

# ホッケー5 ルールガイド

## 1. 試合時間

試合は、予選リーグと決勝トナメント準決勝戦までにおいては、前後半なしの8分のみとし、準決勝戦、決勝戦と三位決定戦については、前後半なしの10分とする。

## 2. 勝敗

決められた時間内で得点を多く取ったチームが勝者となる。同点の場合は、延長戦を行う。延長戦は、1対1で行い、センターラインからブリーで開始され、どちらかのチームが得点をあげた時点で競技終了となり、その得点を挙げたチームが試合の勝者となる。(予選リーグも決勝トーナメントも適用)

## 3. チームの人数・出場登録選手

出場登録選手は、1チーム10名で、最大5名の交代選手を置くことが許され、フィールドに立てるのは、各チーム最大5名で、ゴールキーパーは置かない。

交代選手を次に示す方法で交代させることが出来る。

- ①プレイヤーの交代は、いつでも行うことが出来る。
- ②同時に交代できるプレイヤーの数に制限はなく、何人でも交代することが出来る。  
また、交代する回数も制限なく、一人のプレイヤーは何度交代してもかまわない。
- ③プレイヤーの交代は、フィールド内にいるプレイヤーがフィールドの外に出た後でなければ許されない。
- ④フィールドへの出入りはアンパイアが認めたサイドのフィールドのセンターラインから3ヤード以内の場所で行わなければならない。

## 4. フィールド

- ①フィールドは長方形で、【縦30m、横20m】とする。長い方を「サイドライン」、短い方を「バックライン」と呼ぶ。
- ②バウンドボードはサイドラインとゴールラインを除くバックラインに沿って置かれる。
- ③両バックラインの中心から中央に向かって10mの地点にそれぞれ50cmの波線を引く。  
これを10mラインと呼ぶ。

## 5. 用具

スーパーホッケー用のスティックとボール、ゴールを使用する。

## 6. 試合の開始と再開

- ①じゃんけんにより、じゃんけんに勝ったチームが、試合の前半で攻撃するゴールか、センターパスで試合を始めるかのいずれかを選択できる。
- ②じゃんけんの結果、センターパスを選択したチームのプレイヤーによって試合を開始する。
- ③センターパスは、フィールドの中央で行う。どんな方向にボールをプレイしても構わない。
- ④得点の後には、その得点を入れられた側のチームのプレイヤーによって行われる。

## 7. ボールがフィールド外に出た時

- ①ボールが、サイドラインまたはバックラインに置いてあるボードを完全に超えた時、ボールはアウト・オブ・プレイ（プレイ中断）になる。
- ②アウト・オブ・プレイ（プレイ中断）になる直前にボールに触れたりプレイしたりしたチームの相手側プレーヤーによってプレイが再開される。
- ③ボールがサイドラインに置いてあるバウンドボードを超えた場合、そのラインを横切った地点の1 m範囲内から再開される。（セルフパス適用）
- ④ボールがサイドラインを超えた地点が10 mエリア内であって、最後にボールに触れたのが守備側プレーヤーであったならば、バックラインから10 mで、しかもサイドラインから1 m範囲内の場所からプレイが再開される。その再開はセルフパスが適用される。
- ⑤ボールがバックラインに置いてあるボードを超えて得点ではない場合、最後にボールに触れたのが攻撃側プレーヤーであったならば、ボールが出たポイントから延長線上付近の10 mエリア内にボールを置いてプレイが再開される。最後にボールに触れたのが守備側プレーヤーであったならば、ボールが出たポイントから延長線上付近の10 mエリア外にボールを置いてプレイが再開され、セルフパスが適用される。

### \*セルフパスについて

- ・セルフパスを行なうプレーヤー以外のプレーヤーは、ボールから4 m以上離れていなければならない。
- ・ボールが少なくとも4 m以上動かされるか、セルフパスを実施するプレーヤー以外のプレーヤーに触れられるまでは、ゴールに向けてシュートを打つことはできない。

## 8. 得点となる条件

フィールド内のどこであっても、ボールに攻撃側か守備側プレーヤーが触れていれば得点が認められる。

### 「チャレンジ」が与えられる場合

- ①自陣10 mエリア内において守備側のプレーヤーに反則があり、そのことによりおそらく入っていたと思われる得点が妨げられた場合。
- ②守備側プレーヤーによる自陣10 mエリア内での故意の反則で、攻撃側プレーヤー実際にボールを保持したり、保持しようとしていたりしているのを妨げられた場合。

### 「チャレンジ」の方法

- ①チャレンジを取得したプレーヤーが攻撃を行い、チャレンジを取られたプレーヤーが守備を行う。
- ②チャレンジを行うプレーヤー1名と守備側のプレーヤー1名以外のプレーヤーはすべて「チャレンジ」を実施するエリアとは反対側の10 mエリアの内側にいなければいけない。
- ③チャレンジの攻撃をするプレーヤーは10 mラインから開始し、守備をするプレーヤーは守るべき10 mエリア内にいて、ボールから少なくとも4 m離れておかなければならない。
- ④攻撃側がプレーを始めたら、守備側のプレーヤーは動き始めることができるし、10 mエリア内に待機していた両チームのプレーヤーもエリア外から出ても構わない。

**★攻撃側のプレーヤーは、4 m以上ボールを動かさないとシュートすることは出来ない。**

★今大会においては、ヒットストローク、スウィープヒットの使用は認めない。