

## はじめに

ふくちアイスアリーナでは、皆さんに冬期間、積極的に体力づくりに取り組んでいただけるように運動をする機会を設け、心身のリフレッシュに少しでもお役に立ちたいと考え開催するものです。

お互いにマナーを守り、熱戦を期待しております。皆さんルールを覚え、職場や学校の仲間と一緒に長ぐつアイスホッケーを当施設のふくちアイスアリーナで楽しんでください。

### 目 次

はじめに.....	1	
チーム.....	2~3	得点(ゴールイン)..... 7
(1) チーム編成		
(2) 監督及びコーチ		ペナルティー..... 8~10
(3) キャプテン(C)		(1) マイナーペナルティー
(4) フォワード(FW)		(2) マッチペナルティー
(5) ディフェンス(DF)		
(6) ゴールキーパー(GK)		
用具.....	4	ペナルティーショット..... 11
(1) スティック		
(2) 長靴		
(3) 手袋		
(4) 防具		
(5) パック		
競技規則.....	5~6	
(1) 試合の成立		
(2) 試合時間		
(3) サイドの決定		
(4) 試合開始		
(5) フェイスオフ		
(6) パックの移動		
(7) 違反行為		
(8) アウトオブバーンズ		
(9) レフェリーに当たったパック		

### (1) チーム編成

- ① キャプテン(C) 1名 … ゼッケン1番
- ② フォワード(FW) 3名 … ゼッケン2・3・4番
- ③ ディフェンス(DF) 3名 … ゼッケン6・7・8番
- ④ ゴールキーパー(GK) 1名 … ゼッケン10番
- ⑤ 補欠2名 (FW1名5番・DF1名9番)  
1番から10番までの背番号はポジションを表しています。そのため、Cは1番、GKは10番と決まっています。

(注) 試合に出場できるのは1チーム8名で、プレーヤーが負傷のとき意外、試合中の交代は認められません。但し、サイドチェンジの際には控え選手と交代することができます。

### (2) 監督及びコーチ

- ① 監督及びコーチは、1名ずつプレーヤーズベンチに入ることができます。
- ② 監督及びコーチが、試合に出場する時は選手として登録をしなければなりません。

### (3) キャプテン(C)

- ① キャプテンはフリーで移動することができます。
- ② チームは、1名のキャプテンを任命して下さい。但し、監督・コーチ及びゴールキーパーには任命できません。
- ③ 試合中発生したルール解釈上の疑問に関してのみ、キャプテンだけがレフエリーに質問が許されます。
- ④ ペナルティーショットを与えられた時、ショットを行う者を指名して下さい。
- ⑤ キャプテンがペナルティーで退場した時は、ディフェンスのゼッケン6番・7番・8番の順で代理することができます。
- ⑥ ゴールキーパーがペナルティーをおかした時、代わりの退場者を指名して下さい。

### (4) フォワード(FW)

- ① FWは守備をするとき自チームのブルーラインを越えては行けません。

### (5) ディフェンス(DF)

- ① DFは攻撃をするとき相手チームのブルーラインを越えては行けません。

### (6) ゴールキーパー(GK)

- (1) ゴールクリアーズ外でプレーした場合は他のプレーヤーとして扱いません。

(2)ゴールキーパーのペナルティー

ペナルティーに規定する反則の他、次の違反行為をしたときマイナーペナルティーとなり、キャプテンの指名する他のプレーヤーが退場となります。

- ① 相手チームの攻撃が無いのに、パックを3秒以上持っていたとき。
- ② パックを故意にゴールネットに上げたとき。
- ③ パックを故意にリンク外に投げ出したとき。
- ④ ゴールクリアーズ外で、フォーリングオンザパック又はハンドリングをしたとき。
- ⑤ ブルーラインより前に出てプレーしたとき。  
ペナルティーショットのとき、ショットするプレーを驚かせたり、ゴールクリアーズ外に出て守備をしたとき。尚、この反則をしたときはやり直しますが、2回目は相手チームに得点を与えます。

- (1) **スティック**  
主催者で準備したものを使用します。
- (2) **長ぐつ**  
主催者で準備したものを使用します。  
持参の長ぐつを使用する場合は、レフェリーに確認してもらうこと。
- (3) **手袋**  
各自用意してもらいます。滑り止め付手袋可。
- (4) **防具**
  - ① キャプテン・FW・DFは、ヘルメット・エルボー・ニーパット(主催者準備)及び手袋を必ず着用します。
  - ② ゴールキーパーは、ヘルメット・ワイヤーマスク・エルボー・レガース及びグローブ(主催者準備)を必ず着用します。
- (5) **パック**  
主催者で準備したものを使用します。軟らかいゴムボールを使用します。

## 競技規則

### (1) 試合の成立

試合開始の10分前に、メンバー表に記入された両チームそれぞれ8名全員がそろふことを原則とし、ゼッケンと防具を必ず着用するものとする。但し、1人がかけている程度なら他チームより助っ人可。

### (2) 試合時間

試合は、ロスタイムを含めて8分間とし、その間に得点の多いチームが勝ちとなります。4分経過時にサイドチェンジをし、1分間のインターバルの後、後半に入ります。決勝トーナメントでは、10分間となります。

### (3) サイドの決定

主催者側が決めたサイドにより決まります。

### (4) 試合開始

- ① レフェリーの合図で自チームサイドのブルーライン上に全プレーヤーが整列をして挨拶をします。
- ② 挨拶の後、それぞれのポジションについて試合を開始します。

### (5) フェイスオフ

- ① 試合開始のフェイスオフ  
センタースポットで、レフェリーの合図により両チームのキャプテンが行います。
- ② 試合中のフェイスオフ  
一番近くのフェイスオフスポットでキャプテンが行います。

### (6) パックの移動

- ① パックは常に移動させなければなりません。
- ② パックは、スティック又は身体で移動させることができます。

### (7) 違反行為

- ① オフサイド  
攻撃側のプレーヤーが、パックよりも先に攻撃ゾーンに入ることです。  
この違反があった時は、中央氷域の一番近くのスポットでフェイスオフを行います。

### ② パスオフサイド

攻撃側のプレーヤー同士がパスを行ってオフサイドになったときです。

この違反があった時は、パスが出された場所の一番近くのスポットでフェイスオフを行います。

### ③ 故意のオフサイド

攻撃側のプレーヤーが故意にオフサイドを行った時です。

この違反があった時は、パックを出したチームのディフェンディングゾーンのエンドスポットでフェイスオフを行います。

### ④ アイシング・ザ・パック

センターラインの手前のゾーンから出されたパックが両チームのプレーヤーに触れることなくゴールラインを越えることです。

この違反があった時は、パックを出したチームのディフェンディングゾーンのエンドスポットでフェイスオフを行います。

### ⑤ ハンドパス

手を使ってパックを自チームのプレーヤーにパスをすることです。

この違反があった時は、パスの出された場所の一番近くのスポットでフェイスオフを行います。

### ⑥ パッシング・ザ・ライン

フェイスオフの前にプレーヤーがサークル内に入り、スポット延長線上を越えて相手側に入ることです。

この違反があった時は、1回目はフェイスオフをやり直します。2回目以降はペナルティーとなります。

### (8) アウトオブバーンズ

パックがリンク外に出ることです。この時は、出た位置の一番近くのスポットでフェイスオフを行います。但し、攻撃側のプレーヤーによりアタッキングゾーン内でこのプレーがあった時は、ニュートラルゾーンの一番近くのスポットでフェイスオフを行います。

### (9) レフェリーに当たったパック

ゲーム中レフェリーにパックが当たっても試合は継続されますが、当たったパックがリンク外に出たときはアウトオブバーンズになります。

## 得点（ゴールイン）

- (1) ゴールポスト間のゴールラインをパックが完全に通過したときに得点となります。
- (2) 故意にスティック以外で入れたときは得点になりません。
- (3) 守備側チームのプレーヤーが自チームのゴールにいかなる方法で入れても相手チームの得点になります。
- (4) 攻撃側のプレーヤーがゴールクリアーズ内にあるときは、得点となりません。但し、守備側のプレーヤーに接触妨害を受けてゴールクリアーズ内にやむを得ず入ったときは、得点となります。

## ペナルティー（罰則）

- (1) **マイナーペナルティー**  
プレーヤーに次の反則行為があったときは2分間の退場が課せられる罰則で、相手にペナルティーショットが与えられます。  
※ほとんどがアイスホッケーのルールと一緒ですが、枠の中の反則は長ぐつアイスホッケーの特別なルールです。

- ① **ハイスティック**  
スティックを自分の肩より上にあげること。オーバースウィング
- ② **スラッシング**  
スティックを振り回すこと。
- ③ **トリッピング**  
スティックや身体で相手をつまづかせ倒すこと。
- ④ **クロスチェックング**  
スティックを両手で握り氷上より離して相手を押ししたり静止させること。
- ⑤ **チャージング**  
相手に対して危険な走り込みや飛込みをすること。
- ⑥ **エルボーイング**  
相手を肘でつついたり、叩いたりすること。
- ⑦ **ホールディング**  
相手をつかんだり、抱きついたりすること。
- ⑧ **フッキング**  
スティックで相手を引っ掛けること。
- ⑨ **インターフェアランス**  
パックを持っていない相手の進路を妨害すること。

- ⑩ フォーリング・オン・ザ・パック  
ゴールキーパー以外のプレーヤーが故意にパックの上に倒れ、倒れたときにパックを身体の下にかき寄せること。
- ⑪ ハンドリング  
ゴールキーパー以外のプレーヤーがパックを手でキャッチし、氷上より持ち上げること。
- ⑫ キーパーチャージ  
ゴールキーパーがゴールクリーズ内に位置しているとき、又はパックを押さえている時に攻撃を加えること。
- ⑬ Tマイナー(アン・スポーツマンライクコンダクト)  
プレーヤー同士で口論や暴言をし、スポーツマンらしからぬ行為をすること。

- ⑭ メンバーオーバー  
FWが自チームのディフェンスゾーンに入ること。  
DFが自チームのアタックゾーンに入ること。

- ⑮ スローイング・ザ・スティック  
スティックを故意に投げること。
- ⑯ ブロークン・ザ・スティック  
破損したスティックを使用したとき。
- ⑰ 競技の遅延  
プレーヤーが故意に試合進行を遅らせ、中断を目的とする行為をしたとき。
- ⑱ 違反用具の使用  
相手のアピールにより違反用具が発覚したとき。
- ⑲ ゴールキーパー以外のプレーヤーがゴールクリーズ内で故意に守備をしたとき。
- ⑳ キャプテンがレフェリーに30秒以上の質問をしたとき。
- ㉑ その他レフェリーが危険なプレーと判断したとき。

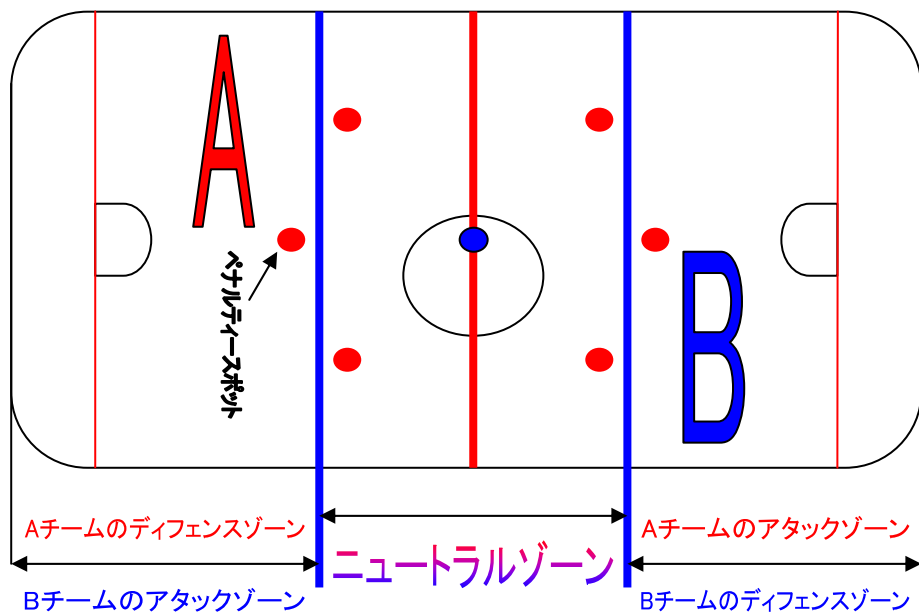
## (2) マッチペナルティー

プレーヤーが次の違反行為をしたときは、試合の残り時間が全て退場となり、相手チームにペナルティショットが与えられます。

- ① プレーヤーを負傷させたとき
- ② 殴り合い、又は乱暴な行為をしたとき。
- ③ レフェリーに対して口論や暴言を吐いたとき。
- ④ 見物人に対して口論や暴言を吐いたとき。
- ⑤ その他レフェリーが非常に危険な行為と判断したとき。

## ペナルティーショット

- (1) プレーヤーがマイナーペナルティー又はマッチペナルティーをしたとき、相手チームにフリーで得点する機会が与えられます。
- (2) ペナルティーショットを行うプレーヤーは、ペナルティースポットよりレフェリーの合図で相手ゴールに向けて、パックを連続して移動させます。このとき、2回以上のショットを行うことはできません。
- (3) ショットが成功した時は1点が与えられ、マイナーペナルティーをおかしたプレーヤーは出場することができます。試合再開はセンタースポットからのフェイスオフになります。
- (4) ショットが失敗したときはマイナーペナルティーをおかしたプレーヤーは、2分間の退場となります。試合再開は、一番近くのエンドスポットからのフェイスオフとなります。  
ペナルティーショット中、他のプレーヤーはセンターラインの後方に位置し、次のプレーに備えます。



M E M O