



インドアホッケー ルールブック



2021年4月発行

公益社団法人 日本ホッケー協会

(原著) RULES OF INDOOR HOCKEY

From 1 October 2019

**Rules of Indoor Hockey
including explanations**

**Effective from March 2021
Updated in December 2020**

**Copyright © FIH 2020
The International Hockey Federation
Rue du Valentin 61
CH – 1004 Lausanne
Switzerland**

Tel. : + 41 21 641 0606

Fax : + 41 21 641 0607

E-mail : info@fih.ch

Internet : www.fih.ch

日本国内版発行元

公益社団法人日本ホッケー協会技術委員会

責任と負担

インドアホッケーに参加するものは、本ルールブック記載のインドアホッケー競技規則および他の情報を知っておかなければなりません。そして本書に従って行動することを要求されています。

ルールは、安全性に重点が置かれています。試合に関わるすべての人は、自分以外の人々の安全に十分に配慮し行動しなければなりません。

関連する国内法を遵守する必要があります。プレイヤーは、自分の装備が、品質、素材、およびデザインによって、自分自身または相手プレイヤーに危険を及ぼさないよう確認しておかなければなりません。

国際ホッケー連盟（FIH）は、施設の不備あるいは法律的不適合について責任を取りませんし、またその施設の使用から発生したいかなる結果についても責任を負いません。試合前に行われる施設や装備についての確認も、コンプライアンスとスポーツ実施上の要求基準について全体の外観を確認することにとどまります。

アンパイアは、試合をコントロールし、フェアプレイが確実に実施されるようにするという重要な役割を果たします。

実施と権限

インドアホッケー競技規則は、インドアホッケーのすべてのプレイヤーおよび役員に適用されます。各国協会は、国内レベルでの実施日を決定する裁量を有しており、これは2021年9月30日までとします。

国際大会における実施日は、2021年3月1日です。

インドアホッケー競技規則は、国際ホッケー同盟の権限の元で、FIHルール委員会によって発行されるものです。

著作権は、国際ホッケー連盟が保有します。

規則の有効性

本競技規則は、インターネットによってFIHウェブサイト www.fih.ch からダウンロードすることにより入手可能です。

目 次

序 文.....	6
----------	---

ホッケー用語.....	11
-------------	----

試合を行うこと

1 競技ピッチ	14
2 チームの構成.....	15
3 キャプテン	19
4 プレイヤーの服装と装備	20
5 試合と結果	23
6 試合の開始と再開	24
7 ボールがピッチ外に出たとき	26
8 得点となる条件.....	27
9 プレイの細則：プレイヤー.....	27
10 プレイの実施：ゴールキーパー	33
11 プレイの実施：アンパイア	34
12 罰則	36
13 罰則の手順	37
14 個人的な罰則	49

アンパイアリング

1 目的	51
2 ルールの適用.....	53
3 資質と技術	55
4 アンパイアのシグナル.....	59

ピッチと機器の仕様

ピッチと用具の仕様.....	62
1 ピッチおよびピッチ備品	62
2 スティック	69
3 ボール	75
4 ゴールキーパーの装備	76
付録 有益情報.....	77

序 文

競技規則の改訂サイクル

この最新刊のインドアホッケーの競技規則は、国際レベルの大会において2021年3月1日から適用されます。各国協会は国内レベルでの実施日を決定する裁量を有しており、これは2021年9月30日までとします（日本国内においては、2021年4月1日から実施、適用します）。さらに国内協会は、要望に応じて、国内のトップリーグ以外のレベル、または特定の年齢グループにおいて、特定のルールを適用しないようにFIHに申請することができます。

国内協会及び大陸協会が、特定の規則、または競技運営規程を適用しないようにFIHに申請する手順は、FIH ウェブサイトの各ワークルームで引き続き利用できます。

通常、開始日は指定されていますが、終了日は指定されていません。例外的な状況では、国際ホッケー連盟（FIH）は規則変更を行う権利を保持しており、その変更は各国協会に通知されるとともに、FIH ウェブサイト www.fih.ch で公開されます。

競技規則の再検討

FIH ルール委員会は、インドアホッケーのすべての規則を定期的に審査しています。これは各国協会、選手、コーチ、役員、メディア、観客を含む多種多様な情報源からの情報と観察、大会報告、ビデオ分析、および実験的規則運用を考慮に加えています。インドアの競技規則の主な改訂は、男子および女子ワールドカップの翌年に行われます。しかし、COVID-19の影響で2021年に開催予定であったワールドカップが延期されたことにより、今般の未曾有の状況下において、ルール委員会は2020年12月時点で受け付けた情報と観察を考慮に加えました。各国内または限られた状況でFIHルール委員会の承認を得て既に試行されているアイデアは特に価値

があります。そのためルールの変更は、実際の経験に基づいて行われることがあります。

インドアホッケーの競技規則と FIH 競技運営規程は、国際大会のすべてに適用されます。FIH 理事会 (Executive Board) は、FIH の定める競技規則と競技運営規程との変更が各国協会で開催する国内リーグレベルの大会でも同一に適用されるようになることに合意しました。これは国内のトップリーグにおいて、国内協会が特定のルールについての除外を FIH に申請し、理事会の承認を得ていない限り強制となります。

競技規則の変更点

インドアホッケー競技規則のこの改訂での主な変更は、ベルリンでの 2018 年の男女インドアワールドカップからのフィードバックと、大陸連盟および各国協会からのコメントに基づいて行われています。FIH の目標は、アウトドアホッケーとインドアホッケーの競技規則に一貫したアプローチをもたらすことであり、この改訂はその目標をさらに前進させます。

2018 年ワールドカップ以降に発行された競技規則の変更は良好に受容されてきたものの、明確にすべき点があげられたため、それらを修正点として以下に集約しました。

他の競技と同様に脳震盪 (しんとう) を伴う怪我は FIH によって重大な懸念点として議論の事項となってきました。今般の競技規則に関しては規則 2.7 において重要な修正が施されています。これは、プレイヤーがプレイに戻ることを許可する前に、チームがあらゆる怪我の可能性に関して評価や診断を遂行することを確実にするものです。

ワールドカップの期間中、選手やコーチからの一貫したフィードバックは、「タイムアウト」がコーチの積極的な目的のためではなく、プレイをイライラさせるために「乱用」されているというものでした。その結果、ルールからタイムアウトを削除することが決定されました。ただし、コーチに積

極的なコーチングの機会を提供するためにクォーター制が導入されました。このアプローチは、放送局がハイライトを放映する予測可能な間隔を提供し、アウトドアルールとインドアルールを一貫させる利点も提供します。

チームがハーフタイムでベンチを変更する必要を無くすことで、かなりの時間を節約できるだけでなく、選手やコーチの混乱を防ぎます。その結果、ハーフタイムの長さが短縮されました。

タイムアウトの4分の節約によって、ペナルティコーナーでクロックを停止する時間ができました。この規則の変更は、ペナルティコーナーでの一時退場の選手の復帰に関して、役員、選手、コーチが表明した懸念に対処するものです。

フィードバックで提起されたさらなる問題は、センターラインに戻されたプレイヤーがペナルティコーナーでのプレイを妨害することができたということでした。解決策として、プレイヤーは、反対側の 9.1m（つまり、ペナルティコーナーが行われていない側のサークルトップ）に送られることになります。

アウトドアルールで導入されている、チームがピッチ上に許された人数より多くの選手でプレイする状況で、キャプテンに個人的な罰則が与えられる可能性について、インドアルールでも導入されました。さらに、サークルの 3m 以内でのフリープッシュの状況は、アウトドアルールと一致しています。

世界中のインドア競技の大部分のタイミングを補完するために、1 月ではなく 10 月にインドアルールを導入してほしいとの多くの要求が寄せられています。

最後に、実験段階であったゴールキーパーの特権を持つフィールドプレイヤーを削除することがインドアホッケーに拡張され、インドアルールとアウトドアルールの一貫性が再び強化されました。

ルール委員会は、インドア競技規則を強化するための積極的なフィードバックとサポートについて、すべての各国協会、大陸連盟、選手、役員、コーチに感謝しています。

国際試合における競技規則

インドアホッケーのルールと国際試合の実施との間には、トーナメントにおける競技運営規程によって変更される可能性のあるルールがいくつか残っています。これらは、これらの試合が経験豊富な選手や役員と技術テーブルの管理下で行われることを認識しています。規則を適用する上での他の小さなバリエーションも、これらのトップレベルの試合で発生します。ただし、これら競技規則を適用する上での様々な差異は、その変更が適用される特定の試合にのみ適用されることを理解する必要があります。他のすべての試合は、大陸協会または国内協会からの提出後に FIH ルール委員会によって別途合意されない限り、インドアホッケーのルールに従って行われなければなりません。

競技規則の適用

FIH ルール委員会は、アウトドアルールにおけるサークル周辺のフリーヒット、すなわちインドアホッケーにおけるサークル周辺のフリープッシュに関して提供されるガイダンスを繰り返します。委員会は、サークルの 3m 以内の攻撃側のフリープッシュに関する明確なガイダンスを提供する規則 13.2e を強調したいと考えています。

また退場者と選手の交代の位置に関しても規則 2.3f において明確な記載を施しました。

規則の将来性

私たちは、インドアホッケーは、プレイをすること、競技を支えること、観戦することが楽しめるスポーツであると信じています。2018年にベルリンで開催されたインドアワールドカップでは、最高のインドアホッケーを披露し、観客とプレイヤーに素晴らしい雰囲気を提供しました。遺憾なことに、COVID-19の世界的な感染拡大により、私たちのインドアワールドカップが提供する壮大なショーケースの機会が奪われてしまいました。私たちは近い将来安全に競技会に戻れることを願ってやみませんし、その思いは今般の世界的感染拡大の影響を被ったすべてのホッケーファミリーに対して向けられています。しかしながら私たちはインドアホッケーのユニークで魅力的な特徴を保持しながら、すべての参加者にとってゲームをさらに楽しくする方法を模索し続けます。これにより、私たちのスポーツを発展させることができます。これは、個人の時間に大きな要求があり、レクリエーションとスポーツが個人の健康に貢献できる世界で必要です。

したがって、FIH ルール委員会は、ルール開発の提案、または特に国内ホッケー協会からの現在のインドアホッケーの明確化のための提案を歓迎し続けます。各国協会は、重要なアドバイスとガイダンスの主要な情報源ですが、必要に応じて、規則に関する提案や質問を電子メールで info@fih.ch または FIH の住所に送信できます。

MEMBERSHIP OF
FIH RULES COMMITTEE 2019 :

Chair : Dr. David Collier OBE
Secretary: Andre Oliveira

Members :
Katrina Powell Ahmed Essmat Youssef
Harcharm Dillon Steve Horgan
Margaret Hunnaball Scott Tupper

ホッケー用語

プレイヤー

チームに所属する参加者の1人。

チーム

チームは、ピッチ上の最大6人のプレイヤーと最大6人の交代選手で構成される最大12人で構成されます。

フィールドプレイヤー

ゴールキーパー以外のピッチの参加者の一人。

ゴールキーパー

ピッチ上にいる各チームの試合に関わる者の一人で、少なくともヘッドギア、レガードとキッカーズフル装備防具を装着した人。ゴールキーパーは、ハンドプロテクターやその他の保護用装具を身につけることが許されています。

攻撃側（攻撃側プレイヤー）

得点をあげようとしているチーム（またはそのプレイヤー）。

守備側（守備側プレイヤー）

得点があげられることを防ごうとしているチーム（またはそのプレイヤー）。

バックライン

短い方の（22m）外周ライン。

ゴールライン

ゴールポスト間のバックライン。

サイドボード

ピッチの長い（44m）周囲を構成するボード。

サークル

2 つの 1/4 円とバックラインの中央側のピッチで、その各々の端を結ぶラインで囲まれ、それらのライン自体を含むエリア。

ボールをプレイすること

フィールドプレイヤーがスティックを使ってボールを止めたり、ボールの方向を変えたり、動かしたりすること。

プッシュ

スティックをボールにつけて置いたり近づけたりした後、そのスティックの押し出す動きにより、グラウンドに沿ってボールが動かされること。プッシュが行われる際には、ボールもスティックのヘッドも共にグラウンドに触れた状態になります。

フリック

プッシュして空中にボールを上げること。またはスティックヘッドをボールの下に置いて、持ち上げるような動作を伴ってボールを空中に上げること。

ヒット（インドアホッケーでは認められていません）

スティックをスイングする動作を伴い、ボールを打ったり「スラップ」したりすること。

「スラップ」は、スティックがボールに当たる前にロングプッシュやスイープの動作が伴っていることで、それらの動作があった場合はヒットとみなされ、反則となります。

シュート

攻撃側プレイヤーによって、サークル内で得点を得ようとするためにゴールに向けてボールをプレイする動作のこと。

ボールがゴールをはずれたとしても、もしもそのプレイヤーの意識がゴールに向かってシュートしようとし

ていたのであれば、それは「シュート」です。

プレイ可能な距離

プレイヤーがプレイすることができる範囲内にいるプレイヤーとボールの距離。

タックル

ボールを保持している相手を止める行為。

反 則

アンパイアによって罰せられる可能性のある規則に反する行動。

試合を行うこと

1 競技ピッチ

以下の情報は、ピッチの簡単な説明です。ピッチと装備の詳細な仕様は、これらの規則の最後にある別のセクションに記載されています。

1.1 ピッチの推奨サイズは、長さ 44m、幅 22m の長方形です。

フルサイズのピッチの使用を強く推奨しますが、より小さいサイズのピッチは大会運営規程で指定される場合があります。ピッチの最小サイズは、長さ 36m、幅 18m です。

1.2 サイドボードはピッチのより長い方に置きます。バックラインはピッチの短い方とします。

1.3 ピッチの中央にセンターラインが横切って引かれます。

1.4 サークルと呼ばれるエリアは、両方のゴールの周辺とバックライン中央のピッチ内に引かれます。

1.5 直径 100mm のペナルティスポットは、各ゴールの中心の前に、ゴールラインの内側の端から 7m の位置にマークされます。

1.6 すべてのラインは幅 50mm で、ピッチの一部です。

1.7 ゴールは各バックラインの中央にあり、バックラインに触れピッチの外側に配置されます。ヘルメット、フェイスマスク、ハンドプロテクター、タオル、水筒等の道具類はどのようなものであっても、ゴールの内側に置くことはできません。

各チームのベンチは、ピッチ片側のサイドボードの外側に配置されます。アンパイアから指示されない

限り、最初に指名されたチームはテクニカルテーブルの左側のベンチに位置し、次のチームは、テクニカルテーブルの右側のベンチに位置します。交代選手はチームベンチに座っている必要があります。

2 チームの構成

2.1 試合中、各チームの最大 6 人のプレイヤーが、プレイに参加できます。

もし許可された人数より多くのプレイヤーがピッチにいた場合、その状況を修正するために時間を停止しなければなりません。偶発的で試合に大きく影響もなく、わずかな時間であったならば、必ずしもキャプテンに個人的な罰則（カード）を与える必要はありませんが、人数が増えていたことで試合に大きく影響を及ぼしたならば、その行為があったチームのキャプテンに対しては、個人的な罰則が与えられなければなりません。時間やプレイがすでに再開されている場合、時間停止前に下された判定を修正することはできません。

後述する規則 3.4 に従って、この反則を犯したチームに対してペナルティコーナーを科すことよって時間とプレイが再開されます。

2.2 各チームはピッチ上に 1 名のゴールキーパーを置くか、フィールドプレイヤーとしてのみプレイするプレイヤーを置きます。

各チームは以下の構成によってプレイすることができます。

- チームのプレイヤーとは異なる色のシャツを着て、少なくともヘッドギア、レガード、キッカーズを含む保護具を着用したゴールキーパーを置いてプレイすることができます；このプレイヤーのこと

を規則上ゴールキーパーと呼びます。

もしくは、

- フィールドプレイヤーのみでプレイすることができます。その場合、だれもゴールキーパーの特権を持たず、違う色のシャツを着ることもありません。どのプレイヤーもペナルティコーナーやペナルティストロークの時に着用するフェイスマスク以外に保護用ヘッドギアを身につけることはできません。すべてのチームプレイヤーは同じ色のシャツを着ることになります。

上記のようなチーム構成を変更する場合は、チームは必ずプレイヤーの交代をしなければなりません。

2.3 各チームは、最大 12 人の選手からの交代をすることができます。

- a いつでも交代が許可されます。ペナルティコーナーが与えられ完遂するまでの間は交代が許されません。しかし、守備側のゴールキーパーが負傷または退場になった場合のみ、その交代が認められます。

与えられたペナルティコーナーが完遂する前に、さらに次のペナルティコーナーが与えられた場合、負傷または退場になった守備側ゴールキーパー以外の交代は、その次のペナルティコーナーが完遂するまで認められません。

ペナルティコーナーの時、守備側ゴールキーパー（フル装備）が負傷または退場になった場合、別のフル装備のゴールキーパーに交代することができます。

フィールドプレイヤーのみでプレイしているチームは、ペナルティコーナーが完遂するまではプレイヤー

一の交代はできません。

ゴールキーパーが退場になった場合、そのチームは1人少ない状態でプレイすることになります。

- b チームがゴールキーパーとフィールドプレイヤーを交代する場合を除き、同時に交代できるプレイヤーの数や、プレイヤーが交代を許可される回数に制限はありません。ゴールキーパーとフィールドプレイヤーとの交代は、各試合につき合計2回に制限されています。

なお、ゴールキーパー（フル装備）間の交代は、上記カウントに該当しません。

チームがゴールキーパーの交代の回数を使用しきってしまい、ゴールキーパーが負傷してプレイできなくなった場合、唯一の交代の方法はもう一人のフル装備のゴールキーパーによるもののみです。この場合ゴールキーパーの交代は、規則 2.3g とそのガイダンスに従って行われる必要があります。必要に応じて、フィールドプレイヤーが一時的に交代をしてプレイを継続します。代替のゴールキーパーは完全な防具を着用してから、ピッチに入ることができます。

ゴールキーパーが退場処分を受けている場合、そのゴールキーパーの退場時間が終了しピッチへ戻った際は、ゴールキーパー交代の回数はカウントされません。

チームがゴールキーパーの交代の回数を使用しきってしまい、ゴールキーパーが一次的または永久的な退場処分となった場合、唯一の交代の方法はもう一人のフル装備のゴールキーパーによるもののみです。この場合ゴールキーパーの交代は、規則 2.3g とそのガイダンスに従って行われる必要があります。必要に応じて、フィールドプレイヤーが一時的に交代を

してプレイを継続します。代替のゴールキーパーは完全な防具を着用してから、ピッチに入ることができます。

- c プレイヤーの交代は、そのプレイヤーがピッチを離れた後にのみ認められます。
- d 退場処分を受けているプレイヤーの退場時間中の交代は認められません。

退場時間中は、退場したプレイヤーのチームは1人少ないプレイヤーでプレイします。レッドカードによる退場処分が科せられるたびに、そのチームは残りの試合を1人少ない状態でプレイすることになります。

- e 退場時間が終了した時、プレイヤーはピッチに戻ることなく、代わりのプレイヤーと交代することができます。
- f フィールドプレイヤーの交代は、アンパイアの合意に基づき、各ベンチ側のセンターラインから 3m 以内の場所で行わなければなりません。また一時的な退場処分を受けたプレイヤーはセンターラインからピッチに戻らなくてはなりません。

規則 2.3a が適用され、ペナルティコーナー時、一時退場したプレイヤーが戻る際、ペナルティコーナーが完遂するまで交代することができません。

- g 交代のために時間は停止されません。

これには、ゴールキーパーの負傷または退場処分後の交代を含め、ゴールキーパーの交代に時間を停止しないことが含まれます。

- 2.4 負傷の治療、給水、装具の交換または交代以外の何らかの理由でピッチを離れるフィールドプレイヤーは、交代に使用されるセンターラインから 3m 以内でのみ再入場する

ことができます。

プレイの一部としてピッチを離れて再入場する場合（例えば、守備側プレイヤーがペナルティコーナーでフェイスマスクを着用する場合は、ピッチの適切な場所から出入りすることができます。

- 2.5 フィールドプレイヤー、ゴールキーパー、アンパイア以外の方は、アンパイアの許可なしに試合中にピッチに立ち入ることはできません。
- 2.6 試合中、プレイヤーはピッチの内外を問わず、クォーターの休憩時間やハーフタイムの休憩時間を含めて、アンパイアの管轄下にあります。
- 2.7 負傷または出血しているプレイヤーは、医学的理由により動かせない場合を除き、ピッチを離れなければならない、傷が覆われた後でないと復帰できません。プレイヤーは血に染まった衣服を身に着けてはいけません。また、頭部の怪我の場合、プレイを再開する前に、チームの担当者あるいは医師が診断を行えるようアンパイアによってプレイが停止されるべきです。脳震盪（しんとう）の可能性が考えられる場合、プレイヤーはピッチを離れ、脳震盪の診断が完了するまでほかのプレイヤーと交代されなければなりません。

3 キャプテン

- 3.1 各チームは、1人のプレイヤーをキャプテンとして指名しなければなりません。
- 3.2 キャプテンが退場になった場合、代替りのキャプテンを指名しなければなりません。
- 3.3 キャプテンは、上腕または肩、またはソックスの上部に、キャプテンであることが認識できる腕章を着用しなければ

なりません。

- 3.4 キャプテンは、自チームのすべてのプレイヤーの行動と、チームのプレイヤーの交代が正しく行われることについて責任をもちます。

交代が正しく行われられない場合、ペナルティコーナールが与えられ、規則 2.1 に従って、個人的な罰則（カード）が科せられることがあります。またキャプテンがその他の責任を果たさない場合も、個人的罰則が科せられることがあります。

4 プレイヤーの服装と装備

FIH ウェブサイトから入手で可能な競技運営規程に、プレイヤーの服装、個人的装備および広告に関する追加情報と要件を定めています。各大陸および各国協会が制定した競技運営規程も参照してください。

- 4.1 同じチームのフィールドプレイヤーは、全員同一のユニフォームを着る必要があります。
- 4.2 プレイヤーは、他のプレイヤーに対して危険となるものは、いかなるものも身に着けてはいけません。

フィールドプレイヤーは：

- **手の通常の大きさを著しく大きくしないようなハンドプロテクターの着用が許可されます。その条件を満たすものであれば、どのようなハンドプロテクターでも、通常のプレイやペナルティコーナールの守備の両方に着用できます。それらのハンドプロテクターは、長さ 290mm、幅 180mm、高さ 110mm の箱状の検査器具にすっぽり入りきる大きさでなければなりません。（圧縮させて詰め込むようなものであってはなりません。）**

- すねあて、足首を保護するもの、およびマウスピースの着用を推奨します。
- あらゆる形状のボディー防具の着用が許されます。
(ペナルティコーナーのときに使用する、脚用プロテクター、ニーパッドなどが含まれる) それらは通常身に着けているユニフォームの内側に着用しなければなりません。ただし、ニーパッドは、その使用上の目的に照らして、ソックスの外側に着用することが許されますが、ソックスの色と完全一致した色か、黒色でなければなりません。
- 医学的理由があれば、試合時間中ずっと、顔に密着し滑らかで、できれば透明または白か単色のフェイスマスク、柔らかい頭部保護のヘッドカバー、または目を保護するためのゴーグル(周囲が柔らかい素材で覆われ、プラスチックのレンズのもの)が着用できます。医学的理由は適切な当局(人物)によって評価されなければならず、該当プレイヤーは病状がプレイに及ぼす影響を理解し配慮しなければなりません。
- ペナルティコーナーまたはペナルティストロークの実施中、サークル内でその守備をおこなう場合、顔に密接するようなフェイスマスクを着用できます。フェイスマスクは、表面が滑らかなものか、顔の形に添った金属製の網(ガード)がついたもので、色は透明か白、ほかの色の場合は単色であればよいです。フェイスマスクの着用はそもそもペナルティコーナーまたはペナルティストロークの守備を安全に行うことが主たる目的であって、その根本となる精神に則って着用が許されていることを常に認識しておかなければなりません。

- プレイヤーは保護用装具を身に着けることを利用して、他のプレイヤーに対して危険な行為をすることは許されません。
- 保護用のヘッドギア（フェイスマスクまたはその他の保護用ヘッドカバー）の装着は上記の場合以外には許されません。

4.3 ゴールキーパーは、両チームの色とは異なる色のシャツまたは上着を着用しなければなりません。

ゴールキーパー（フル装備）は、シャツまたは上着を着用することによって、身体に着けている防具をすべて覆わなければなりません。肘用防具については、シャツや上着で覆う必要はありません。

4.4 ゴールキーパーは、少なくともヘッドギア、レガード、キッカーズから構成される防具を着用する必要がありますが、ペナルティストロークの攻撃をおこなう時に限り、ヘッドギアとハンドプロテクターのみ、取り外すことができます。

以下のものは、フル装備のゴールキーパーにのみ使用が許可されます。：ボディー、上腕、肘、前腕、手および大腿部のプロテクター、レガード、キッカーズです。

4.5 ゴールキーパーは身体や守備範囲の自然な大きさを著しく増させるような衣類や防具の着用は許されません。

4.6 スティックは、グリップ部分があり、ヘッド部分の左側が平らで湾曲している伝統的な形状です：

- a スティックはすべての部分が滑らかでなければならず、粗いまたは鋭い部分がいかなる部分にもあってはなり

ません。

- b スティックはそれを覆う保護材を含め、内径 51mm のリングを通過できる幅でなければなりません。
- c スティック全体のしなり具合（熊手や弓のような湾曲状態）は、平面部または背面部でもそのスティック全体の長さの範囲内でスムーズな弧を描き、湾曲の深さは、25mm を越えてはなりません。
- d スティックは、FIH ルール委員会発行の仕様書にある認可基準に合致しなければなりません。

- 4.7 ボールは球状で、硬くて白色（または、ピッチ表面と対照的な色で合意されたもの）です。

スティック、ボール、ゴールキーパーの装備についての詳細な仕様は、本規則の最後に付して説明しています。

5 試合と結果

- 5.1 試合は、10 分の 4 つのクォーターで構成されます。第 1 と第 2 クォーター、および第 3 と第 4 クォーターの間に 1 分間の休憩を設けます。そして、第 2 と第 3 クォーターの間には 3 分間のハーフタイム(休憩時間)を設けます。

特定の大会では、競技運営規則に定められた場合を除き、両チームの合意によって、試合時間や休憩時間を別に定めることができます。

アンパイアが何らかの判定を下す間際（直前）に時間（クォーター）が終了となってしまった場合、その競技時間（クォーター）の終了後であっても、アンパイアはただちに判定を下すことができます。

- 5.2 最も多くのゴールを決めたチームが勝者となります。両チ

ームが無得点の場合、または同点の場合、その試合は引き分けです。

引き分けの勝敗を決定する方法は、シュートアウトコンペティション (SO 戦) です。その詳細については、FIH ウェブサイトの競技運営規程に記載しています。

6 試合の開始と再開

6.1 コイントスにより：

- a トスに勝ったチームは、試合前半の 2 つのクォーターに攻撃するゴールか、センターパスで試合を開始するかを選択できます。
- b もしも、トスに勝ったチームが試合前半の 2 つのクォーターで攻撃するゴールを選択した場合、対戦チームが試合開始および第 2 クォーターのセンターパスを行うこととなります。
- c もしも、トスに勝ったチームが試合開始および第 2 クォーターのセンターパスを行うことを選択した場合、対戦チームは試合前半の 2 つのクォーターでどちらのゴールを攻撃するかを選択できます。

6.2 攻める方向は、試合の第 3 クォーター以降逆方向になります。

6.3 センターパスは以下の時に与えられます。

- a トスに勝って、センターパスを選択したチームのプレイヤーによって、試合開始と第 2 クォーターを開始します。トスに勝ったチームが攻める方向を選択した場合は、反対側のチームのプレイヤーによってセンターパスが行われます。

- b ハーフタイムの後と第 4 クォーターの開始の時には、試合開始時にセンターパスを行わなかった方のチーム（反対チーム）のプレイヤーによって行われます。
- c 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ます。

明確さを確保するため、得点の後に時間は停止されません。

6.4 センターパスは以下の方法で行われます。

- a ピッチの中心で行います。
- b あらゆる方向にボールをプレイすることができます。
- c センターパスを行う者以外のすべてのプレイヤーは、センターラインよりも自分たちが守るべきゴール側自陣内にいなければなりません。
- d フリーブッシュを行うための手順を適用します。

6.5 けがやその他の理由によって、何の反則も起こっていないにもかかわらず時間または競技が停止された場合、試合を再開するためにはブリーが行われます。

- a ブリーは、プレイが中断した時にボールのあった位置の近い地点で行われます。バックラインから 9m 以内の範囲で、サークルから 3m 以内の範囲を除く場所で行わなければなりません。
- b ボールは、両チーム 1 名ずつのプレイヤーの間に置かれ、その 2 名のプレイヤーは、お互いに自陣ゴールを右側になるような位置で向き合います。
- c 2 名のプレイヤーは、最初に自分のスティックをボールの右側のピッチ上に置き、それからボールの上方でお

互いのスティックの平らな面を軽く1回打ち合わします。その後、両チームのプレイヤーがプレイすることができます。

d 他のすべてのプレイヤーは、ボールから少なくとも 3m 以上離れていなければなりません。

6.6 ペナルティストロークが終了し、得点が得られなかった場合は、ゴールラインの中央部でゴールラインから 9.10m 前方の地点で、試合再開のため、守備側プレイヤーによってフリープッシュが行われます。

7 ボールがピッチ外に出たとき

7.1 ボールがサイドボードまたはバックラインを完全に通過したとき、ボールはアウトオブプレイ（プレイ中断）となります。

7.2 アウトオブプレイになる直前にボールに触たり、プレイしたチームの相手側プレイヤーによってプレイが再開されます。

7.3 ボールがサイドボード上を越えた時：

a ボールがボードを越えた地点から 1m 以内でプレイが再開されます。

もしサークル内でプレイを再開する結果になった場合は、サークルから 1m、サイドボードから 1m 離れた場所から再開します。

b フリープッシュの手順が適用されます。

7.4 ボールがバックラインを越えて、かつ得点でない場合：

a 攻撃側プレイヤーによってプレイされた場合、ボールがバックラインを越えた点の延長線上で、バックライン

から 9.10m の地点までの所 (9.10m 以内の地点ならその線上であればどこでもよい) にボールを置いてプレイが再開されます。

- b 守備側プレイヤーによって故意なくプレイされたか、またはゴールキーパーによって方向を変えられた場合、プレイはバックラインを越えた地点の延長線上のセンターラインにボールを置いて再開されます。
- c フリープッシュの手続きが適用されます。
- d ゴールキーパーが方向を変えた場合を除いて、守備側プレイヤーによって故意にプレイされた場合は、ペナルティコーナーによってプレイが再開されます。

8 得点となる条件

- 8.1 ボールが攻撃側によってサークル内でプレイされ、そのボールがサークル外に出ることなく、クロスバーの下でゴールラインを完全に通過した場合に得点が認められます。

9 プレイの細則：プレイヤー

プレイヤーは常に責任を持って行動することが望まれています。

- 9.1 試合は 2 チーム間で行われます。各チームのプレイヤーは、ピッチ上に、同時に 6 名を越えてはなりません。
- 9.2 ピッチ上のプレイヤーはスティックを持たなければなりません。また、危険なスティックの使用をしてはなりません。

プレイヤーは、他のプレイヤーの頭上にスティックを振りかざしてはなりません。

- 9.3 プレイヤーは、他のプレイヤーの身体及びスティックや衣

服を触れたり、つかんだり、妨害したりしてはなりません。

- 9.4 プレイヤーは、他のプレイヤーを脅したり、妨害したりしてはなりません。
- 9.5 プレイヤーはヒットを使ってボールをプレイしてはなりません。
- 9.6 プレイヤーはスティックの裏側でボールをプレイしてはなりません。
- 9.7 プレイヤーは、ボールが肩の高さを超えている場合、スティックのどの部分でもボールをプレイしてはなりません。ただし、守備側プレイヤーはスティックを使用してゴールへのシュートを任意の高さで止めたり、そらしたりすることができます。

ゴールへのシュート守ろうとする場合、シュートを止めるかそらそうとして、ボールに向かってスティックが動いているか、移動している場合、守備側プレイヤーは罰則を受けることはありません。ボールが確実にヒットされてゴールが妨げられた場合にのみ、ペナルティストロークが科されます。

守備側プレイヤーが実際にゴールに向かっていないボールを止めるかそらそうとする場合、肩の上でのいかなるスティックの使用については、ペナルティストロークではなく、ペナルティコーナーが科されなければなりません。

正當に止めるかそらしたりした結果、危険なプレイが発生した場合、ペナルティコーナーが科されなければなりません。

- 9.8 プレイヤーは、ボールを危険な方法でプレイしたり、危険

なプレイを誘発するプレイをしたりしてはなりません。

避けるのが妥当と思われる避け方を相手側プレイヤーにさせた場合、そのボールは危険とみなされます。

罰則は、危険な状況をもたらした行為が起こった地点で与えられます。

プレイヤーが「セット」または静止した位置にいるとき、相手のスティック、足または手に故意に激しくボールを打つことは怪我を誘発する危険性があります。ボールを保持しているプレイヤーと近い距離にいるか、あるいはボールをプレイしようとしている守備側プレイヤーに対して、故意にボールを当てたり、ターニングの動作を伴ったりしてボールをプレイすることは、双方危険な行動であり、この規則の下で扱われなければなりません。個人的な罰則も、反則を犯したプレイヤーに与えられます。

- 9.9 プレイヤーは、ゴールへのシュートを除き、ボールをピッチから上げてはなりません。

相手側プレイヤーがボールをプレイできる距離内にいなければ、ボールが故意ではなくピッチから 100 mm 未満離れて上がったとしても反則ではありません。

- 9.10 プレイヤーは、ボールを空中でプレイしてはなりません。ただし、空中にボールを上げなかったチームのプレイヤーはその上がったボールを止めることができます。

合法的にゴールに向かって放たれたシュートの結果、ゴールキーパー、守備側プレイヤー、ゴールポストまたはクロスバーから跳ね返ったボールが空中にある場合、どちらのチームのプレイヤーもボールを止めることができます。

- 9.11 フィールドプレイヤーは、体のいかなる部分でもボールを止めたり、蹴ったり、押し進めたり、拾い上げたり、投げたり、運んだりしてはなりません。

ボールがフィールドプレイヤーの足、手、または身体に当たった場合、常に反則とは限りません。プレイヤーの反則が有利にはたらいたり、ボールを止めようとしてプレイヤーが故意に位置取りをしたりした場合にのみ、反則が与えられます。

ボールがスティックを持っている手に当たったとしても、その手に当たらなければスティックに当たったであろうと判断される場合は、反則とはなりません。

- 9.12 フィールドプレイヤーは、ピッチの上に横たわったり、またはスティックを握っている手以外の、膝、腕、手をピッチについてボールをプレイしたりしてはなりません。
- 9.13 プレイヤーは、ボールをプレイしようとしている相手プレイヤーの邪魔（オブストラクション）をしてはなりません。

プレイヤーは、次の場合にオブストラクションの反則をしていることとなります：

- 後ずさりしながら相手を押すこと。
- 身体を使って相手のスティックや身体を妨害すること。
- スティックや身体の一部を使って合法的タックルからボールを隠すこと。

止まった状態でボールを受けようとするプレイヤーは、どの方向を向いていてもよいです。

ボールを保持しているプレイヤーは、ボールを持ちながらどの方向に動いてもよいですが、相手に身体をぶつけてはなりませんし、ボールをプレイ可能な範囲にいて、まさにプレイしようとしている相手プレイヤーとボールの間に入り込むような動きをしてはなりません。

ボールをプレイしているかプレイしようとしているプレイヤーに対して、そのボールを合法的に奪おうとしている相手プレイヤーの前に走りこんだり、その相手をブロックしたりすることは、オブストラクションの反則です。（これを、第三者のオブストラクションまたはシャドーオブストラクションといいます。）このことは、ペナルティコーナー実施中に、攻撃側が守備側（ゴールキーパーを含む）に対して、その前を横切って走ったり、ブロックしたりした場合にも適用されます。

アンパイアは、ボールがピッチの隅やサイドボードの近くで閉じ込められている状態の場合（特に試合終了間際にかけて）、相手側がボールをプレイできないようにするために、ボールを保持しているプレイヤーがボールを実質的に隠したり、時間を費やそうとしたりするプレイに対して特に注意を払うべきです。アンパイアは、試合開始から注意を払うとともに、チームはこの種のプレイまたは戦術は利益がないことを認識する必要があります。

- 9.14 プレイヤーは、ボールを持っている相手プレイヤーに対して、身体接触をしないでボールがプレイできる位置でなければ、タックルをしてはなりません。

フィールドプレイヤーによる、無謀なスライディングタックルや、身体を使った過度の挑戦的な行為など、相手を転倒させたり、けがを引き起こしたりする可能性のある危険なプレイに対しては、それに相応した個人的な罰則が一貫して適用されなければな

りません。

- 9.15 プレイヤーは、相手が守っているゴール（相手側ゴール）の中に故意に入ってはならず、自陣、相手側の両方のゴールの後ろを回って走り抜けてはなりません。
- 9.16 スティックが規則上の仕様に適していない場合を除き、ペナルティコーナーやペナルティストロークが与えられてから完遂するまでの間に、スティックを交換してはなりません。
- 9.17 ピッチ上やボール、他のプレイヤーやアンパイア、あるいは他の人に向かって、装具を含めてどんなものであっても投げつけてはなりません。

ペナルティコーナーの後で、不要になったハンドプロテクター、ニーパッド、フェイスマスク等の守備側プレイヤーの防具にボールが当たった場合には、それがサークルの外であったならばフリーブッシュ、サークルの中であったならばペナルティコーナーが攻撃側に与えられます。また、これら防具等によって得点が妨げられた場合は、ペナルティストロークが与えられます。

- 9.18 プレイヤーは、利益を得るために、時間浪費を意図してプレイを遅らせてはなりません。
- 9.19 プレイヤーは、サイドボードに対してボールを閉じ込めたり、保持したりしてはいけません。相手プレイヤーは、ピッチの隅か、あるいはサイドボードに対して、床と平行に置かれたスティックでボールを保持しているプレイヤーを囲んで閉じ込めてはなりません。相手プレイヤーは、ボールをプレイできる適切な距離を設ける必要があります。

アンパイアは、ボールがプレイヤーのスティックの間に挟まれたり、サイドボードに意図せずに挟まれ

たりした場合、プレイを中断して、ブリーで再開する必要があります。

サイドボードに対してボールを閉じ込めたり、保持することを繰り返したりするプレイは故意の反則と見なされ、それに応じて罰則が科されます。

同様に、故意にボールを相手のスティックとの間に閉じ込めようとするプレイヤーには、罰則が科されるべきであり、ブリーが適用されるべきではありません。

10 プレイの実施：ゴールキーパー

- 10.1 ゴールキーパーは、ペナルティストロークを得てそのペナルティストロークを実施するとき以外は、守っているピッチの自陣半分のエリアを越えて試合に参加してはなりません。

ゴールキーパーは、ペナルティストロークを実施するとき以外は、保護用ヘッドギアを常に装着していなければなりません。

- 10.2 ボールがサークル内にあり、自分のスティックを手に持っているとき、次にあげる守備側プレイヤーは、それぞれ次のことが許されます：

- a ゴールキーパーは、自分のスティック、足、キッカーズ、脚、またはレガードを使ってボールを押し進めることができます。また自分のスティック、足、キッカーズ、脚、レガード、または身体のほかのあらゆる部分を使って、ボールを止めたりバックラインの外へそらしたりすることができます。

ゴールキーパーは、自分の身につけている防具の有利さを利用して、ほかのプレイヤーに対して危険となるような接触をすることは許されません。

- b フル装備のゴールキーパーは、ボールを押しつけるために腕、手、および身体のほかのあらゆる部分を使用することが許可されています。

上記の規則 b のアクションは、ゴールセービングアクションの一部として、または相手側によるゴールスコアリングアクションの可能性からボールを遠ざけるためにのみ許可されています。ゴールキーパーが腕、手、または身体でボールを力強く推し進め、長い距離を移動させることはできません。

- 10.3 ゴールキーパーはボールの上にかぶさるように寝てはいけません。
- 10.4 ゴールキーパーは、自分が守っているサークルの外のボールをプレイするためには、自分のスティックしか使用できません。
- 10.5 ゴールキーパーは、サークル内でボールをプレイする時、横たわってプレイすることが許されます。

11 プレイの実施：アンパイア

- 11.1 二人のアンパイアが試合をコントロールします。コントロールとは、規則を適用し、フェアプレイの判定をすることです。
- 11.2 それぞれのアンパイアは、試合が行われている間、ピッチの半分ずつを主たる判定責任区域として担当します。
- 11.3 それぞれのアンパイアは、自分の担当する半分のピッチにおける、サークル内のフリープッシュ、ペナルティコーナー、ペナルティストロークおよび得点の決定に責任をもちます。
- 11.4 アンパイアは、得点および使用された警告カードや退

場カードの記録を書き留める責任をもちます。

11.5 アンパイアは、確実に全競技時間が実施されるようにすること、各クォーターの終了を示すこと、そして各クォーターの時間が延長された時は、ペナルティコーナーの完遂を示す責任をもちます。

11.6 アンパイアは以下の場合に笛を吹きます：

a 試合における各クォーターの開始と終了、またはブリーの開始。

b 罰則を与えるとき。

c ペナルティストロークの開始と終了。

b ゴールを示すとき。

e ゴールが決まった後に試合を再開するとき。

f ペナルティストロークにおいて、得点が入らなかった後に試合を再開するとき。

g 他の何らかの理由で試合を停止し、再開するとき

h ボールが完全にピッチの外側を出たことを示す必要があるとき。

11.7 アンパイアは試合中にコーチングをしてはなりません。

11.8 ボールが、ピッチ上のアンパイア、ピッチ内に入っていない人または固定されていない物体に当たった時は、プレイは続行されます（ただし、規則 9.17 の注釈に明記してある場合は除く）。

12 罰則

12.1 アドバンテージ：プレイヤーまたはチームが、相手側の規則違反によって不利益をこうむった場合のみ、罰則が適用されます。

12.2 フリープッシュは、以下の場合に相手チームに与えられます：

- a 攻撃側ピッチ半分内において、攻撃側プレイヤーの反則があった場合。
- b 守備側ピッチ半分内のサークル外で、守備側プレイヤーの故意でない反則があった場合。

12.3 ペナルティコーナーは、以下の場合に与えられます：

- a サークル内において守備側プレイヤーに反則があった場合。ただし、その反則がなくても得点にはならなかったと判断された場合に限ります。
- b サークル内で、ボールを保持していないし、ボールをプレイする機会もない攻撃側プレイヤーに対する守備側プレイヤーの故意の反則があった場合。
- c センターラインより自陣側のサークル外で、守備側プレイヤーの故意の反則があった場合。
- d 守備側プレイヤーによって、故意にボールが自陣バックラインを越えるようにプレイされた場合。

ゴールキーパーは、自分のスティック、防具、または身体のかなる部分を使って、バックラインを含むあらゆる方向にボールをそらすことが許されています。

- e 不適切な選手交代を行ったチームに対して。
- f 守っているサークル内で、守備側プレイヤーの衣服や装具の中にボールが入って止まった場合。

12.4 ペナルティストロークは、以下の場合に与えられます：

- a 守備側プレイヤーによるサークル内の反則で、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。
- b 守備側プレイヤーによるサークル内での故意の反則で、攻撃側のプレイヤーが実際にボールを保持したり、保持しようとしたりしているのを妨げられた場合。

12.5 与えられた罰則が行われる前に、さらに別の反則や不当行為があった時には：

- a より厳しい罰則を与えてもよいです。
- b 個人的な罰則（カード）を与えてもよいです。
- c 最初の反則を与えられたチームがその後の反則を犯した場合、その判定を相手チームに覆すこともできます。

13 罰則の手順

13.1 フリープッシュの場所：

- a 攻撃が発生した場所に近い所でフリープッシュが行われます。

「近い所」とは、反則が発生した場所からプレイ可能な距離にあり、攻撃側に大きな利点が発生しない範囲を意味します。

反則がサークルの近くで発生した場合、フリープッシュ

シュが行われる場所はより正確でなければなりません。

- b バックラインから 9m 以内で、守備側のサークルの外側で与えられたフリープッシュは、反則の起こった地点を通り、バックラインから 9.10m までの間で、サイドボードに平行の線上の地点から行われます。
- c サークル内の守備側プレイヤーへのフリープッシュは、サークル内の任意の場所、または反則の起こった地点を通り、バックラインから 9.1m までの間で、サイドボードに平行の線上の地点から行われます。

13.2 フリープッシュ、センターパス、ボールがピッチの外に出た後にボールを再開する手順：

この項の規則は、フリープッシュ、センターパス及びピッチ外にボールが出た後に、ボールを中に入れて試合を再開する場合のすべてにおいて適用されません。

- a ボールは静止されなければなりません。
- b 相手チームはボールから少なくとも 3m 離れていなければなりません。

相手チームのプレイヤーが 3m 以内に立っている場合、相手チームは攻撃側のフリープッシュを妨げることをしてはなりませんし、ボールをプレイしようと試みてもなりません。しかしそのプレイヤーがボールをプレイしたり、プレイに影響を与えたりしない場合は、フリープッシュを遅らせる必要はありません。

- c ピッチの攻撃側半分で攻撃側にフリープッシュが与えられた場合、フリープッシュを行うプレイヤー以外のすべてのプレイヤーは、ボールから少なくとも 3m 離れた

ければなりません。

d プッシュによってボールを動かさなければなりません。

e ピッチの攻撃側半分で攻撃側にフリープッシュが与えられた場合、ボールが3m以上動かされるか（単一方向である必要はありません）、守備側プレイヤーによって触れられるまでは、サークル内にボールが入るようにプレイしてはなりません。また、サイドボードに当たり跳ね返る形でサークルに入るようにボールをプレイしても構いませんが、その場合は、サイドボードに跳ね返る前にすでにボールが3m以上動かされていることが条件です。

もしもフリープッシュを行ったプレイヤーが、続いてボールをプレイするとき（ただし、守備側プレイヤーがそのボールをプレイしていない場合）：

- フリープッシュをしたプレイヤーは、何度でもボールに触ることができますが、
- ボールを少なくとも3m以上動かさなければ（単一方向である必要はありません）、
- そのプレイヤーが、プッシュなどでサークルにボールを入れることはできません。

選択の余地として（二者択一）：

- 守備側プレイヤーがボールに触れた後であれば、フリープッシュを行ったプレイヤーを含めて他のだれであってもサークル内にボールを入れてプレイすることができます。

サークルの3m以内での攻撃側のフリープッシュの場合、ボールを3m以上動かすか、守備側プレイヤーによってボールが触れられるか、あるいは

はサイドボードに跳ね返る前に 3m 以上動かされるかしない限り、サークル内でボールをプレイすることはできません。

フリープッシュが即座に行われた場合、サークル内でフリープッシュの地点から 3m 以内にいる守備側プレイヤーは、サークルの中にいるのであれば、セルフパスでボールを動かしている攻撃側プレイヤーを追いかけても構いません。ただし、ボールが 3m 動かされるか、もしくは合法的にプレイできる守備側プレイヤーがボールに触るまでは、ボールをプレイしようとしたり、その攻撃側プレイヤーに影響を与えるような行為をしたりしてはなりません。

攻撃側が即座にフリープッシュを行わなかった場合には、フリープッシュを行う前に、フリープッシュを行う選手以外のすべての選手は、フリープッシュを行う地点から 3m 以上離れなければなりません。

上記の場合（3m 以上離れている守備側プレイヤーの場合）を除いては、ボールから 3m 以内にいる攻撃側や守備側プレイヤーが、ボールをプレイしたりプレイしようとしたり、影響を与えようとしたりした場合、罰せられることとなります。

サークルの外側ないしは内側で、フリープッシュが与えられた地点から 3m 以上離れているプレイヤーは、フリープッシュが行なわれる際、3m 以内の範囲に動いてその後静止するようなことをしてはなりません。

守備側ピッチ半分で攻撃側にフリープッシュが与えられた後に時間が停止された際、その再開については、フリープッシュを行ったプレイヤー以外のすべてのプレイヤーは、ボールから少なくとも 3m 離れなければなりません。

13.3 ペナルティコーナーは以下の通り実施されます：

- a ペナルティコーナーが与えられると時間は停止し、チームの準備ができたときに再開されます。守備側チームはプロテクターを装着するために最小限の時間にすることが必要あり（目安として 30 秒）、チームの準備ができたならプレイを再開します。
- b ボールは、左右のゴールポストから少なくとも 6m のサークルの内側のバックライン上に置かれます。攻撃チームは意図的にボールを押し上げることなく、ボールをプッシュ（「球出し」）します。
- c バックラインからプッシュをするプレイヤーは、少なくとも一方の足をピッチの外に出しておかなければなりません。
- d 他の攻撃側プレイヤーは、サークル外のピッチ上に位置し、サークル内のグラウンドにスティックや手や足が触れていてはなりません。
- e プッシュによる「球出し」が行われる時、守備側プレイヤー全員およびバックラインからプッシュをするプレイヤー以外の攻撃側プレイヤーは、ボールから 3m 以内にはなりません。
- f ゴールキーパーがいる場合は、ゴールの中に位置しなければなりません。他の 5 名以下の守備側プレイヤーは、ペナルティコーナーが行われる反対側のゴールサイドで、バックラインの後方に位置します。その際スティックや手や足がピッチ内のグラウンドに触れていてはなりません。

ペナルティコーナーを守備するチームがフィールドプレイヤーとのみプレイすることを選択した場合、守備側は最大 6 人のプレイヤーがゴール外のバックラ

インの後ろに位置しなければなりません。

- g バックラインの後方にいない守備側プレイヤーは、ピッチのもう一方のサークルの頂点より奥で位置する必要があります。つまり、ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内でなければなりません。
- h ボールがプレイされるまで、バックラインからプッシュする以外の攻撃側プレイヤーはサークルに入ることはできず、守備側プレイヤーはバックラインまたはピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内の地点を横切ることとはできません。
- i ボールをプレイした後、バックラインからプッシュする攻撃側プレイヤーは、他のプレイヤーがプレイするまで、ボールを再びプレイしたり、プレイ可能な範囲内に近づいたりしてはなりません。
- j ボールがサークルの外に出されなければ、ゴールは認められません。

スティックでボールをプレイしようとせずに、シュートまたはシュートをしようとしている選手に明らかに走り込んだ守備側プレイヤーについては、危険なプレイとして罰せられなければなりません。

しかし、ペナルティコーナー実施中において、最初にシュートされたボールが 3m 以内にいる守備側プレイヤーの膝から下に当たった場合は、もう一度ペナルティコーナーが与えられなければなりませんし、ボールが 3m 以内にいて通常の構え方で立っている守備側プレイヤーの膝もしくは膝より上に当たった場合は、そのシュートは危険とみなして、守備側チームにフリープッシュが与えられなければなりません。

- k ボールがサークルから 3m 以上外に移動した場合には、それ以降は、ペナルティコーナーの規則は適用されな

いものとします。

13.4 ペナルティコーナーまたは引き続いてのペナルティコーナーまたはペナルティストロークの完遂のために、試合または各クォーターの終了が引き延ばされることがあります。

13.5 ペナルティコーナーは以下の場合に完遂されます：

- a 得点が入った時。
- b 守備側チームにフリーブッシュが与えられた時。
- c ボールがサークルの外に 3m 以上外に出た時。
- d ボールがバックラインより外に出され、ペナルティコーナーが与えられなかった時。
- e ボールがサイドボードを越え、ペナルティコーナーが与えられなかった時。
- f 守備側が反則を犯したが、その反則に対するペナルティコーナーが与えられなかった時。
- g ペナルティストロークが与えられた時。
- h ブリーが与えられた時。

ペナルティコーナー実施中、けがやその他の理由でプレイが中断されて、何も罰則が与えられなかった場合（通常ブリーになるケース）、その事象が各クォーター終了後のペナルティコーナーであったならば、再びペナルティコーナーが与えられなければなりません。

13.6 ペナルティコーナーの時の反則に対しては、以下のような罰則が適用されます。

- a バックラインからプッシュするプレイヤーは、ピッチの外側に少なくとも一方の足をピッチの外に出しておかなければなりません。

: ペナルティコーナーが再び与えられます。

- b バックラインからプッシュするプレイヤーはボールをプレイするときにフェイントをした場合、そのプレイヤーはピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行き、代わりのプレイヤーがプッシュをします。

: ペナルティコーナーが再び与えられます。

このフェイントによって守備側プレイヤーがフライングをした場合、攻撃側プレイヤーのみがピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行きます。

- c ゴールキーパー以外の守備側プレイヤーが、ボールがプレイされる前にバックラインを越えた場合、違反したプレイヤーは、ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行かなければならず、また他の守備側プレイヤーが代わりに入ることはできません。

: ペナルティコーナーが再び与えられます。

このペナルティコーナー、またはその後引き続き与えられたいかなるペナルティコーナーにおいて、ボールがプレイされる前に守備側プレイヤーがバックラインを越えてしまった場合は、その違反をしたプレイヤーもまた、ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内まで行って、その代わりに他の守備側プレイヤーが守備に入ることはできません。

守備側プレイヤーが、ボールがプレイされる前に、バックラインから 9.1m のラインを越えた場合、ペナルティコーナーが再び与えられます。

- d ボールがプレイされる前にゴールキーパーがゴールラインを越えた場合、守備側チームは 1 人少ないプレイヤー

でペナルティコーナーを守備します。
：ペナルティコーナーが再び与えられます。

守備側チームは、ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行く代わりにプレイヤーを指名し、他の守備側プレイヤーが入ることは出来ません。

このペナルティコーナー、またはその後引き続き与えられたいかなるペナルティコーナーにおいて、ボールがプレイされる前に再びゴールキーパーがゴールラインを越えてしまった場合は、最初の一人に加えてさらにプレイヤーを指名し、そのプレイヤーもまた、ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行きます。その代わりに他の守備側プレイヤーが守備に入ることはできません。

ペナルティコーナーは規則 13.5 (通常時間におけるペナルティコーナー完遂) に従って完遂となるので、この規則によって完遂されない限り、それまで引き続き行われるペナルティコーナーは、すべて「ペナルティコーナー継続(アゲイン)」とみなされます。

「継続(アゲイン)のペナルティコーナー」ではなく、いったんペナルティコーナーが完遂要件に沿って完遂された後に、再度ペナルティコーナーになった場合は、最大 6 名のプレイヤーによって守備をすることができます。

- e ボールがプレイされる前に攻撃側プレイヤーがサークルに入ってしまった場合は、そのプレイヤーはピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内に行かなければなりません。
：ペナルティコーナーが再び与えられます。

ピッチの遠端で、バックラインから 9.1m 以内の地点に送られた攻撃側プレイヤーは、「継続(アゲイン)のペナルティコーナー」の時も、攻撃に参加すること

はできませんが、いったんペナルティコーナーが完遂要件に沿って完遂された後に、再度ペナルティコーナーになった場合は、攻撃に参加することが可能です。

- f 攻撃側プレイヤーによるその他の反則
：フリーブッシュが守備側に与えられます。

上に記載した詳細事項以外のことについては、フリーブッシュやペナルティコーナー、ペナルティストロークのそれぞれの箇所に記述している内容に従って、規則を適用することとなります。

13.7 ペナルティストロークは以下のように実施されます：

- a ペナルティストロークが与えられると同時に時間とプレイが停止されます。
- b ストロークを行うプレイヤーとそれを守備するプレイヤー以外のピッチ上のすべてのプレイヤーは、ペナルティストロークが行われるピッチのハーフラインの外側に立つ必要があります、ストロークの実施に影響を与えてはなりません。
- c ボールはペナルティスポットに置かれます。
- d ストロークをするプレイヤーは、ストロークを開始する前に、ボールの後方でボールのプレイする範囲に立つ必要があります。
- e 守備側プレイヤーは両足をゴールライン上に乗せて立たなくてはなりません。ペナルティストロークを開始するための笛が吹かれたとしても、ボールがプレイされるまでは、ゴールラインを離れたり、どちらの足も動かしたりしてはなりません。
- f 守備側プレイヤーがゴールキーパーの場合、保護用のへ

ツドギアを着用する必要があります。守備側プレイヤーがフィールドプレイヤーとしてゲームに参加している場合、フェイスマスクのみを着用できます。

ペナルティストロークの守備側チームがフィールドプレイヤーのみでプレイすることを選択していて、ゴールキーパーとの交代を行わなかった場合は、守備側プレイヤーはその守備のためにスティックだけを使用することができます。

- g ストロークを行うプレイヤーおよび守備側プレイヤーが位置についた時、笛が吹かれます。
- h ストロークを行うプレイヤーは、笛が吹かれるまでストロークを行ってはなりません。

ストロークを行うプレイヤーも守備側プレイヤーも、ペナルティストロークの実施を遅らせてはなりません。

- i プレイヤーは、ボールをプレイする際にフェイントをかけてはなりません。
- j ストロークを行うプレイヤーは、ボールをプッシュ、フリックまたはスクープをしなければなりません。任意の高さまで上げることができます。

ペナルティストロークにおいて、ボールをプレイする時、「引きずり」の技術を用いることは許されません。

- k ストロークを行うプレイヤーは、一度しかボールに触れることができず、その後はボールや守備側プレイヤーに近づいてはなりません。

13.8 ペナルティストロークは次の場合に完了します。

- a 得点が入ったとき。
- b ボールがサークルの内で停止したり、ゴールキーパー防具の中に入ったり、ゴールキーパーによってつかまれたり、サークルの外に出たりしたとき。

13.9 ペナルティストロークの実施中に反則が起きた場合：

- a 笛が鳴る前にストロークが行われ、得点が入った場合：ペナルティストロークが再び行われます。
- b 笛が鳴る前にストロークが行われ、得点が入らなかった場合：フリープッシュが守備側に与えられます。
- c ストロークを行なうプレイヤーによるその他の反則の場合：フリープッシュが守備側に与えられます。
- d ボールがプレイされる前にどちらかの足を動かすことを含む、守備側プレイヤーによる反則の場合：ペナルティストロークが再び行われます。

守備側プレイヤーがボールをプレイされる前にどちらかの足を動かし、得点を防いだ場合、このプレイヤーに注意を与えてもよいですし、その後のあらゆる反則に対しては退場処分を科さなければなりません。（グリーンカード、および繰り返される反則についてはイエローカード）。

守備側プレイヤーによって反則があったものの、得点になっていた場合には、その得点は認められます。

- e 守備側チームのプレイヤーによる反則があり、得点が入らなかった場合：ペナルティストロークが再び行われます。
- f ストロークをするプレイヤー以外の攻撃側チームのプレイヤーによる反則があり、得点が入った場合：ペナル

ティストロックが再び行われます。

14 個人的な罰則

14.1 いかなる反則に対しても、反則したプレイヤーは：

- a 注意（口頭で注意されます）
- b プレイ時間 1 分間の一時的な退場（グリーンカードで示されます）
- c 最低 2 分間の一時的な退場（イエローカードで示されます）

ピッチの内外を問わず、プレイヤーの一時的なグリーンカードやイエローカードの一時退場中は、そのチームは 1 人少ないプレイヤーでプレイします。

- d 当該試合から永久的な退場（レッドカードで示されます）

レッドカードによる退場の処分が科せられるたびに、そのチームは一人ずつ少ない状態でプレイすることになります。

個人的罰則は、通常の罰則に加えて与えられても構いません。

ペナルティコーナーが与えられてからプレイの再開までの時間が停止されている間、プレイが再開されるまで、当該プレイヤーはピッチに戻ることができません。

14.2 一時的退場処分にされたプレイヤーは、プレイを続けることを禁止した当該アンパイアによって許可されるまで

指定された席に留まっていなければなりません。

- 14.3 一時的退場処分にされたプレイヤーは、クォーターおよびハーフタイムにチームに合流してもよいですが、その後、指定された場所に戻って一時的退場処分を完了する必要があります。
- 14.4 一時的退場処分で最初に考えられていた処分時間は、退場中のプレイヤーに不当行為があった場合、延長されてかまいません。
- 14.5 永久的に退場させられたプレイヤーは、ピッチおよびその周辺の地域から離れなければなりません。

アンパイアリング

1 目的

- 1.1 ホッケーのアンパイアをすることは、試合に参加する方法のひとつです。チャレンジ精神を必要としますが、やりがいのあることでもあります。
- 1.2 アンパイアは、次の点でゲームに貢献します：
 - a プレイヤーが確実に競技規則を遵守するように仕向けることによって、あらゆるレベルの試合の水準を高めることを支援します。
 - b どの試合も確実に正しい精神でプレイされるようにします。
 - c プレイヤー、観客、その他の人々が、ゲームを楽しめるように手助けをします。
- 1.3 これらの目標は、アンパイアが次のことを行なうことによって達成されます。
 - a 一貫性：アンパイアは一貫性を保つことにより、プレイヤーの信頼を維持できます。
 - b 公平：正義と権威の精神で決定を行わなければなりません。
 - c 準備：アンパイアが経験豊富であっても、試合ごとに万全の準備することが重要です。
 - d 集中：競技時間全てにわたって集中力を維持する必要があります。アンパイアはどんなことに対しても気を散らす事は許されません。
 - e 親しみやすさ：ルールを十分に理解し、プレイヤーとの

良好な関係と築いていかなければならなければなりません。

- f 向上心：アンパイアは、すべての試合でより一層うまくなろうとする向上心が必要です。
- g 自然体：アンパイアは、他人の真似をせず、自然体で、常に自分らしくあらねばなりません。

1.4 アンパイアは：

- a インドアホッケーの規則を完全に理解している事は当然ですが、規則の成り立っている精神と一般常識が規則の解釈を支えていることを覚えておかなければなりません。
- b 高度な技術のプレイを支援し、プレイヤーを勇気づけるためにも、反則に対しては迅速にかつ断固としてこれを処理し、適切な罰則を適用しなければなりません。
- c コントロールを確立し、それを試合中維持しなくてはなりません。
- d コントロールのために、可能な限りあらゆるコントロールテクニックを使用しなければなりません。
- e 流れがあり見ている楽しいゲームにするために、ゲームコントロールを失わない程度にできるだけ多くアドバンテージルールを適用しなければなりません。

2 ルールの適用

2.1 高度な技術のプレイを保護し、反則を罰します：

- a 反則の重さ（重大性）は相対的に判断されなければなりません。危険であったり乱暴であったりするプレイのような重大な反則は、試合の早期に断固とした態度で処理されなければなりません。
- b 故意の反則は、確実に罰せられなければなりません。
- c プレイヤーが協力すれば、高度な技術のプレイは保護され、試合の管理上必要な時だけ試合が中断されるのだということを、アンパイアが実践して示すべきです。

2.2 アドバンテージ：

- a 反則をした者に対して、その反則行為によって何ら利益がもたらされない場合、全ての反則を罰する必要はありません。試合の流れを不必要に中断することは、不当な遅延をもたらすとともに、いらだちを募らせるものとなります。
- b 規則に違反した時、アンパイアは、アドバンテージを適用することが最も厳しい罰である場合、アドバンテージを適用しなければなりません。
- c ボールを保持しているからといって、それがアドバンテージになるというわけではありません。：アドバンテージを適用するには、ボールを持っているプレイヤーやそのチームがプレイを発展させることができなければなりません。
- d いったんアドバンテージを適用したら、最初に科すべきであった罰則に戻すようなことをして、二度目の機会

を与えるようなことをしてはなりません。

- e 試合の流れを予測し、その瞬間に起きていることの先を見通し、試合中に起こりうる事態を察知できることは重要なことです。

2.3 コントロール：

- a 判定は、迅速に、かつ確固たる信念のもとに明瞭になされ、そして一貫性がなくてはなりません。
- b 試合の初期の厳しい判定は、通常、プレイヤーにその反則を繰り返す気をなくさせるものです。
- c プレイヤーが、相手チーム、アンパイアもしくは他の競技役員に対して、直接発した罵倒・雑言は、言葉であれ、ボディランゲージや態度であれ、これを容認してはなりません。アンパイアは、この種の罵倒・雑言を確固たる信念のもとに処理し、状況に応じて、警告を与え、または一時的（グリーンカードかイエローカード）か、永久的（レッドカード）の退場処分を科さなければなりません。警告および退場は、その罰則だけでも良いし、他の罰則と合わせて科すことができます。
- d 注意は、試合を止めることなく、プレイヤーの近くに寄って与えることができます。
- e 奨励はされないものの、同じ試合の中で、同一のプレイヤーの異なる反則行為に対して、グリーンカード或いはイエローカードを2枚出すことが可能です。しかし、一度カードが出されたのと同じの反則行為が再び行われた時には、同じ色のカードを再び使うべきではなく、より厳しい罰則が与えられねばなりません。
- f 二度目のイエローカードが出された時には、その退場時間は一度目の退場よりも明確に長くされなければいけ

ません。

- g 軽い反則に対するイエローカード退場の継続時間と、より悪質なまたは身体を使った反則に対する退場の継続時間との間にはっきりした違いがあって然るべきです。
- h あるプレイヤーが、故意に、深刻な不品行を他のプレイヤーに向かってはたらいた場合には、アンパイアもしくは他の当該試合競技役員によって、直ちにレッドカードが出されるべきです。

2.4 罰則：

- a 罰則の適用に幅があってもさしつかえありません。
- b 悪質なまたは度重なる反則に対しては、ペナルティコーナーと個人的罰則のように、二つの罰則が同時に科せられてもよいです。

3 資質と技術

アンパイアリングの主な資質は次の通りです。

- a 試合の準備
- b 協力
- c 機動性と位置取り
- d コミュニケーション
- e コントロール

3.1 試合の準備：

- a アンパイアは、十分なゆとりをもってピッチに到着し、

その担当する試合に対して十分な準備をするべきです。

- b 試合の始まる前に、両アンパイアは、ピッチのマーク、ゴールとゴールネットを点検しなければなりません。また、プレイに関する用具やピッチの備品が危険でないかどうかについても、点検しなければなりません。
- c 二人のアンパイアは、お互いに似た色のユニフォームを着なければなりません。両チームの色とは異なっている必要があります。
- d アンパイアの装具は、現行のルールブック、音量が大きく明瞭な音色の笛、ストップウォッチ、個人的罰則を科すためのカード（グリーン・イエロー・レッドのカード）および試合の明細(得点や警告・退場者の詳細)を記録するものです。

3.2 協力

- a アンパイア相互の良好なチームワークと協力が最も重要です。
- b 試合に先立って、アンパイアは、お互いがどのように助け合って協働していくかについて話し合い、お互いが十分理解しあわなければなりません。アンパイア同士のアイコンタクトは、訓練して維持されなければなりません。
- c アンパイアは、相手アンパイアのブラインド部分や、見えにくい場所を、責任をもって見なければなりませんし、手助けする心構えをもっていなければなりません。必要ならば、（また機動性がある場合には、）アンパイアは、センターラインを越えて、ピッチの相手アンパイア担当ハーフエリアの中で適切な距離まで入り込む心構えでいなければなりません。そうすることは、判定が正しいとプレイヤーに納得させるために役立ち

ます。

- d 得点や出されたカードの記録は、両アンパイアが保持し、試合終了時に確認しなければなりません。

3.3 機動性と位置取り

- a アンパイアは、一試合を通して適切な位置取りができるように、機動的にしっかり動かなければなりません。
- b 動かないアンパイアは、常に正しい判定を下すために試合を注視することは不可能です。
- c 活発によく動き、よい位置にいるアンパイアは、試合の流れや下す必要のある判定に対して、より一層集中できます。
- d それぞれのアンパイアは、基本的に、センターラインを左手にして、ピッチの半分を受けもちます。
- e センターラインとサークルの間でプレイする時は、アンパイアはサイドボードの近くに移動する必要があります。
- f サークル内でプレイする場合、アンパイアはサイドボードからピッチ内に移動し、必要に応じてサークル内に移動して、重要な反則を確認し、ゴールへのシュートが正当かどうかを判断する必要があります。
- g アンパイアは、ペナルティコーナーの実施、あるいはペナルティコーナーでボールがピッチの外へ出ることなど、起こり得るプレイヤーの行為の全てをはっきりと見ることができるような位置を取らなければなりません。
- h アンパイアは、ペナルティストロークにおいては、ストロークを行うプレイヤーの右後方に位置を取らなければ

ばなりません。サポートアンパイアは、バックラインのゴールの左側の位置に立ちます。

- i アンパイアは、プレイの流れを妨げるような位置にはなりません。
- j アンパイアは、常にプレイヤーの方を向いていなければなりません。

3.4 笛の吹き方：

- a アンパイアが、プレイヤーや相手のアンパイア、試合に参加する他の人々とコミュニケーションをとるための主たる手段は、笛です。
- b 笛は、試合に参加している全ての人々に聞き取れるように、はっきりと大きく吹くべきです。これは、どんな時でも長く大きな笛を吹くことを意味するものではありません。
- c 笛の音色や長さは、プレイヤーに反則の重さの程度を伝えるために、変化させるべきです。

3.5 シグナル：

- a シグナルは、すべてのプレイヤーと相手のアンパイアに対して判定が明確にわかるように、十分長く提示されなければなりません。
- b 公式のシグナルだけを使用しなければなりません。
- c シグナルを出す時には、動きを止めることが望ましいです。
- d 方向を示すシグナルは、腕が身体を横切るような形で出すべきではありません。
- e シグナルを出したり判定をしたりする時に、プレイヤー

から目をそらすことは悪い習慣です。続いて起る反則行為を見逃すことになったり、集中力を失ったり、自信のなさを示したりすることにもなり得ます。

4 アンパイアのシグナル

4.1 時間を示すこと：

- a 競技時間の開始：相手のアンパイアに向いて、片腕を真上に伸ばして上げます。
- b 競技時間の停止：相手のアンパイアに向いて、一杯に伸ばした両腕の手首を頭上で交差させます。
- c 残り競技時間 2 分：人さし指を立てた両手を真上に伸ばして上げます。
- d 残り競技時間 1 分：人さし指を立てた片手を伸ばして上げます。

シグナルが確認されたら、シグナルの提示を終えませぬ。

4.2 ブリー：手のひらが互いに向き合うように、身体の前で手を交互に上下に動かします。

4.3 アウトオブプレイのボール：

- a サイドボードを越えたアウトオブプレイ：片方の腕を水平に上げた方向を示します。
- b 攻撃側プレイヤーがバックラインから出たアウトオブプレイ：ピッチの中央に向かい、両腕を横に水平に伸ばします。
- c 故意ではなく守備側プレイヤーがバックラインから出たアウトオブプレイ：右か左かのふさわしい方の腕を肩

の高さより下方に上げて、バックラインのボールが出たポイントを示し、続いてのリスタートするポイントを示します。

4.4 得点：両腕をピッチ中央に水平に上げます。

4.5 プレイの細則

判定の理由が不明確な時は、反則の種類をシグナルにより示されなければなりません。

- a 危険なプレイ：一方の前腕を斜めに胸に当てます。
- b 悪行および／短気的な悪い行為：プレイを中断し、両手を身体の正面に水平に上げ、手のひらを下に向けてゆっくり上下動し、静めるような動作します。
- c キック：片足をわずかに上げて足先か足首の付近を手で触ります。
- d 空中に上げられたボール：身体の前に両手のひらを上下に水平に出し、約 150mm 離して向き合わせます。
- e オブストラクション：胸の前で前腕を交差させて保持します。
- f 第三者のオブストラクション、または、シャドーオブストラクション：胸の前で交差させた前腕を、開いたり閉じたりします。
- g スティックによるオブストラクション：片腕を身体の正面で斜め下に伸ばし、もう一方の手で、その前腕部を握ります。
- h 3m 離れること：片腕を真上にまっすぐ上げ、3本の指を開いた手を示します。

4.6 罰則

- a アドバンテージ：利益を得ているチームがプレイしてく方向に、片腕を肩から高く伸ばします。
- b フリープッシュ：片腕を水平に上げ、方向を示します。
- c ペナルティコーナー：両腕を水平にゴールの方向に向けます。
- d ペナルティストローク：片腕でペナルティスポットをさし、もう一方の腕を真上に上げます。このシグナルが、同時に時間の停止を示します。

ピッチと用具の仕様

図は、ピッチや装具仕様の解釈の説明補助として掲載していますが、必ずしも正確な縮尺のもとに描かれているものではありません。原本（仕様書）記載のものが、最終的に正しい様式です。

1 ピッチおよびピッチ備品

- 1.1 ピッチの推奨サイズは、サイドボードに囲まれた長さ 44.00m、バックラインに囲まれた幅 22.00m の長方形です。

フルサイズのピッチの使用を強く推奨しますが、より小さいサイズのピッチは規則で示されています。ピッチの最小サイズは、長さ 36m、幅 18m です。

バックライン（3m）およびサイドライン（1m）の外側に、それぞれ少なくとも 3m、1m の「ランオフ」エリア（余剰の空間）を設けることが推奨されます。

- 1.2 マークは：

- a ピッチ上には、この競技規則に記載されているもの以外のマークはいかなるものもつけてはなりません。

簡単に取り外せない他のスポーツのラインのマークが付されたピッチでインドアホッケーが行われる場合は、他のマークと区別のつく色でなければなりません。

- b ラインの幅は 50mm で、完全に規定された長さどおりに、はっきりと示されなければなりません。
- c バックラインそれらの周囲にあるすべてのマーク、及びサイドボードは、すべてピッチの一部です。

1.3 ピッチサイドボードは：

- a 36.00m から 44.00m の長さで、ピッチの長周をしめします。
- b 100mm² の断面からなります。
- c ピッチに面する方の直立面は、ピッチに向かって 10mm 傾斜しています。

サイドボードは、木材または同様の物理的特性を持つ素材で作られている必要があります。プレイヤーやアンパイアにとって危険な加工や支持部分を持つてはなりません。

1.4 ラインとその他のマーク：

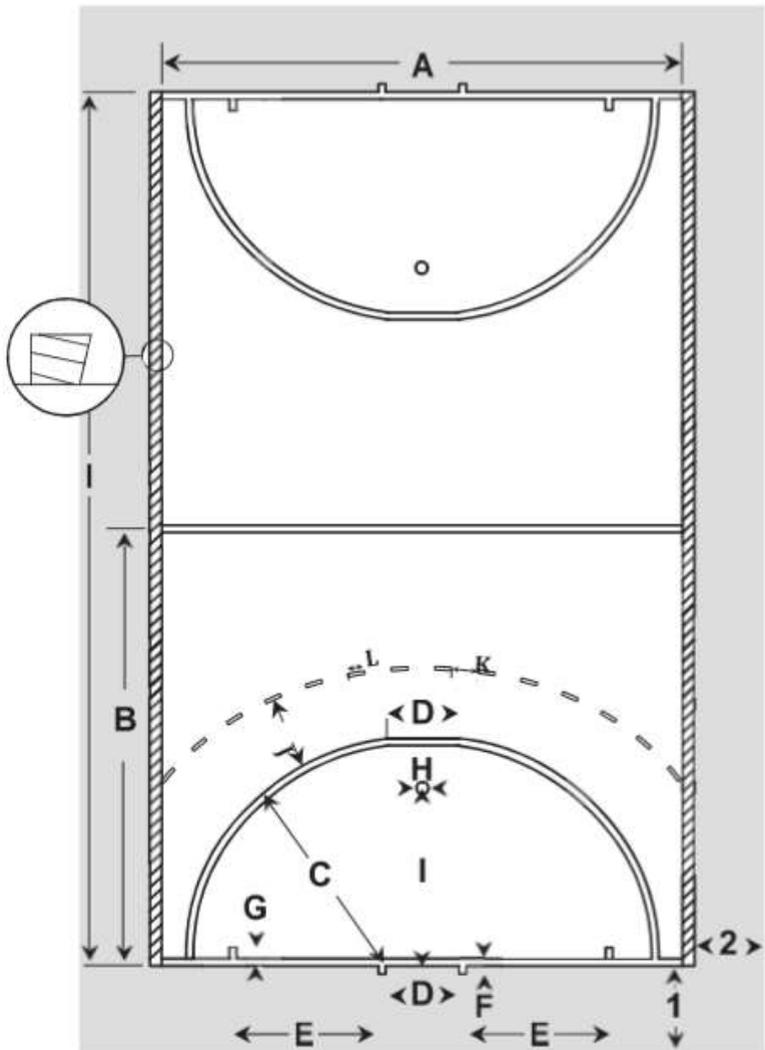
- a バックライン:18.00m から 22.00m の長周のライン。
- b ゴールライン：ゴールポスト間のバックラインの部分。
- c センターライン：：ピッチの中央を横切るライン。
- d 各バックライン内側に向かって、ゴールの両端から、長さ 300mm のマークが印されます。これは、近いほうのゴールポストの外縁から、このマークの遠い側の縁までの長さが 6m の地点です。
- e 各バックラインの外側に向かって、長さ 150mm のマークが印されます。これは、バックラインの中心からそれぞれ、このマークの近い側の縁までの長さが 1.50m の地点です。
- f 直径 100mm のペナルティスポットが、各ゴールの中央部からセンターラインに向かって 7m の地点に印されます。これは、ゴールラインの内側の縁からスポットの中心までの長さが 7m となるように印されます。

1.5 サークルは：

- a バックラインの中央から 9m のピッチ内に、バックラインと平行に長さ 3m のラインが引かれます。バックラインの外側の縁からこのラインの外側の縁までを 9m とします。
- b このライン（a で示したライン）から引き続き両バックラインの方向にバックラインまでラインを伸ばします。これは、近いサイドのゴールポストの内側から 9m の距離の弧となる 1/4 円です。
- c この 3m のラインと弧の部分のラインを、サークルラインと呼びます。ライン自体も含めてこのラインで囲まれたエリアを、サークルと呼びます。
- d サークルの 3m 外側に破線が印されます。この破線は、サークルラインの外側の縁から破線の外側の縁までの長さを 3m とします。この破線の引き始めはサークルラインの中央部からとし、各々の線の長さは 300mm で、その間隔は 2m とします。

これらの破線は、前述のように多くのピッチ会場が他の競技のマークを多数有していると考えられるため、国際大会でのみ推奨されます。その他の試合で採用するかどうかは各国および各大陸協会の裁量に委ねられます。

Figure 1: Indoor Pitch



Indoor Pitch Dimensions

Code	Metres	Code	Metres
A	22.00 (minimum 18.00)	H	0.10
B	22.00 (minimum 18.00)	I	7.00
C	9.00	J	3.00
D	3.00	K	2.00
E*	6.03	L	0.30
F	0.15	1	minimum 3.00
G	0.30	2	minimum 1.00

***寸法 E は、ゴールポスト自体からではなく、ゴールポストラインから測定されます。すなわちゴールポストからの寸法は 6.00m です。**

1.6 ゴール :

- a 地面と平行になっているクロスバーと合わせた地面と垂直の2つのゴールポストが、バックラインに示されたマークの上に設置されます。
- b ゴールポストとクロスバーは、白色で、断面が長方形で、幅 80mm、奥行き 80mm です。
- c ゴールポストは、クロスバーの高さを越えて上方に突き出てはなりませんし、クロスバーは、ゴールポストよりも側方に突き出てはなりません。
- d ゴールポストの内側の縁同士の間隔は 3.00m で、クロスバーの低い側の縁からグラウンドまでの間隔は、2.00m

とします。

- e ゴールの奥行きは、ネットで囲われたゴールポストとクロスバーを含め、クロスバー側(上方)は最低 800mm、グラウンド側(下方)は、最低 1.00m の長さをとらなければなりません。

ゴールサイドボードとバックボードは必須ではありませんが、装着する場合は次の仕様に準拠する必要があります。

- a サイドボードの長さは最小 0.92m、高さ 460mm です。
- b バックボードの長さは 3.00m、高さは 460mm です。
- c サイドボードは、バックラインに対して直角に地面に配置され、幅を広げることなくゴールポストの背面に固定されます。
- d バックボードは、ゴールサイドボードに直角で、バックラインに平行に地面に配置され、サイドボードの端に固定されています。
- e サイドボードとバックボードは内側が暗い色です。

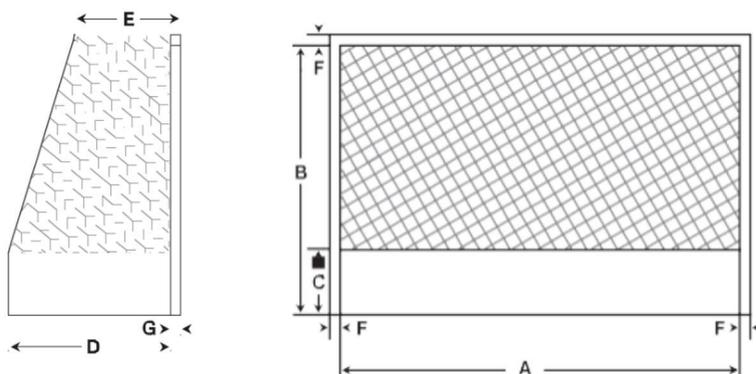
1.7 ネット :

- a 網の目の大きさは、最大 45mm とします。
- b ボード及びゴールポストへの取り付けの間隔は 150mm 以内とします。
- c ネットは、バックボードとサイドボードの後ろ側に吊り下げるように取り付けます。

d ネットは、ゴールポスト、クロスバー、サイドボード及びバックボードからボールが抜け落ちることがないように、しっかりと固定されていなければなりません。

e ネットは、ボールが跳ね返ってこないように余裕があり、しかもゴールに合ったものでなければなりません。

図 2 : ゴール



ゴール サイズ

Code	Metres	Code	Metres
A	3.00	E	minimum 0.80
B	2.00	F	0.080
C	0.46	G	0.080
D	minimum 1.00		

「

1.8 ベンチとテーブル：

- a 各チームのベンチはピッチの外側とピッチの片側に沿って配置されます。
- b テクニカルテーブルは、チームのベンチと同じ側で、チームのベンチの間に、ピッチの外側かつ中央に配置されます。

ベンチとテクニカルテーブルの位置は、プレイヤーやアンパイアにとって危険であってはなりません。

2 スティック

この項に示すスティックの仕様については、2013年9月1日から有効となり、すべてのホッケーにおいて適用されています。ただし、以前の仕様に合致したスティックを継続して使用するほうが妥当と思われるレベルのホッケーについて、新しい仕様を適用するかどうかは、各国協会の裁量に委ねることとします。

スティックの長さに関する制限については、2015年1月1日から適用されています。

スティックに固定的に取り付けてある付加物や覆ってあるものすべては、それを付けた状態でその寸法と形状を計測審査します。（ピッチ上で実際に使用する状態のスティックということです。）

- 2.1 この規則では、スティックの具体的な特徴を記述していません。この仕様以外の形状等の特徴については一切許可をしません。その特徴の詳細をできる限りはっきりとここで示すようにしていますが、FIH は、FIH ルール委員会の見解を得ながら、ゲームに悪影響を及ぼしたり、危険であったりするようなあらゆるスティックを使用禁止と

する権限を有しています。

図 3 : スティック

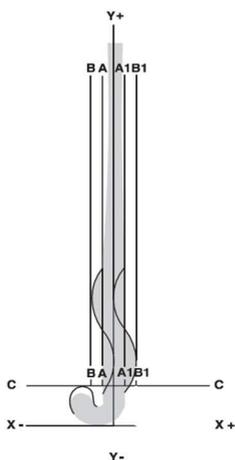
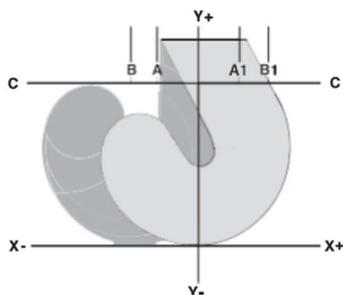


図 4 : スティックヘッド



- 2.2 スティックの形状と寸法を検査（検定）する場合は、スティックのプレイングサイド（プレイする平らな部分）を下方に向けた状態で、図 3 と図 4 に示すようなラインマークを付けた表面が平らな場所に置いて行います。図に示すラインで、A、A1、B、B1 並びに Y はすべて平行線で、なおかつ C、X に対して垂直となっています。図 3 及び図 4 の詳細寸法は、次の表のとおりです。

line A to line A1	51 mm
line A to line B	20 mm
line A1 to line B1	20 mm
line A to line Y	25.5 mm
line C to line X	100 mm

- 2.3 スティックは、伝統的な形状をしていて、ヘッドとハンド

ル（グリップ）によって形成されています。

a スティックは、図 3・図 4 に示したように、図の Y 軸がスティックの中心であり Y 軸はハンドル先端の中心に向かって引かれる線です；C 軸のところから Y+ の方に続く部分すべてがスティックのハンドル（グリップ）です。

b スティックのヘッド部分のものは、X 軸に触れている部分です；X 軸から C 軸までの部分がスティックのヘッドです。

2.4 スティックに巻いているものやコーティングしているものなど付属のものもすべてスティックの一部として含まれます。

2.5 以降あらゆる仕様については、以下の定義が適用されます。

a 「スムーズ（なめらか）」とは、鋭利な部分やごつごつした部分、ざらざらした部分が一切ないことをいいます。表面は凹凸がなく、まっすぐでなければなりませんし、刻み目やへこみ、しわ、溝など荒い部分や突起物がないなどが、見て認識できるようにしなければなりません。エッジ部分は、半径 3mm 以上の円の弧の形状をもつなめらかさがなければなりません。

b 「フラット（平らであること）」とは、いかなる曲線もなく、半径 2m よりも小さい円の弧よりも深くえぐられた部分もなく、半径 3mm 以上の円の弧の形状をもつなめらかなエッジ部分があることです。

c 「切れ目がない」というのは、スティックの全体に中断された部分がないという意味です。

2.6 スティックのプレイングサイドとは、図 3・図 4 で示す部分全体と、その両側のエッジ部分のことをいいます。

- 2.7 ハンドル(グリップ)とヘッドの継ぎ目部分は、途切れやむらが一ことなくスムーズな繋がりでなければなりません。
- 2.8 ヘッドの湾曲部分は「J」や「U」の字のような形状で、その上方にある先端部分の上限は、図のC軸までとします。
- 2.9 C軸とX軸の間でのヘッドについて、X-からX+方向での長さの制限は特にありません。
- 2.10 ヘッドは、その左側だけが平面でなければなりません。
(プレイヤーが通常スティックを手にした時にそのスティックのヘッドが上向き状態で見たときの左側ということです。スティックの図で示している部分が、平面部分です。)
- 2.11 ヘッドのプレイする側の平面部やそこから続くハンドル部分を含めてスティックのどんな部分であってもひとつの凸部か凹部はあっても許しますが、その滑らかな面から最大 4mm 以内の凹凸でなければなりません。

このヘッド部分の凹凸の差 4mm のテストは、まっすぐなエッジ部分を下にして置き、計測器を使用して測ります。弓なりの計測器(図5にある計測器)を使用しますが、スティックのプレイングサイドに添わせて計測をする。まっすぐなエッジ部分の凹凸は、4mm を越えることがあってはなりません。プレイングサイド(平面部)には、その他の凹凸やくぼみが一切あってはなりません。

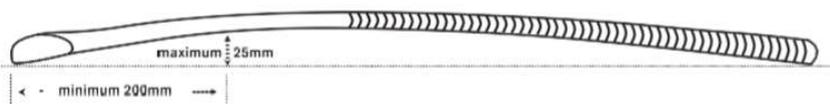
- 2.12 スティックヘッドの平らな面のプレイングサイドとそこからハンドル部分に続くすべての箇所は、スムーズ(なめらか)でなければなりません。
- 2.13 いわゆるねじれ、スティックヘッドの平らな面のプレイングサイドとそこからハンドル部分に続く箇所にねじれがあってはなりません。；プレイングサイドの平らな部

分はヘッド部分からハンドル部分にかけてのラインが、C-C軸と平行でなければなりません。

- 2.14 ハンドル部分の湾曲やカーブについては、スティックエンドに向けてその曲がり具合が、B軸までの範囲内であれば一度のみA軸をはみ出してもかまいませんし、反対のB1軸までの範囲内であれば一度のみA1軸をはみ出してもかまいません。
- 2.15 スティックの弓なり（弓やくま手のようなしなり具合）カーブの形状は、そのスティックの長さの全体の中でスムーズな自然の弧を描いていなければなりません。そして、平部(フェイス)でも後ろ部分(バック)でもそのスティックの湾曲の深さは、25mm を越えてはなりません。さらに、湾曲部分の最も深い部分は少なくともヘッドの最先端（図3で示すX軸のポイント）から200mm以内の場所にあってはなりません。変則的で複合的な入り組んだような湾曲は認められません。

スティックは、図5のようにプレイングサイドを下に向けた状態で、平坦な土台の上に自然に静止した状態で置きます。図6に示すような計測器具を平坦な土台の上に固定して置き、弓なりの状態を計測します。この計測器具の端の25mmの高さの部分で、スティックの下エッジの8mm以内のどの部分も通過する場所があってはなりません。（25mmを超えてはなりません。）；つまり、この計測器具の端の部分が、スティックのどの部分でも触れた状態でなければなりません。

図5：スティック弓なりの図



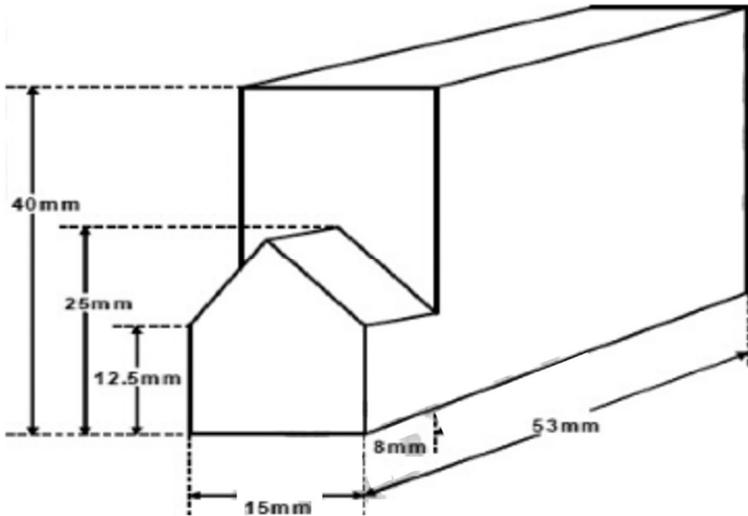


図 6 : スティック弓なり(湾曲)計測器具

- 2.16 スティックのプレイできないサイド（バック）も丸みを帯びていて、その表面もスムーズ（なめらか）でなければなりません。スティックの背面（バック）やそのエッジ部分も、平らな部分があってはなりません。

スティック背部(バック)ハンドル部分の波打ったような波形デザインとその土手部分は、なめらかで浅く、その深さは最大で 4mm 以内であれば許容です。スティック背部(バック)ヘッド部は、波形デザインや土手になったようなデザインがあってはなりません。

- 2.17 スティックを覆うあらゆる保護材を含めて、スティックは、内径 51mm のリングが通過する幅でなければなりません。
- 2.18 スティック全体の重さは、737g を越えてはなりません。そして、その長さは、ハンドル部分の端からヘッドの最端部（図 3 で示す X 軸のポイント）までの長さが 105cm

を越えてはなりません。スティックの総重量は 737g を超えてはなりません。

- 2.19 ボールの速度は、テスト条件下でスティックヘッドの速度 98%を超えてはなりません。

ボールスピードは、FIH が認可した実験室の模擬実験装置により、80km/時間（5回）のスティックスピードで測定されます。ボールスピードは、2箇所計測した地点でパスするのに要した時間から計算し、前述のスティックスピードの比率によって表される。FIH 公認のボールが使用されます。テストは、信頼性のある実験室の条件の下で実施されます。：その条件とは、気温約 20℃で、適切な湿度は約 50%です。

- 2.20 スティック全体が滑らかでなければなりません。

プレイに危険を及ぼす可能性が見受けられるスティックは、すべて禁止されます。

- 2.21 スティックそのものと可能な付加物については、ホッケーのプレイをするのにふさわしく、かつ危険を及ぼさない限り、金属及び金属質の成分をもったもの以外は、どんな材質でも構いません。

- 2.22 テープや合成樹脂の使用は、仕様書に規定している表面のなめらかさを維持していれば許容されます。

3 ボール

- 3.1 ボールは：

a 球形です。

b 円周は 224 mm から 235 mm の間です。

- c 重さは 156g から 163g の間です。
- d どんな材質のものでも構いませんが、白色です。（もしくは、チームで同意があった場合、ピッチ表面と対比する色のものでも構いません。）
- e 表面は硬く滑らかでなければなりません、細かいくぼみ（ディンプル）は認められます。

4 ゴールキーパーの装備

4.1 ハンドプロテクターは：

- a いわゆる手袋の表面（手のひら）部分は、長さ 355mm、幅 228mm 以内でなければなりません。
- b 握らなくてもスティックがハンドプロテクターから離れないようにするためのいかなる付属品もつけてはなりません。

4.2 レガードは：ゴールキーパーが足に装着した状況で、300mm の幅を越えてはなりません。

ゴールキーパーのハンドプロテクターとレグガードの寸法は、関連する内部寸法のゲージを使用して測定されます。

付録 有益情報

国際ホッケー連盟は、スポーツへの参加を支援するためにさまざまなトピックに関する情報を提供することができます。

インドアホッケー

別冊で情報提供している：

- － ホッケー競技規則（インドアおよびアウトドア）

インドア屋内施設

以下に関する情報が利用可能です。

- － インドアホッケーのピッチを含む施設の提供

競技場フィールドと照明（アウトドア）

次の情報が利用可能です。

- － 性能要件
- － フィールドへの撒水に関する推奨事項
- － ケアとメンテナンスのガイドライン
- － 承認された人工芝メーカー
- － 施設の設置
- － 人工照明に関すること

競技上のレギュレーションと大会運営

次のものが含まれます。

- － 競技役員の役割と責任
- － チームユニフォームの装具及び色の詳細
- － 服装およびピッチ周辺における広告に関して
- － 試合の中断
- － 抗議の処理手順
- － 競技計画とランキング手順

アンパイア

アンパイアに関する情報には以下が含まれます。

- － FIH アンパイアのグレード基準
- － インターナショナルアンパイアのためのハンドブック及びアンパイア技術についての情報、大会前の心の準備（精神的な心構え）、大会前の体力向上計画（体

力維持)

- アンパイアマネージャーの大会での義務、チェックリスト、アンパイアの指導、体カテスト、パフォーマンスフィードバック（採点表）と採点のための様式

ホッケー発達の為の方策

FIH アカデミーを通して、様々なツールが、書面や動画、あるいはデジタルフォーマットなどの媒体で利用できます。主に以下が含まれます：

- 初心者、これから伸びようとするプレイヤーおよびエリートのそれぞれへのコーチング
- 学校およびユースプログラムの指導計画
- ミニホッケー
- コースマニュアルの作成

上記の情報は、FIH Web サイトで入手できます。

www.fih.ch

or from the FIH Office :

The International Hockey Federation
Rue du Valentin 61
1004 Lausanne Switzerland
Tel. : +41 21 641 0606
Fax: +41 21 641 0607
E-mail: info@fih.ch

著作権©FIH 2020

この規則書の著作権は、国際ホッケー連盟が有します。JHAは国際ホッケー連盟の許可のもと本規則書の内容を翻訳しました。

<謝辞>

発行にあたり多くの関係者の多大なるご協力を頂きましたことをここに感謝申し上げます。特に下記の方々には深く感謝申し上げます。

大和田康一様
高橋英行様
西澤英一郎様
藤原真由美様
松原久様