


<h1>ユニホック</h1>	<p>スケートを履かずに屋内で軽いプラスチック製のスティックとボールを使うホッケー。運動量・競技性・意外性などがあり、幼児、児童生徒、中高年、高齢者はもとより若者も楽しめるスポーツ。</p>
<p>写真</p>	
<p>起源</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1968年、スウェーデンのカール・オーケ・アールクヴィスト氏が考案し、1978年にスウェーデン大使館を通して日本に本格的に導入されたニュースポーツ。</li> </ul>
<p>人数</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6人対6人</li> </ul>
<p>場所</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館</li> <li>・コートは、縦20～30m、横10～15m。</li> </ul>
<p>進め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フェイスオフから試合を行う。 ※フェイスオフ…両チーム1名ずつ、置かれたボールを取り合って行うスタート方法。</li> <li>・得点は1ゴール1点とする。</li> <li>・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る。</li> <li>・ボールを止める際には、頭・腕以外だったらどこを使っても構わない。</li> <li>・反則の度合いに応じて以下の処分をとり行う。 ペナルティストローク…ゴール7m手前からシュートを打つ。他の者は2m後ろに待機しておく。 フリーストローク…その場からボールをフリーに打てる。相手は3m以上離れなくてはならない。 退場…重度な反則の場合は、退場処分となる。</li> </ul>
<p>勝敗の決め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合時間は10分ハーフ（ハーフタイムは2分）で行い、終了時の合計得点で競う。</li> <li>・同点の場合は、ペナルティストローク戦やVゴール方式による延長戦、または抽選などによって勝者を決定する</li> </ul>
<p>その他の</p>	<p>【反則について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッキング・ザ・ボール…ボールを蹴ったり、踏んだりすること。</li> <li>・ハイ・スティック…スティックのブレード部分を膝よりも高く上げてプレーすること。</li> <li>・スライディング・ストローク…手や膝をついたり、寝そべてプレーすること。</li> <li>・スローイング・ザ・スティック…スティックを落としたり、投げたりすること。</li> <li>・ハッキング・ザ・ボール…空中のボールを手ではいたり、つかんでしまうこと。</li> <li>・ダブルストローク…ペナルティストロークまたはフリーストロークで同じものが2度続けてボールに触れること。</li> <li>・クラッシング…スティックで相手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。</li> <li>・ステップ・イン・オフense…足などが、相手ゴールエリア内に踏み入ったりすること。</li> <li>・ステップ・イン・ディフェンス…足などが、味方ゴールエリア内に踏み入ったりすること。</li> <li>・チャージング…相手を押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの行為をすること。</li> <li>・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。</li> <li>・プッシング・ザ・ゴール…ゴールポストを動かしたり、つかんでプレーすること。</li> <li>・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。</li> <li>・オーバータイム…ペナルティストローク、フリーストローク時に3秒以上かけて行うこと。</li> <li>・フッキング…相手チームのプレーヤーの股の間にスティックを入れてプレーすること。</li> <li>・オーバー・ザ・エリア…ゴールエリアを斜めに横切ったり、ゴールを飛び越えること。</li> <li>・シャフトボール…膝より上のボールをシャフトで操作すること。</li> <li>・オブストラクション…その他、危険な行為、及び相手チーム・レフリーに対して暴言を吐く等の行為。</li> </ul>