



いいちゃん  
2028 ホッケーVer

## ホッケーってどんな競技なの？②

～ホッケーのルール～



ホッケーは、2つのチームがフィールド上の硬球をL字型のスティックで争奪し、相手ゴールに向けて打ち込み得点を競い合います。

### スティック

左半分のみ平らになっていて、右半面を使ってプレーすると反則。

- ✂️ 1チーム出場 11 人。選手交代は何度も OK。
- ✂️ 各 15 分のクォーター制で、同点時はシュートアウト戦。

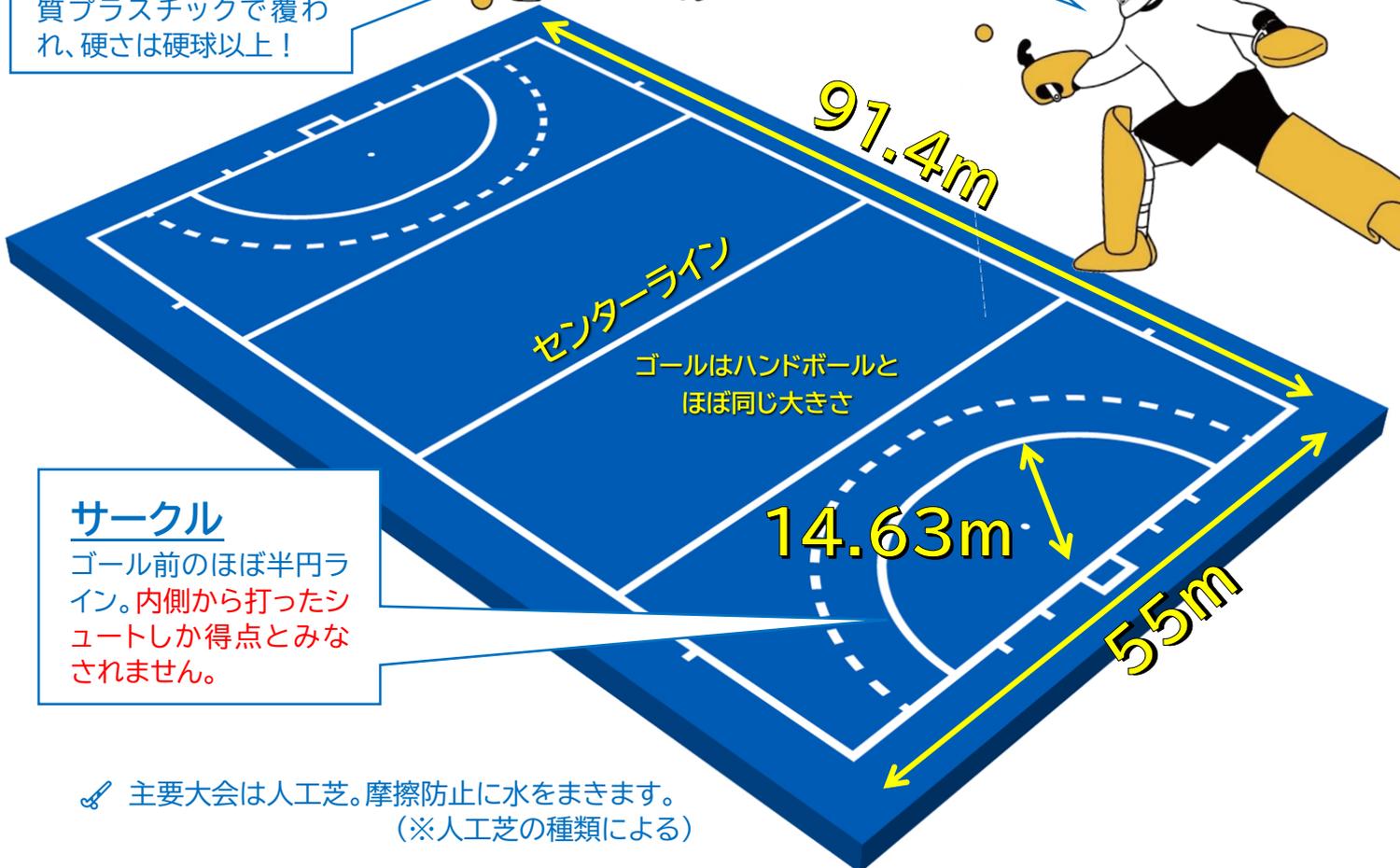
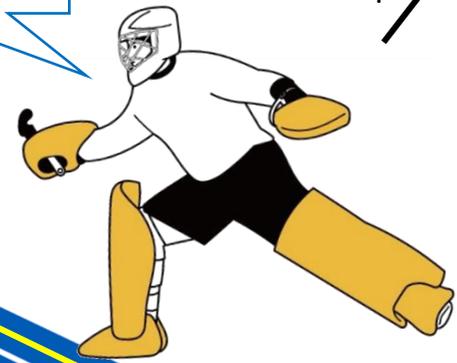
### ゴールキーパー

ボディープロテクター、すねあて、足の甲あて、グローブ、ヘルメット等で身を守ります。

ゴールキーパーのみ  
手と足を使って OK!

### ボール

野球の硬球とほぼ同じ大きささと重さ。  
公認球の表面は主に硬質プラスチックで覆われ、硬さは硬球以上!



### サークル

ゴール前のほぼ半円ライン。内側から打ったシュートしか得点とみなされません。

- ✂️ 主要大会は人工芝。摩擦防止に水をまきます。  
(※人工芝の種類による)

出場登録選手は、1チーム18名（大会により22名）がベンチに入ることができ、フィールドに立つ選手は11名（1名のゴールキーパーと10名のフィールドプレイヤー）です。

選手の交代は、ペナルティーコーナー（守備側が自陣のシューティングサークル内で反則した場合に攻撃側に与えられるセットプレー）の時を除き、一度に何人でも、何回でも行うことができます。

試合は各15分の4クォーター制（計60分）で実施され、1<sup>クォーター</sup>Qと3<sup>クォーター</sup>Qの後は2分間の休憩、2<sup>クォーター</sup>Qと終了後は10分間のハーフタイムが設けられます。

反則にはさまざまな種類があります。主な反則として、

👉 バックスティック…スティックの右半面を使ってプレーする反則

👉 キック…ゴールキーパー以外のプレイヤーが、足や体を用いてボールを止める反則

👉 オブストラクション…スティックや体などを用いて、相手からボールを隠したり、相手がプレーするのを妨げる反則

👉 インターフェア…スティックや体、手、足などで相手を叩いたり、抑え込む反則

👉 デンジャラスプレー…選手の密集しているところにボールを打ちあげたり、相手めがけてボールをあげたりする反則

・・・など、不正なスティック操作や相手選手への危険な接触は禁止されています。特に危険な反則には、ペナルティーコーナーが与えられ、その際には攻撃側が有利になる戦術的なプレーが展開されます。

試合の審判は、スピーディーなゲームの流れを正確に審判しなければならないため、同じ権限を持つ2名で行われます。

決められた時間内で得点を多くとったチームが勝者となりますが、同点の場合は、サッカーのPK戦にあたる「SO（シュートアウト）戦」が行われ、5名ずつのシューターによって争われます。

ホッケーは、身体能力だけでなく頭脳プレーも必要とする奥深いスポーツです。簡単なルールを知っているだけで、さらにその魅力を理解できると思いますので、参考にしてください！

