

主な試合のルール

試合時間

- 前後半に分かれ各 35 分で合計 70 分。ジュニアの試合などではこれよりも短い場合がある。
- ハーフタイムは 5 分。
- 前後半が終わった時点で得点と同じ場合、大会によっては前後半 7 分の延長戦があり、その途中でどちらかが得点をした時点で試合が終わる。それでも勝者が決まらない場合は、サッカーの PK 戦にあたる PS (ペナルティー・ストローク) 戦が行われる。



ホッケーはフェアプレーが基本。危ないプレーはほとんどないんだ。

ゴール

- ゴールは、ゴール前のサークル内からのシュートが入った時のみ数えられる。
- ボールはシュートの時のみ高く上げてよい。その他の場合は、ひざより上に上げてはいけない。

チーム

- 試合前に登録される選手数は 1 チーム 18 人。
- フィールドでプレーする選手数は 1 チーム 11 人 (ゴールキーパーを含む)。
- 選手交代はバスケットボールのように試合中何度でもできる。フィールドからベンチに下がった選手も再び交代してプレーできる。
- ゴールキーパーの交代時のみ、時間が止められる。

主な反則

- ボールを持つ選手のプレーを身体、またはスティックを使い妨害する。
- スティック以外でボールを扱う (ゴールキーパーは、ゴール前のサークル内では身体のどの部分でも使うことができる)。
- ボールをスティックの丸い面で扱う。
- シュート以外で、ひざより上にボールを上げる。
- ゴールキーパー以外でスティックを肩より上に上げる。

以上のような反則を犯した場合は、反則を受けたチームのボールとなる。また、守備側が自陣ゴール前の 22.9m のエリア内で特定の反則をした場合や守備側が故意にバックラインの外にボールを出した時などは、攻撃側にペナルティ・コーナー (P11 参照) が与えられる。ペナルティ・ストロークは、守備側が自ゴール前のサークル内で特定の反則をした場合に攻撃側に与えられる。

警告・退場

- レッドカード：退場
- イエローカード：5 分以上の退場 (実際の退場時間は審判の判断による。1 試合中にイエローカード 2 枚でレッドカードの扱い)
- グリーンカード：警告 (1 試合中にグリーンカード 2 枚でイエローカード 1 枚の扱い)

審判

- 審判は 2 人。各審判はフィールドの半分ずつを受け持つ。

※ルールは、大会の規定によって変更される場合もあります。 Information Courtesy of Japan Hockey Association