

# 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。(同ルールで活動できるスポンジ丸太ホッケー用ラケット有り)

場所	プレイホール他	   
時間		
値段	無料	
季節	年間	
人数	90人程度まで	
準備物	<p>【利用者】 体育館履き、活動に適した服装、救急用品など</p> <p>【自然の家】 アヒルホッケー用具一式、カラーコーン ※数量については、要確認 スポンジ丸太ホッケー用具一式</p>	

## 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。  
活動場所は、原則プレイホール。学習室ABは、室内のテーブル・イスを撤去した上で、変則的に実施可。  
**スポンジ丸太ホッケーのみ屋外実施可（アヒルホッケー屋外不可）**

## ②実施の流れ

### ● 道具

- ・アヒルラケット2色（各25本）／スポンジ丸太ラケット2色（各25本）※
- ・ボール（数種類）、カラーコーン（12本）
- ※ アヒルラケットとスポンジ丸太ラケットを混在して使用しても良い。

### ● ルール（アヒルホッケーの公式ルールはない。ここでは自然の家ルールを紹介）

#### <基本コート>

- ・プレイホール半面を使用、カラーコーンでゴールを設置する。（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（2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。→勝ち残りチームに休憩を与えないですぐにスタート

#### <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）
- ・ラケットをスポンジ丸太にする。

↓アヒルラケット



↓スポンジ丸太ラケット



## ○ 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連絡する。