

だれ とも たの
誰もが共に楽しめるユニバーサルなスポーツ

フロアホッケーをやってみよう



フロアホッケーを通して インクルージョン社会の創造を目指します。

2005年に産声をあげた日本フロアホッケー連盟。その原点は、2005年2月に長野で開催されたスペシャルオリンピックス冬季世界大会です。多くの人たちが、スペシャルオリンピックス独自の競技であったフロアホッケーというスポーツを通じて、様々なハンディキャップを超えて触れ合い、互いに相手を理解し合う素晴らしさを実感しました。

私たちは、このフロアホッケーを通じて、障がいの有無を超え、交流し、お互いに理解し、絆を大切にす社会の実現を目指していきたくと願っています。



ごあいさつ

NPO 法人
日本フロアホッケー連盟
理事長

細川 佳代子



フロアホッケーには「補欠」がいません！子どもからおとなまで、男の子も女の子も、障がいがあってもなくても、スポーツが得意な子ども好きじゃない子ども、とにかくみんなが力をあわせ、それぞれがベストを尽くし、一緒にゲームを楽しむことができるチームスポーツです。お互いのいいところを認め合ったり、苦手なところを補い合ったりすることの大切さ、ありのままの一人ひとりの素晴らしさを教えてくれる、かけがえのないスポーツ！それがフロアホッケーだと私は思っています。

知的障がいのある方たちのスポーツとして始まったフロアホッケーは、今やすべての人から愛される「ユニバーサルスポーツ」となって、日本中に仲間の輪が広がっています。障がい者スポーツへの関心も高まっている今、もっともっとたくさんの方に知っていただきたいと願っています。さまざまな違いを越えたチームが生まれ、各地で交流を重ねることで、お互いをよく知り、理解が深まっています。新しい「絆」が、笑顔あふれるインクルージョン（包み込む）社会を生み出すのです。このスポーツを通じて「誰もが大切な存在」と認め合う温かな社会の実現を、一緒に目指してまいりましょう。

フロアホッケーとは…

フロアホッケーは、^{たいいくかん}体育館などの床(フロア)の上で^{うんどうぐつ}運動靴をはいて、^{つか}スティックを使い、^{あいて}パックを相手のゴールに入^いれて^{とくてん}得点を^{きそ}競う^{きょうぎ}競技です。

^{ねんれい}年齢、^{せいべつ}性別、^{しょう}障がいの^う有無にかかわらず、^こ子どもからシニアまで、^{だれ}誰でも^{たの}楽しむことができるスポーツです。



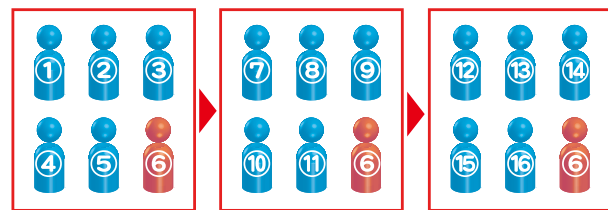
**絶対
守らなければ
いけないこと**

- ①スティックを^ふ振り^{まわ}回さない
- ②スティックを^ふ振り^あ上げない
- ③スティックを^{うえ}上から^{たた}叩かない
- ④^{あいて}相手を^お押さえ^つつけない
- ⑤スティックで^{あいて}相手を^ひ引^{たお}つけて倒さない

これは^{あいて}相手に^{けが}ケガをさせない、^{じぶん}自分でも^{けが}ケガをしないためです。

フロアホッケーのコート

1試合は3分間（1ライン）
 ×3回を1ピリオドと呼び、
 3ピリオドを行います。
 プレーヤーは3分間（1ラ
 イン）毎に交代して全員が
 出場します。

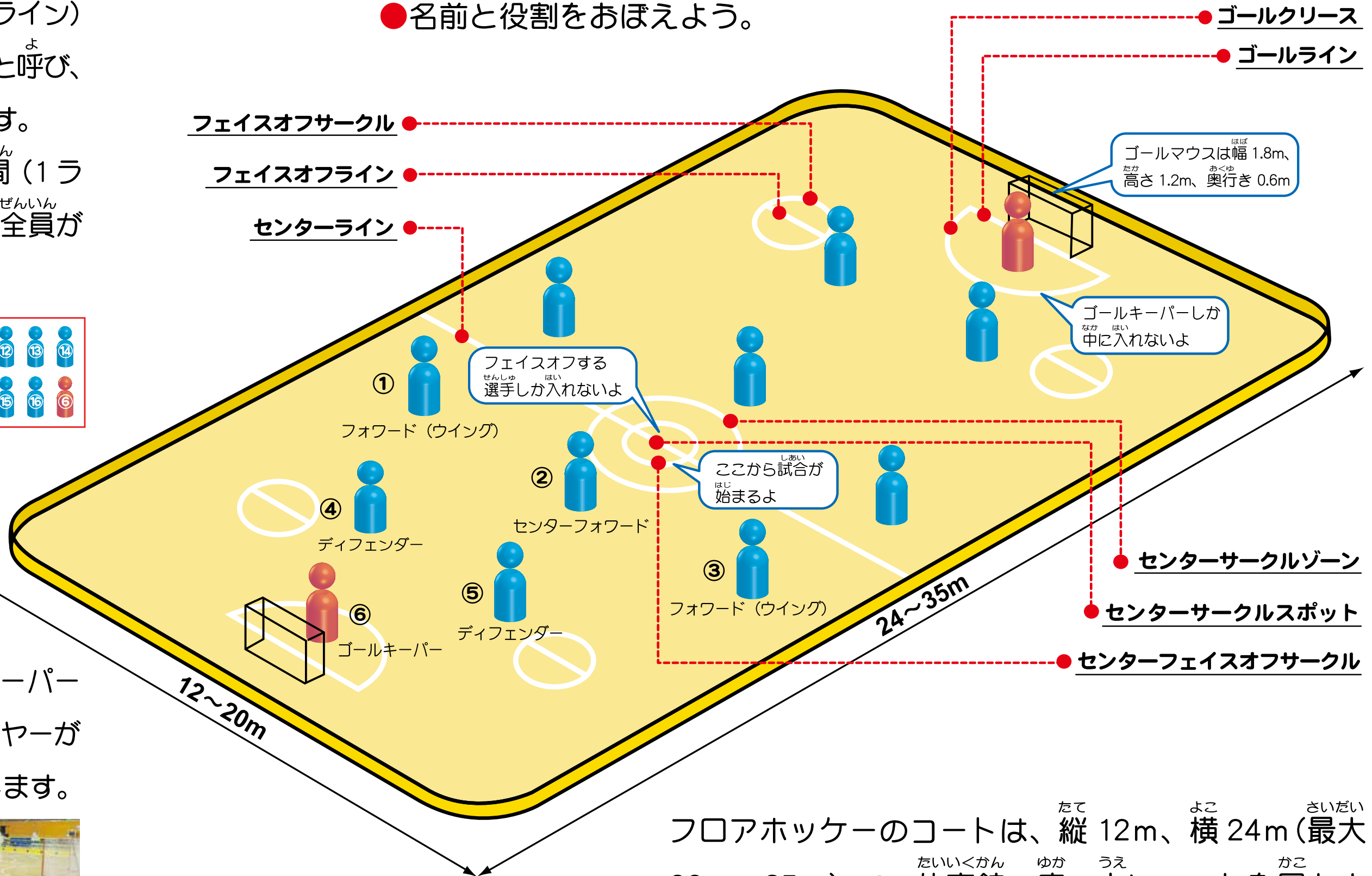


※赤はゴールキーパー

1ラインはゴールキーパー
 を含め6人のプレーヤーが
 コートでプレーをします。



●名前と役割をおぼえよう。



フロアホッケーのコートは、縦 12m、横 24m（最大
 20m×35m）で、体育館の床の上にコートをつく
 らうにバウンダリーボードを使って作ります。

フロアホッケーをやってみよう

フロアホッケーで使う道具



スティック

木製かグラスファイバー製の棒を使用します。長さ 90 cm ~ 150 cm で、スティックの先に床が傷つかない素材をつけて丸めています。
左はゴールキーパー用



パック

円形のフェルト製で中心に穴が開いています。直径 20 cm、中心の穴が 10 cm、厚さが 2.5 cm、重さが 140 g ~ 225 g です。



ゴールキーパー用

ヘルメット

フェイスガード付きのものを使用します。

スティックを持ってみよう



モップ型グリップ

ほうき型グリップ

スティックの丸くなっているほうを下にします。

①モップ型グリップ

モップやデッキブラシまたは、掃除機を持つように親指が下になる握り方。

②ほうき型グリップ

ほうきを持つように両手の親指が上になる握り方。



右手と左手をしっかりと離して握ろう。

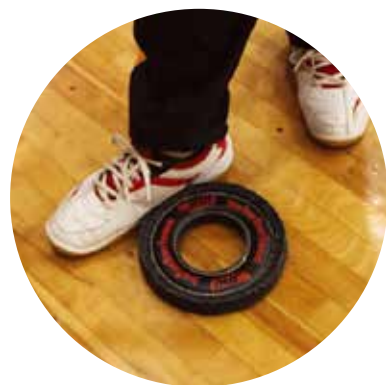
フロアホッケーをやってみよう

パスをしてみよう



パックを後ろに引き前に掃き出すようにパスをします。
パスには「フォアハンドパス」と「バックハンドパス」があります。

やっちゃダメ! スティックを振りすぎて腰より高く上げる（ハイティック）



パスを受ける方法がいくつかあります。

- ① 足にパックを当てて止める
- ② スティックの先を穴に入れて止める

ドリブルをしてみよう

パックの穴にスティックの先を入れてパックを運びます。

アドバイス

パックを奪われないようにスティックの先を床に押しつけながらパックを運ぼう。

スティックチェック

相手のパックを取りたいときに自分のスティックを相手のスティックの下に入れてスティックを浮かせます。



やっちゃダメ! 相手のスティックを上から叩く（スラッシング）
相手を押さえつける（ホールディング）
スティックで相手を引っ掛ける（トリッピング）

フロアホッケーをやってみよう

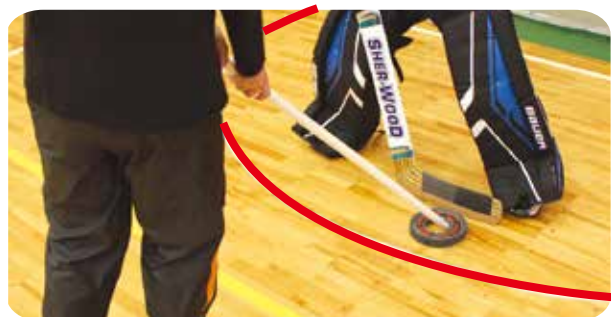
シュートをやってみよう

基本的にはパスと同じです。
パックを浮かせたシュート
(リフトシュート)も有効です。



やっちゃんダメ!

クリーンラインの近くでシュートを打つと、ゴールキーパーにスティックが当たる危険があるので注意します。
(クリーンバイオレーション)



やっちゃんダメ!

スティックを振りすぎて腰より高く上げてはいけません。
(ハイスティック)

試合をやってみよう

ヘルメットは被っていますか？ すね当ては付けていますか？ グローブは付けていますか？ ひざ当ては付けていますか？

準備ができれば練習の成果を試合で発揮してみましよう。



試合が終わったあとの

ハイタッチは、お互いの健闘を称えて、敵味方が仲間に戻る場面です。

「笑顔で行う」ことを心がけましよう。



特定非営利活動法人 日本フロアホッケー連盟

- 理事長 細川 佳代子
- 本部 〒105-0001 港区虎ノ門3丁目7-2 虎ノ門372ビル1階 NPO法人勇気の翼インクルージョン事務局内
TEL 03-6432-0107 FAX 03-6432-0108
- 長野事務所 〒380-0821 長野県長野市鶴賀上千歳町1120-17 Alegriaビル7階
TEL・FAX 026-225-5657

E-mail : fhjapan@mx2.avis.ne.jp

http://w2.avis.ne.jp/~fhjapan/

山形フロアホッケー連盟

- 会長 武藤 幸規
〒990-0044 山形県山形市木の実町12-37 大手門ハルズ4F ボランティアセンター内
TEL・FAX 023-666-7373

長野県フロアホッケー連盟

- 会長 関 隆 教
〒380-0821 長野県長野市鶴賀上千歳町1120-17 Alegriaビル7階 日本フロアホッケー連盟事務所内
TEL・FAX 026-225-5657

熊本県フロアホッケー連盟

- 会長 坂本 正
〒860-0047 熊本県熊本市西区春日7-26-70 株式会社ライオン
TEL 096-324-3666 FAX 096-326-4115

大分県フロアホッケー連盟

- 会長 岡本 依大
〒870-0854 大分県大分市羽屋21番1号 チュリス古国府番館1F NPO法人SMIS内
TEL 097-547-0115 FAX 097-547-0150

東京都フロアホッケー連盟

- 理事長 日野 一 男
〒124-0005 東京都葛飾区宝町1-13-11
TEL 090-4167-7800 E-mail:Tokyo.fhjimu@gmail.com

講習会、指導者派遣、用具貸し出し等のご用命は、
長野事務所までお問い合わせください。

