

ホッケー競技の見方

1 ホッケーの歴史

★ホッケーのはじまり

1922年（大正11年）アテネの海岸防波壁から紀元前500年頃の浮彫が発見されました。

この岸壁には6人の裸像がスティックをもって立ち、そのうち2人が向かい合って競技開始の姿勢をとっているところから、当時、ホッケーのような競技が行われていたのではないかと推測されています。近代スポーツとしてのホッケー競技は、1887年、競技規則を整備してイギリスホッケー協会が創設されたのが始まりで、フランス・ドイツなどヨーロッパへ、そしてイギリスを媒体としてアメリカ・オセアニア（オーストラリア・ニュージーランド）・アジア（インド・パキスタン）・アフリカ（ケニア・南アフリカ共和国連邦）へ普及が進み、オリンピックの振興とともに全世界に愛好される競技に発展してまいりました。

★日本のホッケー

わが国にホッケーが伝えられたのは1906年（明治39年）11月、当時東京麻布にあった聖アンドリュース協会の牧師として来日されたウィリアム・T・グレー氏が、慶応義塾講師小倉和市氏の紹介により慶応義塾でホッケー競技を指導されたのが最初です。その後、東京・名古屋・大阪・神戸にホッケー倶楽部が誕生し、1922年（大正11年）、戸山学校教官であった加藤真一氏の指導により陸軍戸山学校（体育指導者養成校）の校技として採用され、これに相前後して各大学・旧制高等学校・旧制中等学校男女へと普及しました。

また、当時、皇太子であられた昭和天皇が、加藤真一氏よりホッケー競技の手ほどきをお受けになり、その後、宮様チームが誕生し、秩父宮、山階宮、賀陽宮様等がメンバーにお入りになられ、1924年（大正13年）3月31日、赤坂東宮御所芝グラウンドにおいて皇室チーム対陸軍戸山学校チームのホッケーの試合が行われたことは日本ホッケーの歴史の中に特筆されるべき事項であります。

国民体育大会のホッケー会場を視察される宮様の中には、英国留学中にホッケー競技を楽しまれた経験をお持ちになる秩父宮妃、選手として活躍された三笠宮寛仁親王殿下並びに故高円宮憲仁親王殿下等、経験者も多く、深い関心と興味を持ってご観戦になっておられます。

戦後は、国民体育大会の進展が競技普及の大きな基盤となり、実業団、社会人、大学、高校、中学校に男女多数のホッケーチームが誕生しているほか、最近では小学生によるスポーツ少年団やマスターズ（男女）のホッケーチームが全国各地に作られ、全国大会が楽しく盛大に開催される等、今日一段と隆盛を見るにいたっています。

2 ホッケーの見どころ

ホッケーは、わかりやすくいえば、スティックで行うサッカーのようなものです。サッカーと同様に1チームは1人のゴールキーパーと10人のフィールドプレイヤーの計11人で構成されています。サッカーとの大きな違いは、サッカーが足を使ってボールをコントロールするかわりに、スティックでボールをコントロールすること、得点はゴール前のサークル内から放たれたもののみが認められることや、オフサイドがないこと等です。そして、審判はサッカーが1人であるのに対し、ホッケーは2人の審判が試合の進行にあたります。これは、ホッケーの試合展開が早いいため、攻守が一瞬にして入れ替わる目の離せないゲームだということを如実に物語っています。

プレイヤーは常にスティックを持ってプレーしなければならず、そのスティックも片面（平らな面）でしかボールを扱えません。ボールについて、危険防止のため、プレイヤーの

密集しているところへボールを上げたり、近くにいる相手を狙うようにボールを上げてぶついたりすることは反則になります。また、ゴールキーパー以外のプレイヤーはボールを足で蹴ったり、体を使って運んだりすると、サッカーのハンドと同じように反則になります。

ホッケーのゲームで、注目して見ていただきたいのは、いかにしてサークル内にボールを持ち込み得点につなげるか。そのためにどんな戦略を立てボールをコントロールするか。特に片面しか使えないスティックをフォア（体の右側でボールを扱うこと）、リバーズ（体の左側でボールを扱うこと）を巧みに持ちかえ、パスやドリブル、シュートをするプレイヤーのスティックワークの妙技です。そして守備から攻撃へ、攻撃から守備と切り替わるスピーディーなゲーム展開とチームワークです。

3 ホッケーのルール

★フィールド

ホッケーのフィールドは、縦91.4mのサイドラインと、横55mのバックラインによって囲まれた長方形です。

両方のバックラインには、幅3.66m、高さ2.14mのゴールがあります。ゴール前には、半径14.63mの半円形をしたサークルがあり、その中からのシュートだけが得点と認められます。

サークル内にはゴール前6.40mの地点にペナルティ・スポットがあり、その地点からペナルティ・ストロークを行います。

サークルの外側には、5mの距離を明示する破線が引かれています。

フィールドにはセンターラインが引かれており、バックラインからセンターラインに向かって22.9mのフィールドを横切る23mラインとバックライン、当該サイドラインで囲まれたエリアを23mエリアと呼びます。

★チーム

フィールドプレイヤーは、同色、同柄のユニフォームを身につけ、ゴールキーパーはユニフォーム、フル装備防具をつけることが義務付けられています。また、キーパーはサークル内で体を使ってボールをとめることができるため、ボディプロテクターやその他の防護用装具を身に着けることが許されています。

★用 具

①スティック

スティックの重さは、737g以下で、幅5.1cm以内、長さ105cm以内、片面が丸みを帯びているものが使われています。

②ボール

表面はプラスチックでおおわれ、ボールの重さは156g～163g、周囲は224mm以上235mm以下とされています。近年は、白色ボール（プラスチックでコートされたもの）が使用されています。

★試合時間

各15分のクォーター制で実施されます（計60分）。また、第1Qと第3Qの後に2分の休憩、第2Q終了後に10分のハーフタイムが設けられます。同点のときは、シュートアウト（SO）戦を行います。

※ 決勝戦及び3位決定戦においてはSO戦を行わず、両チームが優勝あるいは3位となります。

★試合の開始と再開

試合開始、ハーフタイム後、および得点後の試合再開は、フィールド中央でセンターパスによって行われます。

なお、ハーフタイム終了後の再開は、試合開始時にセンターパスを行わなかった側のチームのプレイヤーにより、また得点後の試合再開は、得点された側のチームプレイヤーにより、センターパスが行われます。

★得 点

ゴール前に 14.63m のサークルがあり、その中でシュートしたボールがゴールに入ると 1 点が与えられ、試合時間内でより多くの得点をあげた方が勝者となります。

★ゴールキーパー

ゴールキーパーに限り使用が許可されるものは、ボディプロテクター、レガート（すねあてで幅12インチ以下）、キッカー（足の甲あて）、グローブ、ヘルメット等であり、サークル内では全身を使えることになっています。また、最後の守備者として、体を張ってゴールを守ります。

★罰則と試合の再開

反則があった場合、その反則の起こったグラウンドの位置とその反則の度合いによって、反則したチームに次のような罰則が科せられ、相手側チームによって試合が再開されます。

①フリーヒット

フィールド内での通常の反則があった場合、反則した相手側のチームにより反則の起こった地点から行われます。

②ペナルティ・ストローク

守備側のチームが、自陣サークル内で故意に悪質な反則をしたり、守備側のチームのその反則をしなければ得点になったと想定される自陣ゴール前での反則の場合、反則した相手側のチームにより、ゴール前6.40mの地点からペナルティ・ストロークが行われます。

③ペナルティ・コーナー

守備側のチームが、自陣サークル内での反則や、サークル外であっても23mエリアで故意に悪質な反則をした場合、反則した相手側のチームにペナルティ・コーナーが与えられます。ゴールから10m以上14.63m以下の間のバックライン上からボールを出して始めます。

④ボールがバックラインを越えたとき

攻撃側のプレイヤーがバックラインの外にボールを出した場合で、かつ得点でない場合は、バックラインを出た地点を通るバックラインと垂直の直線上から14.63m以内の線上で任意の地点で、守備側のチームによりフリーヒットが行われます。

守備側のプレイヤーによって故意でなくプレーされたか、またはボールキーパーによって方向を変えられた場合、ボールがバックラインを横切った地点の延長上の23mラインの上から攻撃側のフリーヒットが行われます。

⑤5 mルール

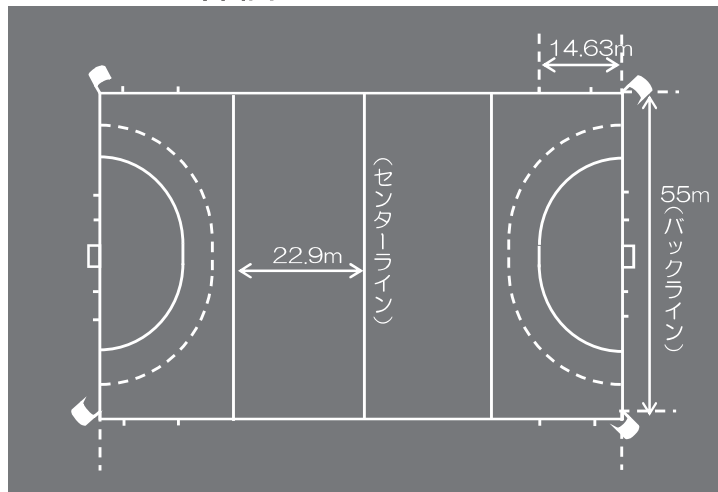
フリーヒットの際にフリーヒットをする相手側チームの選手は、ボールから5 mはなれなければなりません。また、このとき味方の選手はボール付近にいても構いません。ただし、23mエリアにおいては敵味方関係なくボールから5 m離れなければなりません。

⑥オブストラクション

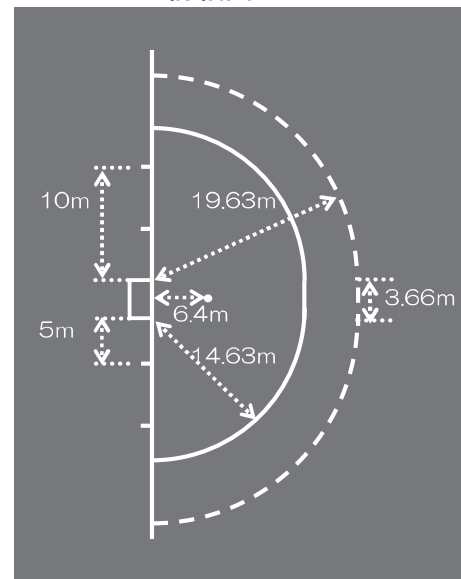
ボールをコントロールしている選手が、敵のタックルを防ぐために体やスティックでボールを隠すことができません。また、ボールを持っていない選手であってもボールを

持っている選手にタックルしようとする敵の選手の行為を体で妨害することができません。

○ フィールド平面図



○ サークル詳細図



4 ホッケー用語の解説

- ★センターパス 試合開始の方法で、センターラインの中央からボールをパスして試合を開始すること
- ★プッシュ ストロークの方法で、ボールとスティックをくっつけてボールを押し出すこと
- ★ヒット ストロークの方法で、スティックを振り上げてボールを打つこと
- ★スクープ ストロークの方法で、ボールをすくうようにして、空中に高く上げて飛ばすこと
- ★フォア スティックを表向きの状態で使う方法。体の右側でプレーする場合はその状態になる
- ★リバース スティックを裏返しの状態で使う方法。リバースヒット、リバースプッシュ、リバースタックルなどがある
- ★ヒットイン ボールがサイドラインを超えて出た場合に、ボールを出した側の相手チームがボールの出た地点からプッシュ・ヒット・セルフパス、何れかの方法で試合を展開すること
- ★ビハインド 攻撃側がバックラインにボールを出した場合に、守備側の選手によって行なう再開の方法