傷を負わせたプレイヤーに対し、メジャーペナルティが科せられる。

7.4 チャージング

7.4.1 相手のプレイヤーに走り込む、飛び込む、またはチャージングなどの行為を行ったプレイヤーに対しマイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.4.2 注意：3 歩以上歩を進めるもしくはまたいで進んだ場合、それは “チャージング” とみなす。

7.4.3 プレイヤーが “チャージング” により対戦相手に対して負傷をさせた場合、審判は選択の余地なく違反行為をしたプレイヤーに対しメジャーペナルティを科す。

7.4.4 体当たりをする、またはチャージングを行ったプレイヤーに対してはマイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.5 インターフィアランス

7.5.1 パックを所持していないプレイヤーの進行を妨げるもしくは、パックでプレイしようと試みることなく、得点を取られないよう妨害するプレイヤーに対しマイナーペナルティが科せられる。

7.6 試合遅延

7.6.1 相手チームに有利な状況となることを妨げるために、パックの上に横たわったり立ったりする、パックを体で囲う※、あるいは、競技エリア外側でわざとシュートをしたり、スティックでパ

ックを叩いたりするなどの行為を行うことで、故意に試合を遅らせたプレイヤーまたはゴールキーパーに対し、マイナーペナルティが科せられる。
※訳注：「パックを囲う」とは、パックを腕や体で覆うなど、他のプレイヤーがスティックでパックに触れられないようにすること。

7.6.2　注意：このペナルティはプレイヤーもしくはゴールキーパーが試合停止後競技エリアの外でわざとパックを叩く、シュートした時にも適応されるものとする。

7.6.3　指定された“ヘッドコーチ”以外のコーチが試合中にルールおよび判断に関する議論をしようとした場合、審判は試合遅延のベンチマイナーペナルティを科すことがある。

7.6.4　注意：パックがプレイヤーの下、ユニフォーム及び防具の中に入った場合、そのシュートを止めるために膝を床に付けたプレイヤーはペナルティを科せられることはない。

7.6.5　注意：プレイヤーが誤ってパックのすぐそばもしくはパックの上に転んだ場合は、試合を中断しなければならない。
ペナルティは科せられず一番近いフェイスオフ・サークルでフェイスオフを行う。

7.7　フッキング

7.7.1　スティックでの“フッキング”によって相手の進行を妨げたり、妨げようとしたプレイヤーに対し、マイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。
フッキングとは、スティックを使って相手のスピードを遅らせたり止めたり影響を与えたりすることをいう。

7.7.2　フッキングにより相手に怪我を負わせたプレイヤーに対しメジャーペナルティが科せられる。

7.8　スラッシング

7.8.1　スティックでスラッシングをしたりスラッシングをしようとしたプレイヤーに対し、マイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.8.2　スラッシングにより相手に怪我を負わせたプレイヤーに対し、メジャーペナルティが科せられる。

7.8.3　注意：相手に向かってスティックを振ったプレイヤーは、審判によりスラッシングの反則を科せられる。（相手に届く範囲であったかどうか、また、実際に当たったかどうかは問わない）パックを打つ際に相手を怯ませる目的でわざと乱暴に打つような行為をしたプレイヤーにも、スラッシングの反則が科せられる。

7.8.4　口論をしながら相手チームのプレイヤーに向かってスティックを振ったプレイヤーは退場処分を受ける。

7.8.5　注意：審判はこのルールの他の項に記載されている通常の適切なペナルティを科すことに加え、ゲームシートレポートで報告する。

7.9　キッキング

7.9.1　他のプレイヤーを蹴ったり蹴ろうとしたプレイヤーまたはゴールキーパーに対し、マイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.10　ハイスティッキング

7.10.1　プレイヤーやゴールキーパーは常にスティックを肩の高さより低く保たなければならない。
このルールに違反したプレイヤーには審判によりマイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.10.2　ハイスティックにより相手に怪我を負わせたプレイヤーに対し、メジャーペナルティが科せられる。

7.10.3　守備側のプレイヤーによる場合を除き、ハイスティックによるゴールは得点として認められない。

7.10.4　肩よりも高い位置でパックを打つことは禁止されており、そうした事態が起きたときはただちにプレイを中断し、ペナルティとして攻撃側チームのゾーンでフェイスオフを行う。

7.11　ラフィング

7.11.1　肘やひざなどを使って相手にファウルをしたプレイヤーに対し、マイナーまたはメジャーペナルティが科せられる。

7.11.2　ラフィングによるファウルで相手に怪我を負わせたプレイヤーに対し、メジャーペナルティが科せられる。

7.12 ゴールキーパーの違反行為

7.12.1 ゴールキーパーがゴールクリース外に出た場合には、マイナーペナルティーが科せられる。ゴールキーパーは、ゴールクリース内に両足共に入っていなければならない。

7.12.2 ゴールキーパーは立っていなければならない。
床に座ったり横たわったり跪いたり、プレー中にスティックを床に寝かしたりした場合、１度目は警告を受ける。
パックをセーブしたり、止める場合には地面に足以外がついても良い。

7.12.3 注意：ゴールキーパーがゴールクリースを離れており、かつ、相手チームがパックを所有している場合、ディレードペナルティーとなる。

7.13 背後からのチャージング

7.13.1 相手に背後からボディチェックや押す行為を行ったプレーヤーに対し、メジャーまたはマイナーペナルティーが科せられる。

7.13.2 背後からボディチェックや押す行為を行った結果相手チームのプレーヤーに怪我を負わせた場合、審判は選択の余地なく違反行為をしたプレーヤーに対しメジャーペナルティーを科す。

7.13.3 注意：背後からのチェッキングは相手チームの選手を負傷させても良いあるいは負傷させようという意図があったものと解釈される。

7.13.4 背後からの頭突きによりサイドボード、エンドボード、ゴールフレーム、場外へ向かって相手にボディチェックや押す行為を行ったプレーヤーに対し、メジャーペナルティーが科せられる。

7.14 クロスチェッキング

7.14.1 相手にクロスチェックを行ったプレーヤーに対し、マイナーまたはメジャーペナルティーが科せられる。

7.14.2 注意：クロスチェックとは、どこもコートに接していないスティックを両手で持ってチェックをする行為を言う。

7.14.3 クロスチェッキングで相手に怪我を負わせたプレーヤーに対してはメジャーペナルティーが科せられる。

7.15 審判に対する攻撃的な態度

7.15.1 注意：このルールの実施において、審判は多くの場合、“ベンチマイナーペナルティー” か “マイナーペナルティー” もしくは “メジャーペナルティー” を与える選択肢がある。
原則として審判は、競技エリア外ベンチのすぐ近くの場所で起きた違反行為に関して、プレーしていない役員やプレーヤーに影響するいかなる場合でも、“ベンチペナルティー” か “メジャーペナルティー” を与える。
“マイナーペナルティー” または “メジャーペナルティー” は競技エリア内もしくはペナルティーベンチエリアやペナルティーを受けたプレーヤーをすぐに認識できる場所で起きた違反行為に与えられる。

7.15.2 役員の判断に異議を申し立てたり抵抗したりするプレーヤーに対してスポーツマンらしくない行為としてマイナーペナルティーが与えられる。
もし、プレーヤーが異議や抵抗をしつこく主張する場合は、メジャーペナルティーが与えられる。

7.15.3 審判から見て、パックを打つことをやめるために考える十分な時間があったとされる場合、笛が吹かれた後にパックを打ったプレーヤーはスポーツマンらしくない行為として、マイナーペナルティーが科せられる。

7.15.4 以下のいずれか一つでも違反した場合、そのプレーヤーのチームはベンチマイナーペナルティーを受ける。

7.15.5 プレーヤーのベンチ付近で、いかなるプレーヤーや役員へ節度の欠く言葉、冒涜する言葉、罵倒する言葉を使うこと。

7.15.6 プレーヤーのベンチ付近もしくはペナルティーベンチで、ゲームの途中やプレーが止まっている時に競技エリアに向かって何かを投げ入れる。を受ける。
倒する言葉を使うこと。

7.16 ゲームシート〜試合開始

7.16.1 ゲームシート（スコアシート）をゲーム開始 10 分前に提出していないチームは、ベンチマイナーペナルティーを受ける。

7.16.2 注意：マイナーペナルティーもしくはメジャーペナルティーが与えられた時にライン変更がある場合、ヘッドコーチに指定された次のラインに出るプレーヤーの 1 人が残りのペナルティーの時間を代わりに退場する。

7.17 ルール説明

7.17.1 ペナルティーによってチームのプレーヤー数が少ないとき (ショートハンド) にゴールを入れられた場合、退場中のプレーヤーはペナルティー時間が終了していなくても、プレーに復活することができる。

ペナルティーの数にかかわらず、プレー中は 1 チーム 4 人未満 (ゴールキーパーを含む) になってはいけない。

同時に 3 人以上の同じチームのプレーヤーがペナルティーにより退場になる場合、ペナルティーは 1 人ずつ順番に受ける。

7.17.2 注意：定義−“ショートハンド” とは、ゴールが入った時チームのプレーヤーの数が相手チームの数よりも少ない場合である。次の例を参照のこと。

7.17.3 同程度の強さで試合している両チームにマイナーペナルティーが偶然同時に起こった場合、プレーヤーはペナルティー時間ずっと座っておくことになる。

7.17.4 例：チーム A がマイナーペナルティーを起こし、“ショートハンド” となる。チーム B はその 30 秒後マイナーペナルティーを起こす。

両チームペナルティで同人数となるが、チーム A のペナルティーが終わり、同時にチーム B がペナルティーのため、残りの 30 秒は “ショートハンド” となる。

7.17.5 もしゴールキーパーがマイナーペナルティーを起こした場合、ペナルティー発生時にコートでプレーしていた選手 1 人がゴールキーパーの代わりに 1 分間ペナルティーを受けることとなる。

7.17.6 パックをコントロールしていないチームのプレーヤーが違反した場合は、審判が「ディレード（遅延）ペナルティー」を示して片腕を挙げる。

ペナルティーを起こしたチームがパックを所有するまでペナルティーのコールは行わない（プレーを止めない)。

そしてペナルティーのコールがされてから（プレーが止められた後から)、ペナルティータイムを測る。

7.17.7 ゲーム前、ゲーム中、ゲーム後のチームの行為はヘッドコーチの責任となる。審判がチームのプレーが乱暴で不適切と決定した場合、審判はヘッドコーチに一度警告を与える。

また、ヘッドコーチのスポーツマンらしくない行為に対し 1 分間のペナルティーを与えることもある。もしこのようなことが続くなら、ヘッドコーチは 2 分のメジャーペナルティーを受け、ゲームから退場しなければならない。

7.18 乱闘

7.18.1 乱闘に加わったいかなるプレーヤーに対し、メジャーペナルティーが科せられる。

7.18.2 注意：審判は、このルールの下で科されるペナルティーでは、広い範囲で判断を委ねられている。これは審判が、乱闘を始めた参加者と乱闘を続けた参加者の責任の度合いを区別出来るようにするためである。

この与えられた決定権は現実的に行使される。

7.18.3 その他の起こりうる状況において、乱闘に対し審判がメジャーペナルティーを科すこともある：

7.18.4 ゲーム前、ゲーム中、ゲーム後に、競技エリア外での乱闘、もしくは競技エリア外にいる人と共に乱闘に加わったプレーヤーに対し、メジャーペナルティーが科せられる。

7.18.5 口論の途中で、最初に介入したプレーヤーまたはゴールキーパーに対し、メジャーペナルティーが科せられる。

このペナルティーは、同一のゲーム中に受けた他のペナルティーに追加される。

7.19 故意にプレーヤーに怪我を負わせる行為

7.19.1 対戦相手に故意に怪我をさせた、もしくは怪我をさせようとしたプレーヤーに対しメジャーペナルティーが科せられ、競技責任者報告される。

7.19.2　いかなる方法で、チーム役員または競技役員に故意に怪我をさせた、もしくは怪我をさせようとしたプレーヤーにはメジャーペナルティーが与えられ、競技責任者に報告される。

7.20　3 つのマイナーペナルティー

7.20.1　1 ゲームで、3 つのマイナーペナルティーやベンチマイナーペナルティーを受けたプレーヤーに対し、メジャーペナルティーが科せられ、そのゲームから退場させられる。

8．ユニファイドスポーツチーム競技

8.1　登録名簿

8.1.1　登録名簿はスペシャルオリンピックスのアスリートとユニファイドスポーツパートナーの数が同数でなければばならない。

8.2　ラインアップ

8.2.1　競技中は常にパートナーの人数は 3 人以下とする。

8.2.2　ルール 6.3.1 のトラディショナルフロアホッケーチームについて記載されている、同様の競技ルールがゴールキーパーも含む全てのプレーヤーに適用される。

8.3　コーチ

8.3.1　それぞれのチームには、競技に出場しないヘッドコーチが必要である。

8.4　アスリートとパートナーの組み合わせ

8.4.1　フロアホッケーのユニファイドスポーツトレーニングと競技には、近似の年齢と能力の SO アスリートとユニファイドスポーツパートナーの選択をしなければならない。
適切なアスリートとパートナーの組み合わせがなされてなかった場合には、深刻な負傷のリスクを負うことになる。

11. フロアホッケー用具の紹介と取り扱い先

日本フロアホッケー連盟では用具の販売をしておりませんが、当連盟登録チーム、団体は、当連盟経由で、下記用具を割引価格で購入することができます。連盟登録、購入については、長野事務所までお問い合わせください。

1. 簡易ゴール

日本フロアホッケー連盟
長野事務所

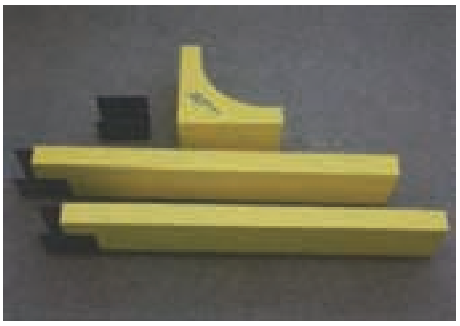
〒380-0821　長野市鶴賀上千歳町 1120-17
アレグリア 7 F
TEL&FAX：026-225-5657

サイズ　縦 120cm× 横 180cm
金　額　1 セット　16,800 円（税込）

2. 簡易コート（バウンダリーボード）

株式会社　サンラッキー

〒537-0012　大阪市東成区大今里 3-12-23
TEL：06-6981-4626　FAX：06-6981-6740



サイズ　コート 1 面（12m×24m）
金　額　原材料価格、発注数により変わりますのでお問い合わせください。
約 450,000 円～ 500,000 円（税別）

3. ソフトフロアホッケー用具

ソフトフロアホッケー競技セット
スティック 12 本、パック 1 個、
ポップ・アップ・ゴールセット 1（1 対）、
公式ルール DVD 付き
39,000 円（税別）

ソフトフロアホッケーセット
スティック 12 本、パック 1 個、
公式ルール DVD 付き
26,000 円（税別）

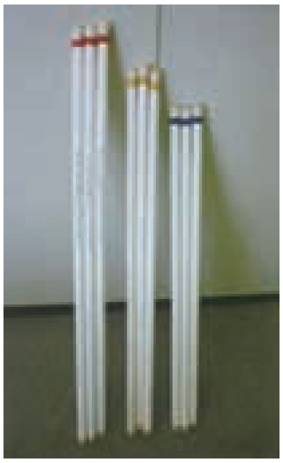
スティック　1 本　2,000 円（税別）
パック　　　1 個　3,000 円（税別）

4．スティック＆スティックチップ

LiGAR　リガー
〒950-0121　新潟市江南区南亀田向陽 3-3-9　ワンナップ内
TEL：025-250-5541
FAX：025-250-6108

スティックサイズ（100cm・110cm・120cm）
3,980 円～ 9,180 円（税込）
スティックチップ（スティックの先）
1 個　　950 円（税込）

スティックチップ


スティック

5．ヘルメット＆キーパースティック＆キーパー防具

※ヘルメット等アイスホッケー用具は海外製品です。
価格・納期についてはその都度お問い合わせください。

スケートハウス長野
〒381-0037　長野県長野市西和田 433-11
TEL：026-244-8770
FAX：026-244-7300

株式会社ユールスポルト
〒133-0061　東京都江戸川区篠崎町 7-15-16
TEL：03-6231-8431
FAX：03-6231-8479

グレートスケートジャパン
〒321-1261　栃木県日光市今市 476
TEL：0288-21-3665
FAX：0288-21-4822

ヘルメット

キーパー防具

キーパースティック

6．パック

社会福祉法人ながのコロニー長野福祉工場
〒381-8580　長野市徳間 1443
TEL：026-296-1410
FAX：026-295-6691

パック（フェルト製　直径 20cm　内径 10cm）
3,600 円（税込）

※スティックの販売は終了しました。

パック

MEMO

MEMO

フロアホッケー指導者用ガイドブック

発　　行：平成３０年３月
発　行　者：特定非営利活動法人　日本フロアホッケー連盟
印　　刷：西沢印刷株式会社

特定非営利活動法人
日本フロアホッケー連盟

■E-mail：fhjapan@mx2.avis.ne.jp
■U R L：http://W2.avis.ne.jp/~fhjapan/

【本部】
〒105-0001
港区虎ノ門 3 丁目 7-2 虎ノ門 372 ビル 1 階
NPO 法人勇気の翼インクルージョン事務局内
TEL 03-6432-0107　　FAX 03-6432-0108
【長野事務所】
〒380-0821
長野市鶴賀上千歳町 1120-17　Alegria ビル 7 階
TEL・FAX 026-225-5657

公益財団法人 日本財団
【インクルージョン社会の創造のためのフロアホッケーの波及・推進事業】

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION × JFHF JAPAN FLOOR HOCKEY FEDERATION