



コーチクリニック 【フロアホッケー】 第Ⅰ部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フロアホッケー 部会

2021年2月改定

※特に断りがない場合はフロアホッケー2018年6月改訂版ルールに基づく

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





フロアホッケーの成り立ち①

<歴史的変遷>

- スペシャルオリンピックス（以下SO）で考案された
冬季唯一のチーム競技
- SOが独自にルールを開発
（1970年に導入されたSOで最も古い競技のひとつ）

<競技の特長>

- 氷上競技「アイスホッケー」のルールと「リングエッティー」の用具を組み合わせでカナダで考案された。体育館で行うのでアイスリンクの無い地域（赤道直下の国）でもできる競技
- 国際的には「スペシャルオリンピックスインターナショナル」（以下SOI）が主管
- 国内は「スペシャルオリンピックス日本」（以下SON）が主管





フロアホッケーの成り立ち②

フロアホッケーの競技をイメージして頂く動画をご覧ください。

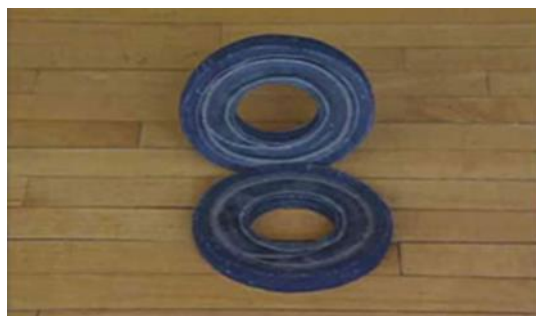




フロアホッケーの特長①

＜競技の魅力、楽しさ・面白さ＞

フェルト製のドーナツ型の「パック」を
棒状の「スティック」で操作して
相手「ゴール」に入れて得点を競うゲーム



パック（フェルト製）



スティック



ゴール





フロアホッケーの特長②

- プレーヤーはパックの穴にスティックの先端を入れてパスやシュートをするのでボールよりコントロールがしやすい
- バasketボールの大きさや堅さが苦手なアスリートでも「チーム競技」を楽しむことができる
- チーム競技に参加するのが難しいアスリートも参加できる「個人スキルコンテスト」がある
- 経験の差やスキルレベルに関わらず、競技会に参加登録した場合は同等に出場する機会がある





フロアホッケーの用具①

ヘルメット（必須）



すね当て／シンガード（必須）



着用イメージ



グローブ（必須） ひじ・ひざプロテクター（推奨）



- ゴールキーパー以外のプレイヤーは、フェイスガード付きのヘルメット、手の甲を保護するグローブ、すね当て(サッカーのシンガード等)着用する（プラスチック製のすね当ては会場によってはパンツやソックスで覆う必要がある）
- ひざ当てやひじ当てを着用することが望ましい





フロアホッケーの用具②

ゴールキーパー用具一式



フルフェイス
ヘルメット（必須）



装着時



公式アイスホッケー／ストリートホッケー／
ローラーホッケー用防具をつけてもよい



ゴールキーパー用スティック
（公式アイスホッケー用スティック）

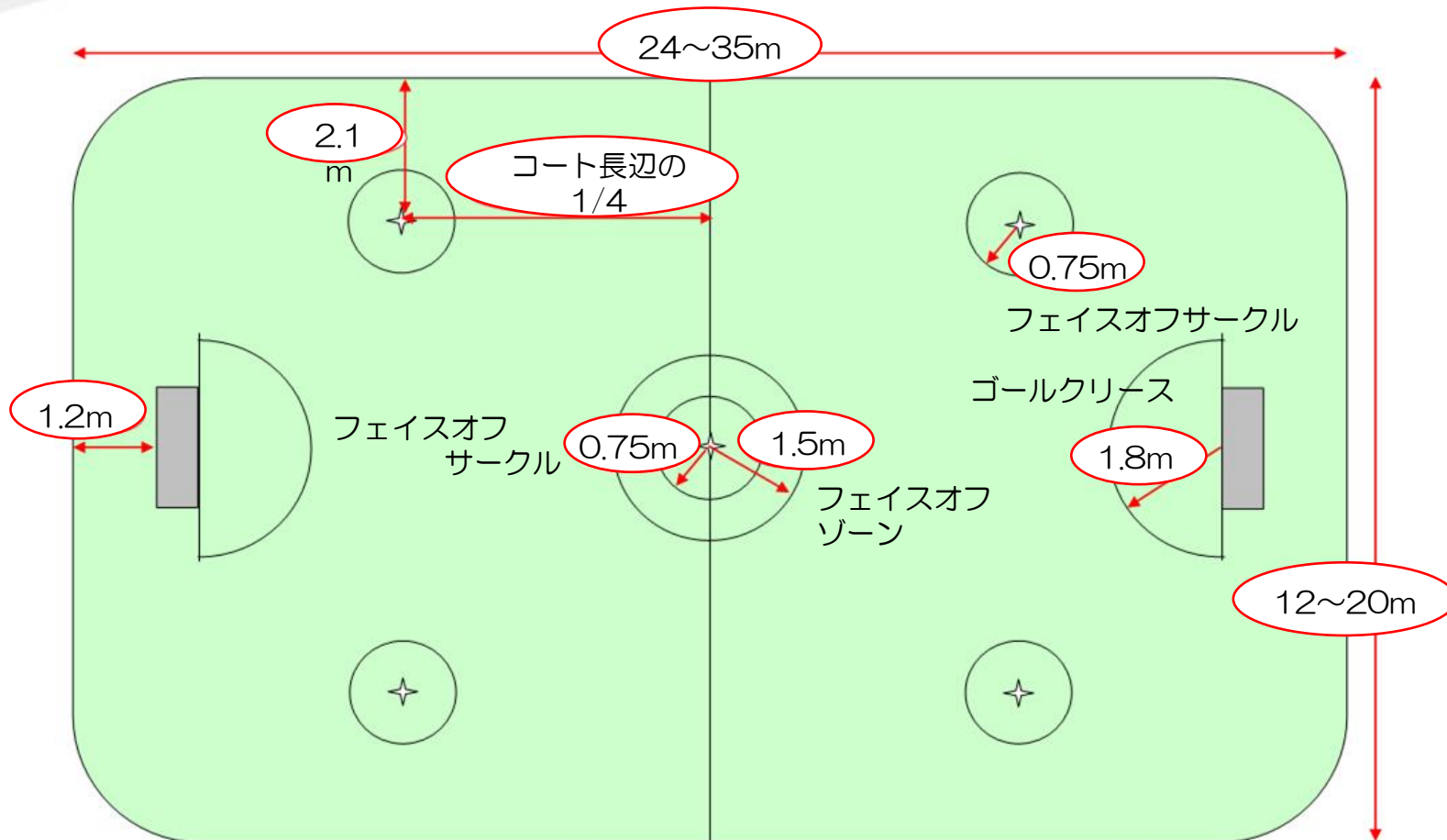


- スティックはアイスホッケーのゴールキーパー用のスティックを利用する
- フェイスガード付きのヘルメットとグローブを着用する
- その他、胸当てや脚に付けることができるパッドの着用を認められている



競技ルール【チーム競技①】

チーム競技エリアの公式寸法（バスケットボールのコート規格）





競技ルール【チーム競技②】

相手チームより多く、相手側のゴールにパックを入れた
チームが勝ち！

＜プレイヤー＞

1チームは最小11名～最大16名で構成される

6名のプレイヤーがコートでプレーする

- ・ゴールキーパー 1名
- ・ディフェンス 2名
- ・フォワード 3名（ウィング2名・センター1名）





＜チーム競技は2種類＞

- **トラディショナルスポーツ**

プレイヤー全員がアスリートのみから成るチーム同士で対戦

- **ユニファイドスポーツ**

アスリートとパートナーで構成するチーム同士で対戦

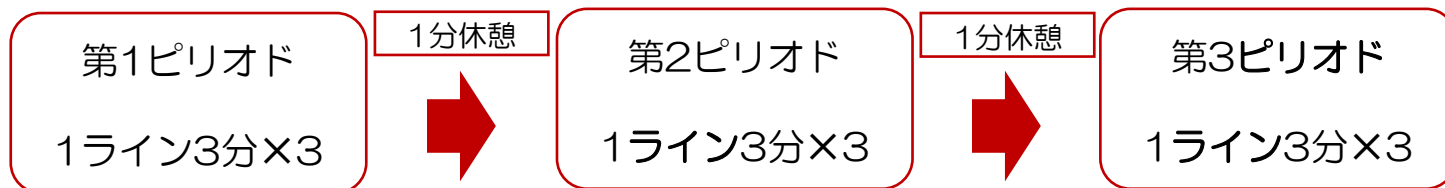


競技ルール【チーム競技④】

<競技時間>

1ライン 3分

1ピリオド 3ライン 3ピリオド 1試合 (9ライン)



Point !

ラインごとに選手は交代し、他の選手より **2ライン以上**多く試合に出場することはできない（ゴールキーパーが1人の場合を除く）

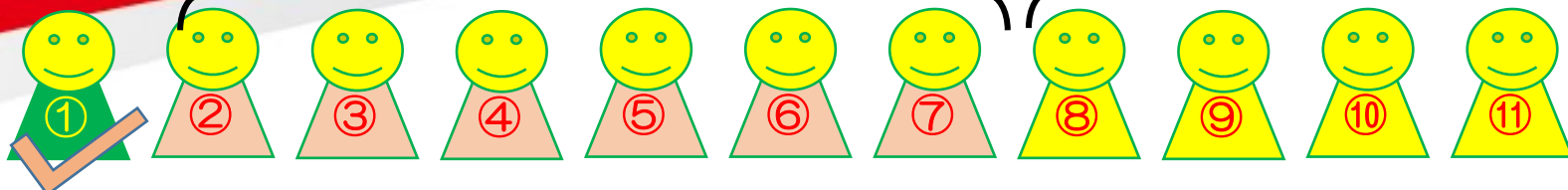


競技ルール【チーム競技⑤】

ゴールキーパー

フォワード

ディフェンス



第1ラウンド	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	6
第2ラウンド	①				⑤	⑥	⑦				⑩	⑪	6
第3ラウンド	①	②	③	④				⑧	⑨				6
第4ラウンド	①				⑤	⑥	⑦				⑩	⑪	6
第5ラウンド	①	②	③	④				⑧	⑨				6
第6ラウンド	①				⑤	⑥	⑦				⑩	⑪	6
第7ラウンド	①	②	③	④				⑧	⑨				6
第8ラウンド	①				⑤	⑥	⑦				⑩	⑪	6
第9ラウンド	①	②	③	④				⑧	⑨				6
	9	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4		



<フェイスオフ>

ゲームにおいて、全てのスタートはフェイスオフで行われる

- ピリオド開始及び得点後は、**センター**フェイスオフサークルでフェイスオフする
- ファール発生時はファールの種類により定められたフェイスオフサークルでフェイスオフする
- ペナルティ発生時は、ペナルティを犯したチームのゴールに近いフェイスオフサークルでフェイスオフする





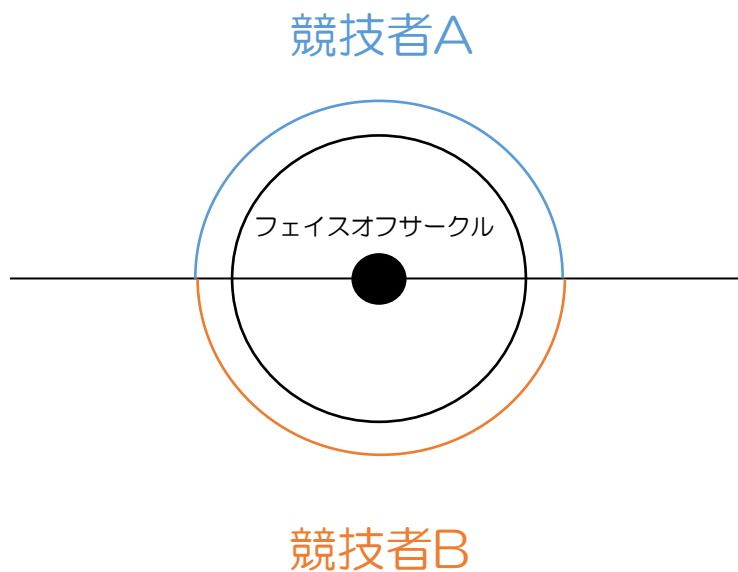
<フェイスオフの方法 I >

- 2人（各チーム1人ずつ）がそれぞれ自陣側のセンターフェイスオフサークルの外にスティックを置いて立つ。センターサークルからのフェイスオフの場合は、その他の選手はフェイスオフゾーンの外に立つ
- 2人は審判の笛の合図で、スティックで掃くようにパックをフェイスオフサークルの外に出す
(繰り返し掃いたり、掃いたあとに足で蹴り出すことも可能)
- その他の選手はフェイスオフサークルからパックが出たら触れることができる
- フェイスオフをした選手は、その他の選手がパックに触れるまで、パックの中心にスティックを入れることはできない





<フェイスオフの方法 II >





<フロアホッケーのルール>

- **マイナーファウル**
 - 計時は止めない（速やかにフェイスオフからプレー再開）
 - 選手は退場しない
- **マイナーペナルティ**
 - 計時は止める
 - 反則した選手は1分間の退場となる
- **メジャーペナルティ**
 - 計時は止める
 - 反則した選手は試合退場となり、試合に戻ることはできない
 - 別の選手が2分間の退場となる





<絶対に覚えてほしいルール>

- マイナーファウル
 - クリースバイオレーション
- マイナーペナルティ
 - ハイスティッキング
 - チャージング
 - スラッシング





競技ルール【チーム競技⑪】

<クリースバイオレーション>

- 敵味方を問わず他のプレイヤーがゴールクリースの中に入るとクリースバイオレーションのファールとなる
- ゴールキーパーのみが、ゴールクリースの中でゴールを守ることができる

ゴールキーパーは常に両足をゴールクリースの中に入れておかなければならない。少しでも出るとゴールキーパーペナルティとなる。





競技ルール【チーム競技⑫】

<ハイスティックング>

- スティックの先を肩より上に上げること
- スティックがヘルメットに当たるのを防ぐために、プレイヤーやゴールキーパーはスティックの先端を肩より上に上げてはならない
- ハイスティックによるゴールは得点として認められない
- 周囲にプレイヤーがいなくてもペナルティーとなる
- ハイスティックにより相手にケガを負わせた場合はメジャーペナルティーとなる





競技ルール【チーム競技⑬】

<チャージング>

- 相手プレイヤーに対して走りこんだり、飛び込んだりしてぶつかる行為

<スラッシング>

- 相手選手の身体やスティックを叩く行為
- 片手でスティックを振り回すなど相手に当たらなくてもスラッシングとなる場合がある

上記はいずれも相手にケガを負わせた場合はメジャーペナルティとなる





競技ルール【チーム競技⑭】

<その他>

- マイナーペナルティを3回するとメジャーペナルティとなる
- ペナルティ発生時はペナルティを犯したチームのゴールに近いフェイスオフサークルでフェイスオフする
- ペナルティ以外のファールで試合が止まった場合（用具が破損、パックがコート外に出た、クリーンバイオレーション等、その他レフェリーが必要と判断した場合）はそれぞれの種類により定められたフェイスオフサークルでフェイスオフする





詳細はルールブックを
確認してください。

<競技種目>

1 ゴールの周りからのシュート

制限時間内で様々な角度からのシュートを決める力を評価する

2 パス

パスのコントロールの正確さを評価する

3 スティックハンドリング

バックハンドリングのスピードを評価する

4 正確なシュート

指定されたエリアへのシュートの正確さを評価する

5 ディフェンス ※大会では実施しないことが多い





競技ルール【個人スキルコンテスト②】

<ゴールの周りからのシュート>

目的：シュートの正確さと、限られた時間内にいかなる角度からもゴールを決める力があるかを評価する

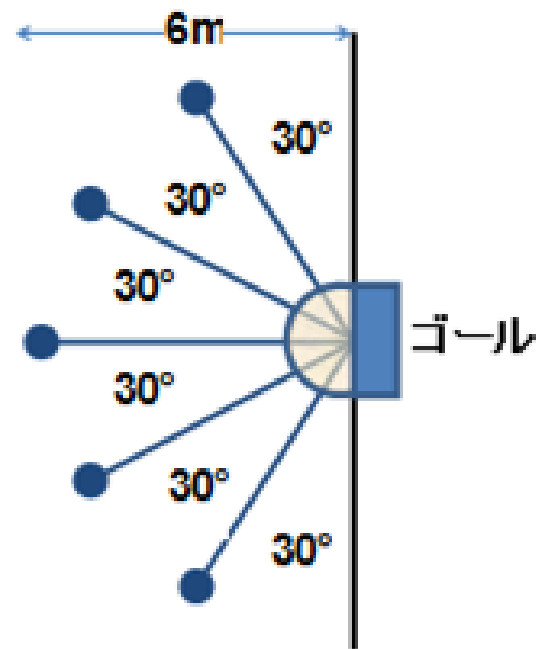
道具：スティック、パック5個、テープ、ストップウォッチ、ゴール

説明：

- ゴール周りの5ヶ所からシュートする
- パックはゴールの中心から6mの位置に30度間隔で置く
- 10秒以内にシュートする
- パックはアスリートがシュートする前に置く

スコアリング：

- パックが完全にゴールラインを越えてゴールに入ったら5点
- スコアは5本の合計得点（最高25点）
- 先にシュートしたパックで進路がそれ、本来入るはずだったゴールだと審判が判断したら5点





<パス>

目的：パスのコントロールと正確さを測る

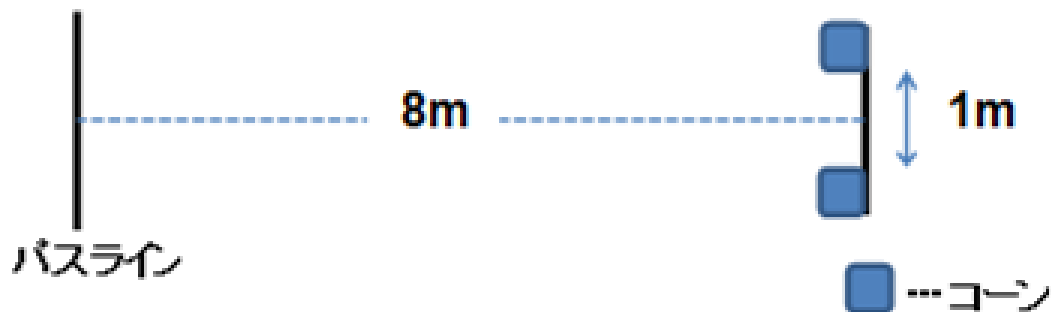
道具：スティック、パック、テープ、マーカーコーン2個

説明：

- ラインの後ろから、8m離れたマーカーコーン2個の間に5回パスをする
- マーカーコーン2個の間隔は1m

スコアリング：

- パックがコーンに当たらずにコーンの間を通ると5点
- パックがコーンに当たってコーンの間を通ると3点
- スコアは5本の合計得点（最高25点）





競技ルール【個人スキルコンテスト④】

<スティックハンドリング>

目的：パックハンドリングのスピードと能力を評価する

道具：スティック、パック、マーカーコーン6個、テープ、ストップウォッチ、ゴール

説明：

- 21mの距離に3m間隔でマーカーコーン6個を置く
- スタートラインからパックをハンドリングしてシュートする
- パックがゴールラインを越えたらストップウォッチを止める

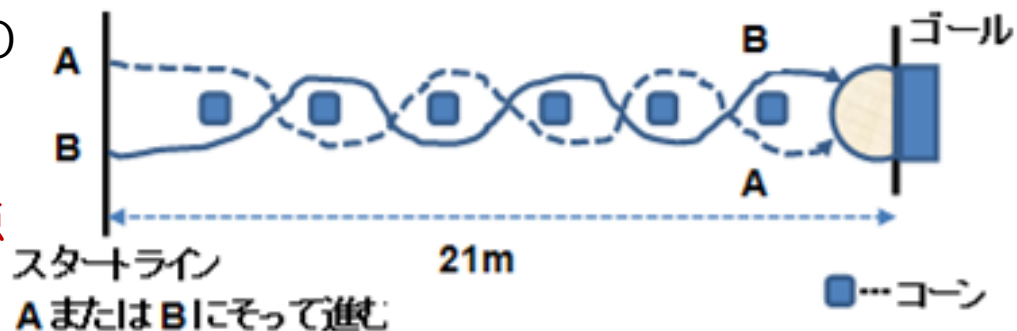
スコアリング：

- 持ち点25点からタイム（秒）を引いた数字

例）15秒なら $25 - 15 = 10$

- コーンを1個ミスしたら
1個1点減点
- シュートを入れたら5点加点

得点表	
25	
-	(所要時間)
-	(コーン通過ミ1回 毎に1点減点)
+ 5	(パックがゴールに 入ったらボーナス 点5点の加算)
合計	





<正確なシュート>

目的：指定されたエリアにパックをシュートする正確さ、パワー、ゴールを決める能力を評価する

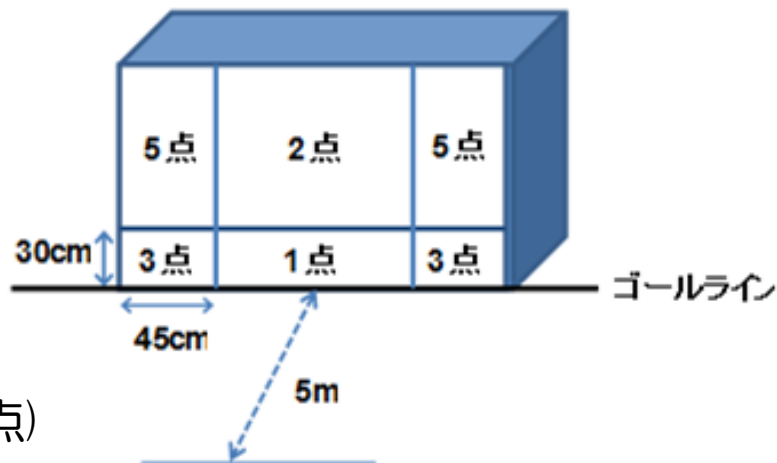
道具：スティック、パック、ゴール、テープかロープ

説明：

- ゴールの5m前から5回シュートする
- ゴールはテープかロープで6つのエリアに分ける(左右のゴールポストから45cm、地面から30cm)

スコアリング：

- ポイントは図のとおり
- パックが完全にゴールラインを越えたら得点
- パックがテープかロープに当たりはじかれた場合は低い方の得点
- スコアは5本の合計得点(最高25点)





<チーム競技のディビジョニング>

- 「個人スキルコンテストのチームスコア」と「チームからの事前調査資料」を基に予選ディビジョンを決定
- 3~4ラインのクラシフィケーションゲームを実施し、チームに登録しているすべての選手が出場するクラシフィケーションゲームの結果を基に順位決定ディビジョンが決定
- クラシフィケーションゲームでは順位決定戦と同様にチームの最大限の戦力の発揮（マキシマムエフォート）が求められ、これに違反して実態より下位のディビジョンに組み込まれたと判断された場合は失格





競技会の流れ①

< 予選と決勝 >

- 予選ラウンド

リーグ戦形式のミニゲーム（3～4ライン）を行う

ディビジョングループ入れ替え審査のため、上下ディビジョン各グループの上位と下位チームの対戦を行うこともある。

- 決勝ラウンド

リーグ戦またはトーナメント戦で、3ピリオド9ラインで行う。





競技会の流れ②

<競技会引率上の諸注意>

- チームのベンチには「プレイヤー」と「チーム役員4人（ヘッドコーチ1名、コーチ3名）」のみ入ることができる。
- 各チームは公式のスコアシート（同様のもの3枚）をゲーム開始10分前までにスコアキーパーに提出する。
(大会によって提出場所と締め切り時間が変わるため注意すること)



コーチクリニック 【フロアホッケー】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フロアホッケー部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

競技の技術体系（指導・評価）

スキル体系	内 容	指導・評価ポイント
基本スキル	スティックハンドリング パス、レシーブ シュート	「個人スキルコンテスト」 <ul style="list-style-type: none"> • 正確性 • スピード • 反復練習 • ルールの理解
ゲームスキル	オフェンス ディフェンス フェイスオフ スティックチェック ゲーム（ミニorフル） ゴールキーパー	「ゲーム」 （競技会・大会等） <ul style="list-style-type: none"> • ポジションの理解 • 役割の理解 • 戦術の理解 • ルールの理解



トレーニングプログラムの展開

- 8週間のトレーニングの目標やテーマを設定し、それに
 応じた内容と競技会の計画を立てる
- 定期的にゲームや個人スキルコンテストを行う
- 毎回、評価・記録をとる
 (トレーニング中の様子など)
 →次回の目標や計画立案などの参考になる





トレーニングプログラムの展開

(1) ウォームアップ

トレーニングの目的や予定の確認

体を温め、筋肉を伸ばす（柔軟性）

基礎体力や筋力などの維持・向上

トレーニングへの意欲の向上（レク的な内容）

(2) 基本スキルの習得

個人スキルを中心に定着と精度やスピードの向上

反復練習（ルーティーン化する）





トレーニングプログラムの展開

- (3) 応用スキルの習得
ゲームを意識した内容
基本スキルの組み合わせ
対人・戦術 など

- (4) ゲーム
ゲーム体験や個人スキルの活用
競う体験
その日の練習成果の発表・確認

- (5) クールダウン
筋肉や心の興奮を抑え疲労の軽減・回復
今回の評価と次回への課題の提示





全てにおいて安全を最優先に考える

フロアホッケーは普段の生活やテレビなどメディアの情報がなく、初めてみる道具や用具があることを考える

- 用具の正しい持ち方や使い方など基本を大切に
- 危険や危機回避についての意識づけ
- 競技ルールに則った適切な指導





競技特有のコーチングテクニック

(1) フロアホッケーを楽しむ

- レクリエーションや遊びを含んだ活動
- 競技への興味・関心・意欲を高める



出典：Floor hockey coaching guide

(2) 用具の正しい持ち方や使い方 (ケガ・事故の防止)

- 初めが肝心！！
- 間違った持ち方、使い方をしている場合はその時に修正する
(例) テープやシールなどで持つ位置をわかりやすくする





競技特有のコーチングテクニック



(3) ルールの理解（トレーニング全般において実施）

- 正確に何度も繰り返して指導
- ファールやペナルティーは、あったその時に動きを止めて指導する

(例) ゲームと同じように笛等で動きを止め、ルールの説明と改善点を伝え実践させる

(例) ハイスティックングは特に気をつける！スティックの先を常に下に向ける意識づけ

- 必要に応じて「ルール学習の時間」をトレーニング内で設定する





競技特有のコーチングテクニック

(4) 練習メニュー

- 資料（FH-CCドリル資料）を参考にアスリートのスキルレベルに応じた内容を実施
- ゴール裏を活用したトレーニングなど
- 詳しくは「実技講習」で紹介します

(5) 用具の工夫

- マーカーやコーン、ラインテープ（体育館用）などを有効に活用して視覚的にわかりやく提示



出典：Floor hockey coaching guide





競技特有のコーチングテクニック

トレーニングの様子イメージできる動画をご視聴下さい



第Ⅲ部 コーチクリニック 【フロアホッケー】 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フロアホッケー競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



チームマネジメント①

1. プログラム運営

プログラム運営の前提として以下を心がける

- (1) 各コーチは互いを尊重し合い、ボランティアも含めて連携を密にしてチームにとってプラスになるような取り組みに積極的にチャレンジすること
- (2) 日頃からファミリーとの協力体制を築いておくこと





チームマネジメント①

プログラム開始前には以下を行う

(1) 会場の安全確認

- 危険箇所や危険物がないか（詳細後述）
- AEDの設置場所はどこか
- 避難経路

(2) アスリートの体調チェック

- 体調不良、ケガ、飲酒状態でないか等の確認

(3) コーチミーティングの実施

- 1日のプログラムの流れ、グループ担当分け
アスリート状態を共有。また、不明なことは
プログラム開始前に解決するよう努めること





2. トレーニングプログラムの作り方

～トレーニング計画時における留意事項～

- 個々のアスリートとチーム全体の長所や短所を考慮し改善や成長ができるメニューを工夫する
- 練習はアスリートの注意を引き、楽しめるものにする
- 言葉は最小限に抑えて、短く、的確な説明と具体例を示す（ホワイトボード等利用しての図示も有効）
- チームのスキルアップにつながるような創造性のあるメニューをとる





チームマネジメント②

- スキルの高いアスリートには応用練習に挑戦させる
- 新スキルを始めるときは、基本スキルの復習を行うこと
- 新スキルはアスリートが集中している練習の前半で行うこと
- 練習でアスリート間のコミュニケーションを促すような取り組みを行うこと
- ひとつのトレーニングに多くの要素を入れすぎないようにすること、応用練習は基礎練習の組み合わせが望ましい





チームマネジメント②

- できないことがあっても、それを責めるのではなく、取り組む姿勢や努力を褒めること
- 相手チームやレフリーへの暴言や暴力がないよう、日頃のトレーニングで指導すること
- ルールクイズなどルールについての理解を深めるようなプログラムを取り入れること





1. 日頃のプログラムでの安全管理・対策

- 参加者はフロアホッケーを実施するのに適した服装（トレーニング用ウェア上下、ハイソックス着用など）とすること。靴については底の厚いもの（バスケットボール用、室内フットサル用など）が望ましい。
- アスートにはケガを防ぐための適切な防具（※）を着用させること。
※第Ⅰ部参照
- トレーニング中は必ず数回の休憩をとること。





安全管理と対策①

- こまめな水分補給を実施するとともに、アスリートの様子に注意を払い、熱中症予防に取り組むこと。
- 使用する会場や用具について、必要に応じ消毒を実施する。
- 台風や地震などの悪天候や自然災害発生時は、車や電車の移動時における災害を想定し、開催可否の判断を早めに行い、参加者に周知すること。
- プログラム開催中に災害などが発生した場合の対応について、各地区組織のマニュアル等を確認し、プログラム内で共有しておくこと。





2. プログラム前に実施する安全チェック

(1) プログラム会場の確認

その日の体育館の危険な部分を参加者で抽出し、それらを解決してからプログラムを実施すること。

(例1) 体育館の床の剥がれや壁に突起物がある場合

アスリートが引っ掛かりケガをする恐れがあるため、テープやタオルなどで養生を行う。

(例2) プログラムスペースにテーブルなど障害物がある場合

アスリートが衝突するなどしてケガをする恐れがあるため、スペース外（ステージ上など）に移動する





(2) 用具の破損有無を確認すること

- スティックにひびが入っていないか
- スティックの先は保護されているか
- ゴールが破損していないか など

(3) アスリートが使用する防具等の破損有無を確認すること

- グローブが破れていないか
- ヘルメットのネジが外れていないか
- 靴紐が切れていないか など





3. プログラム中に起こりやすいケガ

フロアホッケーはスティックを使用することや試合中の接触などで「打撲」「捻挫」「骨折（の疑い）」が起こりやすい。

【応急処置の方法】

- ①練習からすぐに外れる（安静にする）
- ②患部を冷やす
- ③患部にテーピングなどを巻いて腫れや内出血を最小限にする（圧迫）
- ④患部を心臓より高い位置に保つ（腫れを防ぐ）





重症の時は、迷わず救急車要請

軽症ととっても・・・

「痛みや腫れが続くようなら、念のために、必ず病院を受診してくださいね！」の一言が大切です。

その他、万一の傷病に備えて、応急処置の方法や対応の仕方を各地区組織の安全管理マニュアルで確認し、プログラム内で共有してください。





スペシャルオリンピックス日本のホームページのリソースページより以下の資料を確認することができます。

ルール

(SONリソースページ¥スポーツ¥ルール・コーチングガイド・動画)

<https://son-info.org/sport/rule/>

SOスポーツルール総則_2017年7月改訂版

フロアホッケー_2018年6月改訂版

ガイドライン

(SONリソースページ¥基本資料)

<https://son-info.org/basics/>

SO日本スポーツプログラムガイドライン

競技会開催ガイドライン

