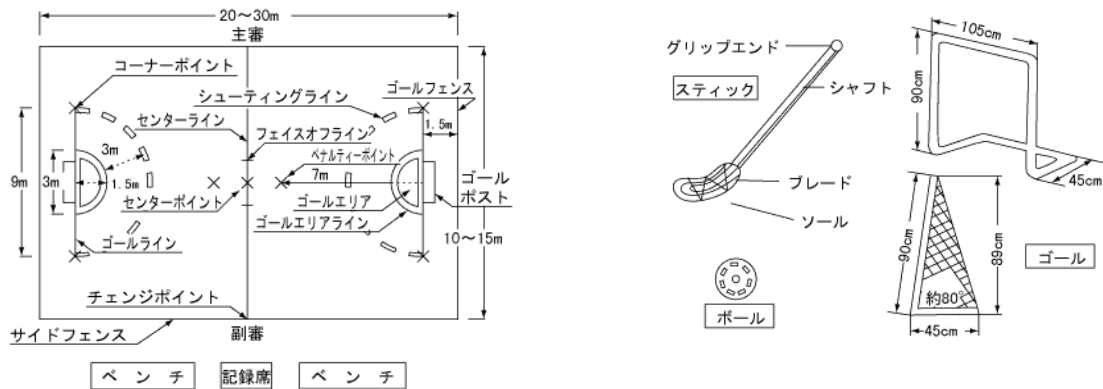


ユニホック

県北青少年の家



概要	ユニホックは、1968年スウェーデンで考案されたゲームで、1978年に日本に紹介されました。ユニバーサルホッケーの略で、プラスチック製のスティックとボールを使用した、安全性を高めたミニホッケーです。
場所	プレイホール、スポーツホール
所要時間	設定なし
準備	スティック、ボール、ゴール
活動内容 (ルール)	<p>① 6人対6人で行います。キーパーは置けません。</p> <p>② 競技時間は前後半10分ハーフで、ハーフタイムは2分とします。</p> <p>③ フェイスオフにより競技を開始します。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います。開始時の他にゲーム再開時などで行われます。</p> <p>④ 得点は1ゴール1得点として数えます。</p> <p>⑤ 同点の場合は、5分間の延長戦を行います。それでも勝負がつかない場合は、サドンデス方式をとります。</p> <p>⑥ 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ます。</p> <p>⑦ 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いません。</p> <p>⑧ 反則の度合いによって、ペナルティストロークまたはフリーストロークが相手に与えられ、特に重い反則を犯した場合はオーダーオフ(退場)が適用されます。</p> <p>○ペナルティストロークは、反則を犯したチームの相手側がペナルティポイント(ゴールから7メートル離れた地点)から一度だけシュートできます。この際他のプレイヤーはペナルティポイントから後方に2m以上離れて、ボールがゴールラインを超えるまで動いていけません。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ます。</p> <p>○フリーストロークは、反則を犯したチームの相手側に自由なストロークができる権利が与えられます。このさい直接シュートしてもかまいません。また主審の合図から3秒以内に打たなければなりません。(相手方は、プレイヤーより3m以上離れなければなりません。)</p> <p>○主な反則</p> <p>(1) 味方プレイヤーに足でボールをパスすること。</p> <p>(2) ボールを操作する際にスティックのブレードを膝より上に持ち上げること。また、振り上げること。</p> <p>(3) フライングボールを叩き落としたり、つかんだり、「前方」に落としたりすること。</p> <p>(4) 寝そべったり、膝をついたりしてボールをパス、あるいはシュートすること。</p> <p>(5) 相手チームのプレイヤーを押し付けたり、つまずかせたり、蹴ったり体でタックル等をする事。</p>