

ユニホック

運動強度 ★★★★★ 屋内

スケートを履かず屋内で軽いプラスチック製のスティックとボールを使うホッケーに似たスポーツです。運動量・競技性・意外性などがあり、幼児、児童生徒、中高年、高齢者はもとより若者も楽しめるスポーツです。

用具

- スティック 長さ80～100cm
- ボール プラスチック製の白色でテニスボールより少し大きく、スピードが出すぎないように中が空洞で26個の穴が空いている。
- ゴール 105cm×90cm×45cm
- コート 縦 20～30m、横 10～15m

簡単なルール

- 6人对6人でおこなう。キーパーは置かない。
- ボールを止める際には、頭と腕以外ならどの部分を使ってもかまわない。
- 競技時間は前後半10分ハーフで、ハーフタイムは2分。
- 得点は1ゴール1点とする。