

# アヒルホッケー

## プログラムの概要・ねらい

アヒルの形をしたウレタン性のラケットを使い、ボールを打ち合うホッケーのようなスポーツ。誰もが参加しやすく、安全に楽しめるスポーツで、スピード感があり、思い切り体を動かして楽しむことができる。

場所	プレイホール（半面での貸出）		
時間			
値段	無料		
季節	年間	人数	90人程度まで
準備物	【利用者】 体育館履き、活動に適した服装、救急用品など 【自然の家】 アヒルホッケー用具一式、ゴールー対 ※数量については、要確認		

## ①準備

サービスセンター受付でプレイホール倉庫の鍵を受け取る。  
倉庫からアヒルホッケーの用具を取り出し、設置する。

## ②実施の流れ

### ●道具

・ラケット2色（各25本ずつ）、ボール（数種類）、カラーコーンコーン（大10個、中8個、小60個）

### ●ルール

（アヒルホッケーの公式ルールはない。ここでは自然の家の提唱ルールを紹介）

#### <コート>

- ・コート半面を全て使用する。
- ・ゴールを設置する。（サッカー、ホッケーと同じ形式で設置）

#### <チーム>

- ・1チーム5～10名程度で編成。（チームはラケットの2色で区別）
- ・2チームで試合をする。（試合をしていないチームは空いているスペースで待つ）

#### <ルール>

- ・コート中央からゲームを開始する。ジャンケンなどでスタートチームを決める。ホッケー競技のように、コート中央でフェイスオフからスタートしてもよい。
- ・1点先取したチームが勝ちとなり、負けてしまったチームは次のチームと交代となる。勝ち残りゲームを進めていく。
- ・交代で入ったチームからゲームを開始する。

#### <バリエーション>

- ・ボールを複数に増やす。（ボールに関わる人数が増える分、接触の可能性も増えるので注意）
- ・時間制で行う。（試合時間を5分間とするなど）
- ・コートを狭くする（よりゲーム性が高くなる）・広くする（運動量が多くなり、戦略性なども出てくる）

### ○ 禁止行為

- (1) ボールを手で覆い隠す。
- (2) ボールを手で拾う。
- (3) ボールを手で投げる。
- (4) 故意にボールの上に倒れ込む。ボールを体で隠す。
- (5) スティックを肩より上に挙げて移動する。（スティックが顔に当たる危険がある）
- (6) スティックを肩より上に挙げてボールを打つ。（スティックが顔に当たる危険がある）
- (7) 浮いたボールを打つ。（ボール・スティックが顔に当たる危険がある。審判がボールを拾い再開する）
- (8) 相手選手にタックルをする、スティックで叩くなど、攻撃をする。

※安全には十分に気を付け、けがのないよう留意する。



## ③後片付け

備え付けの掃除用具で、プレイホールの床をモップがけする。  
使用した器具や用具を倉庫の元の場所へ片付ける。  
倉庫の鍵をサービスセンター受付へ返却する。  
器具や用具に破損や故障があった場合は、サービスセンター受付に申し出る。