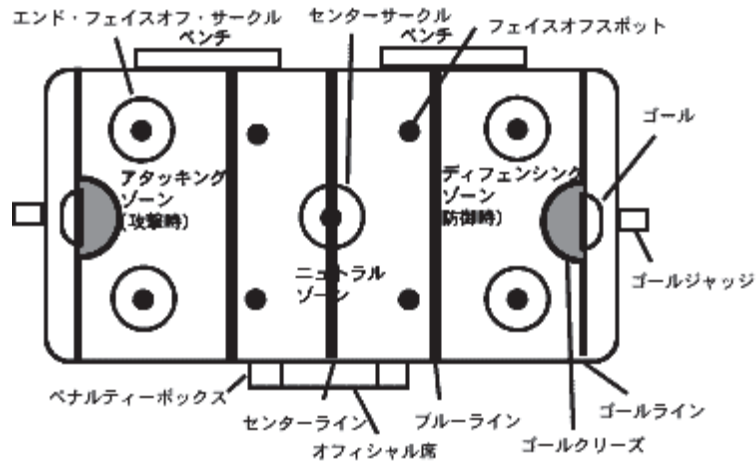


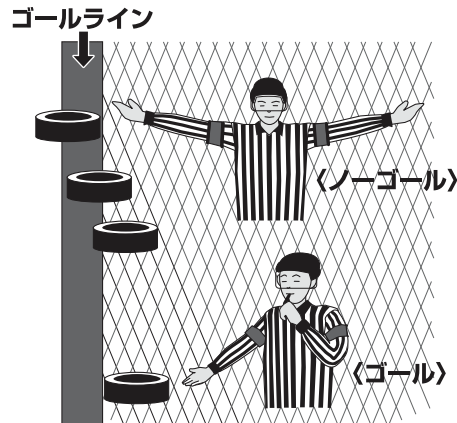
# 初心者のための アイスホッケーのルール解説

## ● 勝敗について

相手ゴールに、長い棒(スティック)を使って、黒い円盤(パック)を入れれば1得点です。ゴールすると、ゴール裏の赤ランプが光るよ。得点の多いチームが勝ちとなります。



## ● ゴールとノーゴール



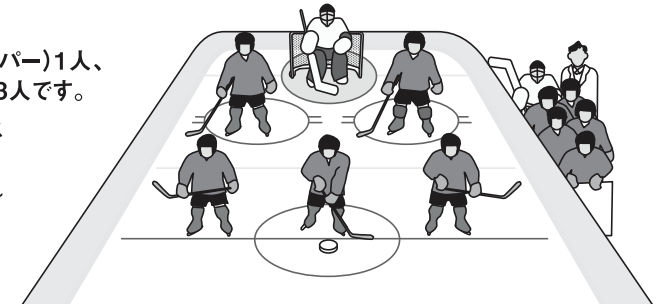
## ● 審判について

審判は、黒白の縦縞のシャツを着た3人組。オレンジ色の腕章が目印のレフェリー1人と、ラインズマン2人で構成されます。反則があるといろんなポーズで知らせます。ペナルティをとられた選手は決められた時間(主に2分間)試合から外れて、ペナルティボックスに入っていなければなりません。

## ● 選手の人数と選手交替について

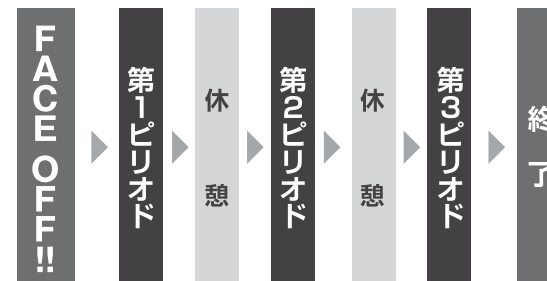
氷上では1チーム6人編成で戦います。氷上にいるのは通常、GK(ゴールキーパー)1人、DF(ディフェンス)2人、FW(フォワード)3人です。

またアイスホッケーは、激しく体力を消耗するスポーツなので、1分程度で選手を交代します。交代は審判に申告することなく自由に行われ、試合が中断することはありません。



## ● 試合時間について

試合は決まった時間のピリオドを3回戦って合計得点が多かったほうが勝ちとなります。ピリオド間には休憩時間があり、一定時間の休憩を挟み、攻めるサイドが変わります。同点で勝敗がつかない場合は、延長戦やゲームウィニングショット戦(ペナルティショット戦)で勝敗を決める場合があります。試合のそれぞれのピリオドの時間、休憩時間、延長戦やゲームウィニングショット戦の有無などは、大会ごとに異なります。



## ● ペナルティについて

アイスホッケーは「氷上の格闘技」と言われ、体と体のぶつかりあいがある程度認められています。ただし、スティックを使って相手を止めたり、たたくプレー、ケガの元となる過度の体当たり、バックにプレーしていないプレイヤーへの体当たりや邪魔する行為は反則となります。

ほとんどの反則がマイナーペナルティとなりますが、反則の危険度によってペナルティの重さが決まります。ペナルティを取られた選手は、一時的な退場となりペナルティボックスへ決められた時間入らなければならない、その間試合に出場できません。つまり反則したチームは、ペナルティ時間中は少ない選手で戦わなくてはならなくなります。しかし、どんなに退場選手が出て、ゴールキーパー以外に3人の選手がプレイすることができます。

## ● ペナルティの種類について

| ペナルティ             | 退場時間 | 代替選手 |
|-------------------|------|------|
| マイナー・ペナルティ        | 2分   | 不可   |
| ダブルマイナー・ペナルティ     | 4分   | 不可   |
| メジャー・ペナルティ        | 5分   | 不可   |
| ミスコンダクト・ペナルティ     | 10分  | 可    |
| ゲーム・ミスコンダクト・ペナルティ | 残り時間 | 可    |
| マッチ・ペナルティ         | 残り時間 | 5分後可 |

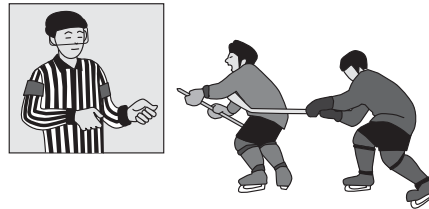
## 【主なペナルティ】

### ◎ ホールディング



相手を腕や体、スティックなどで抱え込む反則。

### ◎ フッキング



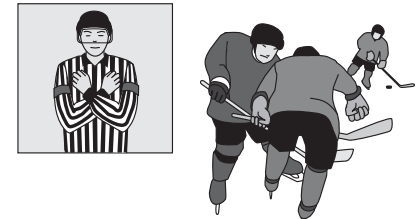
スティックを使い相手を引っかける、または引っかけようとする反則。

### ◎ ハイスティックング



スティックのブレードを肩より上に上げたプレイをする反則。

### ◎ インターフェアランス



バックを扱っていない選手やゴールクリーズ内にあるゴールキーパーに妨害行為をする反則。

## ● オフサイドについて

攻撃側の選手は、攻撃するためにアタッキングゾーンに入るとき、バックより先に入ることができません。

攻撃側の選手がバックより先に入った場合、オフサイドとなります。

オフサイドが発生した場所に最も近い、フェイスオフスポットからフェイスオフとなります。

## ● アイシング・ザ・バックについて

バックをキープしている側の選手がセンターラインの手前からバックを放った時、相手側の選手に触れることなくゴールラインを越えた場合、バックを放った側のディフェンディングゾーンのエンド・フェイスオフ・スポットにおいて、フェイスオフとなります。

