コーチクリニック
【フロアボール】
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
フロアボール 部会

2021年6月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

参照： IFF Floorball - Channel 1
12th Men‘s World Floorball Championships（2018）
Special Olympics demonstration game

フロアボールの成り立ち

- **競技の成り立ち、歴史的変遷**

フロアボールのルーツは、1958年に米国ミネアポリスでCosomという名前のプラスチックスティックが導入されたところにあります。Cosomフロアホッケーはアメリカとカナダでプレーされました。

1970年代には、今日プレイされているフロアボールがスウェーデンで発展し、1986年には、スウェーデン、フィンランド、スイスのフロアボール協会によって国際フロアボール連盟(IFF)が設立されました。

2021年現在、74の国や地域がIFFに加盟しており、世界で約350万人に楽しまれているスポーツです。

参考VTR 「This is Floorball」

出典：IFF History in short

国内における4つの室内ホッケー

ユニバーサルホッケー

→老若男女でできるレクリエーションスポーツを掲げている
以下で述べているネオホッケーへ統合時に発祥の地などが反対をして今現在も活動を続けている。(千葉、愛知、青森など)
ルール：日本独自ルール
道具：独自作成の用品(過去にはアシックス製の時期も)

ユニホック

→ユニホックというメーカーが普及していた簡易版フロアボール(レクリエーションスポーツ)
その後、日本が独自にレクリエーションスポーツから競技スポーツとしてのユニホックを目指した。
ルール：日本独自ルール
道具：国際フロアボール連盟(IFF)認定のフロアボール用品の使用が可能。

国内における4つの室内ホッケー

フロアボール

→レクリエーションスポーツから競技スポーツへ
ルール：国際フロアボール連盟(IFF)認定ルール
道具：国際フロアボール連盟(IFF)認定のフロアボール用品

ネオホッケー

→上記の日本にある3協会統合の際に、ユニホックとユニバーサルホッケーが統合してできた
ルール：日本独自ルール(ユニホック+ユニバーサルホッケー)
道具：フロアボール、ユニホック、ユニバーサルホッケーの用品

現在の日本フロアボール連盟の内部は、ネオホッケー部門(国内)とフロアボール部門(国際)に分かれている。

国内はネオホッケーの普及のほうが進んでおり、フロアボールを理解、プレーしている人が少ない。

フロアボールの魅力

- **競技の魅力 、楽しさ･面白さ①**

フロアボールは、球技の分類から考えると、サッカーやバスケットボール、ハンドボールと同じゴール型ゲームです。

ボールをパスでつなぎ、ゴールを目指すということにおいては、上記のスポーツと同じですが、フロアボールはそのボール操作をスティックで行います。

直接手や足でボールを操作することが多い他のゴール型ゲームに対し、フロアボールは、ソフトボールやテニスの様に、用具を用いてボールをコントロールする要素を持つ、複合的な種目として捉えることができます。

参考：IFF school curriculum(2015)

フロアボールの魅力

- **競技の魅力 、楽しさ･面白さ②**

特別なスキルを必要とせず、ルールがシンプルな上に、アイスホッケーの様な防具を必要としないため、スティックと室内シューズがあればだれでも始められる手軽なスポーツです。

また、タックル等の格闘技的要素が排除されていることから、IFFは「男女間の平等がうまく実現されているスポーツである為、学校現場や職場等で行われるスポーツに適している。」と述べています。

参考：IFF school curriculum(2015)

用具①

スティック

右持ちと左持ちがあり、長さも 様々である。ブレード部分が交換できるものが一般的。シャフトの部分のしなり方もスティックによって異なる。

スティックの長さは、シャフトの先端を床につけて持ち、シャフトとブレードの接続部分がおへその位置に来る長さが適切。

おおよその表

身長	110	120	130	140	150	160	170	180	185
長さ	70	75	80	85	90	100	105	110	114

用具②

ボール

プラスティック製で、複数の 穴が開いている。様々な色があるが、現在、公式試合で使われているものは薄ピンクか白である。

教育現場や、初心者も安心してプレイができるよう、柔らかい素材でできたボールもある。

用具③

ゴール

公式サイズは115×160cmだが、ゴールキーパーを置かない場合は、それよりも小さいサイズを使うとよい。

用具④

室内シューズ

フロアボール専用シューズ、もしくはバスケットボール、ハンドボール、フットサルなどの室内で行う球技用のシューズを使用するとよい。

用具⑤

アイガード(アイウェア)

眼球保護のため、練習や試合でアイガードを使用することが推奨されている。特に16歳以下の選手は必須となっている。

用具⑥

ゴールキーパー

ゴールキーパーはスティックを持たない為、防具（ヘルメット、ゴールキーパー用ウエア、膝当て、グローブ等）を使用する。

競技ルール

＜チーム競技＞

- 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で構成）
  - ▷ 4人制(4 人対 4 人) 、6人制（6人対6人）
- ユニファイドスポーツ（アスリートとパートナーで構成）
  - ▷ 5人制（5人対5人） ※アスリート：パートナー＝3：2

	4人制	6人制	ユニファイド
プレイヤー人数	4人（ゴーリー含）	6人（ゴーリー含）	**5人（ゴーリー含）**
登録人数	8人～10人	8人～12人	**8人～12人**
試合時間	7～15分×2	15～20分×3	**7～15分×2**
コートの広さ	ミニバス程度	ハンドボール程度	**バスケ程度**
バウンダリーボード	高さ 50cm程度（既製品）		
競技用具	ボール、スティック（既製品、3～5千円程度）、ゴール		

競技ルール

＜個人競技＞

・個人スキル（ISC）

①ゴール周辺からのシュート
② レシーブとパス
③スティック操作
④シュートの正確性
⑤障害物を越えるフリップ・パス

※詳細は、スポーツルールをご確認ください。

競技ルール

コート

コート規格：最小24m×14m、最大30m×15m
大きさ：最短24m～最長30m

スペシャルオリンピックス ユニファイドフロアボール
（5対5）－コートの規格とマーキング

フェンス

高さ50cmのプラスティック製のフェンスで、何枚もつなぎ合わせコートを作る。学校等で行う場合は、跳び箱などのボールを跳ね返す素材のもので代用し、コートを区切るのが良い。

競技ルール

競技ルール［主なポイント、競技特有のマナー］

- 競技時間内に、どちらが相手チームのゴールにより多く得点できるか競う。
- 競技中、選手は何度でも自由に交代可能。
- 体のコンタクトは肩同士の競り合いのみ認められている。
- ボール以外をスティックで打つ行為は反則。
- いかなる時もフィールドプレーヤーがボールを手で触るのは反則である。ただし、胸や足でボールを止めることは認められている。

競技ルール

＜競技時間＞

・7分×2ピリオド（最長3分間の休憩をピリオド間に設ける）

または

・15分×2ピリオド（最長5分間の休憩をピリオド間に設ける）

※各チームは休憩時間中にベンチサイド（自陣サイド）の交換を行う

競技ルール

チーム構成（ユニファイドスポーツ）

- 登録選手人数は 最大12 名とし、最少人数は 10 名とする
(フィールド・プレーヤー8 名およびゴールキーパー2 名推奨)
- 試合中、各チームは 1 名のみのゴールキーパーを含む最大 5 名の選手を同時にリンク内に入れることができる
（アスリート3名、パートナー2名）
- レフリーは国際フロアボール連盟(IFF)のルールに従う
- ユニファイド・チームに選手登録するアスリートとパートナーの割合は、大会運営側が定めなければならない（アスリート：パートナー＝3：2）

競技ルール

＜フェイスオフ＞

①ピリオド開始及び得点後は、センター･スポットで行われる

- フェイスオフ・ドットは、センター・ライン上、およびゴール・ラインの仮想延長線上でリンクの各長辺から1m離れた位置にそれぞれマークし十字架型の印とする。

②どちらのボールか判断がつかず
プレーが中断した場合※は、ボールの位置から最も近いドットで行われる
※どちらのチームにもヒットイン、フリーヒットまたはペナルティ・ショットを与えることができないとき

競技ルール［反則］

以下の反則があった場合、その場から相手チームのフリーヒットでゲームが再開する。フリーヒットはレフリーの笛の合図で始まる（SOのみ）。

- **ハイスティック**
  スティックを膝より上に振り上げてはいけない。
- **プッシング**
  相手を押してはいけない。
- **スライディング**
  床に倒れてプレーしてはいけない。
- **ハンド**
  フィールドプレーヤーがボールを手で触ったり、キャッチしたりしてはいけない。
- **ブロッキング**
  自分のスティックで相手のスティックを押さえつけてはいけない。
- **スラッシング**
  相手のスティックや足など、ボール以外を打ってはいけない。

競技ルール

- 競技ルール［反則①］

ハイスティック

スラッシング

競技ルール

- 競技ルール［反則②］

ブロッキング

プッシング

競技ルール【個人スキル（ISC）】

個人スキル（ISC）

- フロアボールのチーム競技に有意義に参加するために必要な技能がまだ十分ではないアスリートのために、特に設けられたものである。

- **ゴール周辺からのシュート、レシーブとパス、スティック操作、シュートの正確性**、そして**障害物を越えるフリップ・パス**の5種目から成る。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

参照： Special Olympics Singapore
Floorball Skills Assessment Test

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【①ゴール周辺からのシュート】

- アスリートのシュートの正確性、シュートの強さとともに、時間的制約がある中で、どのような角度からでも得点できる能力を評価する。
- アスリートは、ゴール周辺の 5つの異なる地点からそれぞれから 1球ずつゴールを狙ってシュートする。
- 5つの地点は、ゴール・ラインの中心を起点とし、そこから長さ **6m**の線の末端に置く。各線は、ゴール・ラインとの角度が30度となる線を延長するか、直前に引かれた線との角度が30度となるように線を引いていく。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【①ゴール周辺からのシュート：採点】

- アスリートは、制限時間15秒の間に全てのボールをシュートしなければならない。アスリートがシュートを打ち始める前に、各地点にボールを 1球ずつ置いておく。
- それぞれのボールがゴール・ラインを完全に越えてゴール・ケージの中に入った場合、5点が与えられる。
- 5回のシュートの合計得点がこの種目のスコアとなり、最高得点は25 点である。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【②レシーブとパス】

- アスリートがボールをレシーブしたりパスしたりする際のボールのコントロール能力および正確性を評価する。
- アスリートは、4m離れて右側あるいは左側にいるコーチがパスしたボールをレシーブする。
  次に、アスリートはパスラインの後ろからパスをする。
  アスリートは、パスラインから 8m離れたところに設置された複数のパイロンの間を通すようにパスをする。
  この技能については 5回の試技が行われ、合計の最高得点は 25点である。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【②レシーブとパス：採点】

- 5点：レシーブしたボールを 1mゾーン（真中に置かれた 2つのパ イロンの間）にパスするようコントロールできる。
- 4点：レシーブしたボールを 3mゾーン（左右外側に置かれた 2つ のパイロンの間だが、1mゾーンではない場所）にパスするようコントロールできる。
- 3点：3mゾーンの外側にボールをパスするようコントロールできる。
- 2点：ボールをコントロールできるが、パスができない。
- 1点：ボールに触れたりレシーブしたりはできるが、ボールをコントロールできない。
- 0点：スティックをボールに当てることもパスすることもできない。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【③スティック操作】

- アスリートのスピードおよびボールを扱う能力を評価する。
- アスリートは、スティックでボールを扱いながら、パイロンで示されたコースをスタートラインから走り抜け、ゴール地点でシュートする。
- スタートラインからゴールまでの距離は 21mとする。パイロンは3m間隔で直線上に設置する。
- 計時はボールがゴール・ラインを越えた時点で停止する。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【③スティック操作：採点】

- スティック操作に要した秒数を25点から差し引く。
- パイロンの順番を飛ばした場合、飛ばしたパイロン1つにつき1点減点する。
- アスリートがゴールを入れた場合は、ボーナスポイント5点を与える。

競技ルール【個人スキル（ISC）】

【④シュートの正確性】

- アスリートがシュートを打つ時の正確性、シュートの強さ、ゴールの特定の場所を狙ってシュートを打ち得点できる能力を評価する。
- アスリートは、ゴール正面から5mの距離に真っすぐ引いた線の後方から、シュートを5本打つ。
- ロープまたはテープを使い、ゴールの内部を 6つのセクションに分ける。
- それぞれ、ゴール・ポストから45cm（18インチ）内側で、バーから垂直にロープを垂らすか、バーと床面の間でテープを張る。床面から30cm（12 インチ）上方で、水平方向にロープまたはテープを張る。

競技ルール

【④シュートの正確性：採点】

ゴール内で分けられた各セクションのポイントは以下のとおりとする

- 5点：左右どちらかの上部コーナーに入ったシュート
- 3点：左右どちらかの下部コーナーに入ったシュート
- 2点：真中上のセクションに入ったシュート
- 1点：真中下のセクションに入ったシュート

- 5回のシュートの合計得点がこの種目のスコアとなり、最高得点は25点である。

競技ルール

【⑤障害物を越えるフリップ・パス】

- ボールが障害物を越えるフリップ・パス（浮いたパス）について、アスリートのコントロール能力と正確性を評価する。
- ベンチなどの障害物で、高さ25～30cm、長さは最低でも3mのものを用意する。
- アスリートは、静止した状態からボールを軽く打ち、障害物を越えて8m先のターゲットに正確に届くようパスをする。
- 障害物を越すフリップ・パスを 5回行い、合計得点がアスリートの総合得点となり、最高得点は 25点である。

競技ルール

【⑤障害物を越えるフリップ・パス：採点】

- 5点：ボールが障害物を越え、1mゾーン（真中に置かれた2つのパイロンの間）に入るフリップ・パスができる。
- 4点：ボールが障害物を越え、3mゾーン（左右外側に置か れた2つのパイロンの間だが、1mゾーンではない場所）に入るフリップ・パスができる。
- 3点：ボールが障害物を越え、3mゾーンの外側に届くフリップ・パスができる。
- 2点：ボールは障害物を越えたが、得点ゾーンまで届くこと ができないフリップ・パス。
- 1点：ボールが障害物に当たってしまい、障害物を越えることができない。
- 0点：スティックをボールに当てることができない。

競技特有のSOスポーツルール

＜チーム競技のディビジョニング＞

- クラシフィケーション試合
  チームは試合時間最低7分間（ユニファイド・チームの場合）の最低2回の評価試合を行う。

- ゴールキーパー
  ディビジョニング委員会は、全てのゴールキーパーの技術レベルを正しく評価しなければならない。

競技特有のSOスポーツルール

＜個人スキル（ISC）のディビジョニング＞

【予選と決勝】

- 競技参加者はまずディビジョニング・ラウンド（予選）に参加し、そこでは各アスリートが全種目を 1 回ずつ行う。
- その後、5 種目の合計得点を基に、同じような競技能力レベルのグループに振り分けられ、決勝に進む。
- 決勝では、各選手は全種目を 2 回ずつ行う。
  予選と決勝の 2 ラウンドの得点の合計が、最終得点となる。

競技特有のSOスポーツルール

＜個人スキル（ISC）のディビジョニング＞

【最終得点】

選手の最終得点は、個人スキルを構成するこれら5種目（**ゴール周辺からのシュート、レシーブとパス、スティック操作、シュートの正確性**、そして**障害物を越えるフリップ・パス**）の合計点である。

コーチクリニック
【フロアボール】
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
フロアボール 部会

2021年6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（または指導体系）

- 競技の技術体系（または指導体系）［段階別の技術・戦術、競技スキルの評価ポイント、指導の要点　等］

安全に行うための合言葉

スティックを振り回すのは危険！フロアボールを安全に楽しく行うために、毎回合言葉を確認しましょう。

「ゴルフ・畑・剣道　禁止！」

ゴルフ

スティックを振り上げたり、振り回したりしてはいけません。

畑

ブレードの先で、床を掘らないように気をつけましょう。

剣道

ブレードを上に構えてはいけません。

スティックの正しい持ち方

スティックには、右持ちと左持ちの二種類があります。アスリートにどちらも試してもらい、より振りやすい方を使うよう指導してください。

右持ち

右手が下、左手が上で、
踏み込み足は左足です。

左持ち

左手が下、右手が上で、
踏み込み足は右足です。

トレーニングプログラムの展開

ウォーミングアップ 練習メニューの説明	スキル練習 ゲーム	クールダウン フィードバック・片付け
・ランニング ・体操 ・動的ストレッチ ・ニーコントロール ・フットワーク ・本日の練習の流れを提示 ・合言葉の確認	次のスライド参照	・ボール集め、片付け ・ジョグ ・静的ストレッチ ・練習に対する感想やフィードバック、次回への目標など

１回の練習は1時間半から2時間以内がおすすめ

トレーニングプログラムの展開

スキル	ゲーム展開
・ボールコントロール ・ハンドリング ・パス＆レシーブ ・ドリブル ・シュート	・1vs1 ・2vs1 ・3vs1 ・3vs2 ・3vs3 ・4vs4

スキル練習をいくつか取り入れ、毎回ゲームやミニゲームを行うのが良い

小学生への導入例

・スティックの持ち方からハンドリングまで（約40分）

道具の説明 合言葉の確認	持ち手の決定 右持ち・左持ちどっちも 試してみよう！	ハンドリング ボールをこねてみよう！ VTR

実際にやってみましょう！

小学生への導入例

- 【非接触ゲーム】ドリブルリレー

小学生への導入例

- 二人組対面パス

※パスの練習で初めてボールを「打つ」動きになります。スティックが振り上がらないよう合言葉を徹底し、安全に行いましょう。

スティックを振り上げないためのポイント

音！

VTR

コーチクリニック
【フロアボール】
第Ⅲ部　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
フロアボール 部会

2021年6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

- チームマネジメント［トレーニングプログラム・競技会でのスタッフ体制（競技特有の役割分担を含む）、費用　等］

・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、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

・日頃からファミリーとの協力体制を築いておくこと

安全管理

- 競技の服装・用具

服装
・運動に適した服装：ソックス（膝下）、ロングタイツ可
・服装NG＝腕時計、ピアス、ネックレス、石付指輪、Gパン
・他人に怪我をさせるリスクのあるアクセサリー

用具
・スティック(IFF認定品)
・ボール(IFF認定品)
・室内シューズ
・ゴール
・アイガード
・ゴールキーパー防具
・フェンス
※競技ルールの用具を参照

安全管理

- 実施環境（場所、天候）の留意点　等

実施場所
・体育館等の室内が好ましいが、場合によっては屋外でも可能
屋外で行う際は天候を確認すること
例：フットサル競技場等
・通常練習時は、必ずしもフェンスを必要とせず、壁を利用して
実施することも可能である。

緊急時の対応
・救急箱の準備
・事前に緊急時の役割を分担を確認する
・AEDの場所を確認しておく

安全対策

フロアボールで発生しやすい怪我・事故

怪我・事故	予防・対処
捻挫	RICE処置（安静・冷却・圧迫・挙上）
膝靭帯損傷	ウォーミングアップの際に「ニーコントロール」を取り入れることで予防
目にボールが当たってしまう	アイガードを使用することで怪我を防ぐ
熱中症	こまめな水分補給・休憩を取り入れる
緊急時にすぐ対処できるよう、常にテーピング・インスタントアイスパック・バンテージ・塩飴などが入った救急箱を用意しておく	