

ジュニアラクロス標準ルール (20210714)

※本資料は2021年2月に策定したジュニアラクロス標準ルールをわかり易く解説したものです。



■ ジュニアラクロス基本ルール	3
■ フィールド	4
■ 用具	5
■ チームと試合時間	6
■ 審判とオフィシャル	7
■ 試合	
• 試合開始と再開	8-9
• 試合終了	10
■ プレー規則	11-13
■ ファウル	14-16
■ ファウルの処置	17

ジュニアラクロス基本ルール

クロスを用いる 	グローブの着用 	アイガードの着用 	プレーする選手 	シュートは1得点
-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

低学年		高学年
1回以上	パスカウント パスを規定回数に達した後にシュート権が与えられる	1回以上
8カウント	キープカウント パスおよびシュートは規定のカウント内で行わなければならない	5カウント
6分×2	試合時間 ハーフタイムは2分	8分×2

試合開始

センターサークル内でトスアップしたボールを取ったチームから攻撃開始。

得点

規定のパス回数(パスカウント)を満たしたらシュートができるよ。シュートが決まったら1得点ゲット。

攻撃

キープカウントに注意しながら、仲間とパスをつないでパスカウントを満たしてゴールを目指そう！

守備

攻撃側の選手をクロスでチェックしてはいけません。

ボールが落下した場合

落ちているボール(グラウンドボール)はどちらのチームが拾ってもよい。

ボールが場外に出た場合

最後にボールを触ったチームの相手チームからリスタート。

フィールドサイズ	36m×18m ※会場により変動可
クリーン	半径3m (フィールドサイズを30m×15m以上確保できる場合) ※30m×15m以上確保できない場合は、半径2m
センターサークル	半径3m
ゴール	1.2m×1.2m (概ね近いサイズであれば許容) ※攻め先を分かりやすくするため、自チーム攻めゴールに目印(ビブスなど)の配置を推奨
ゴールライン	エンドラインから5mの位置
コーチボックスエリア	センターラインを起点に両サイド2mずつ離れたフィールド外側の1m×5m範囲
ベンチ、観戦エリア	各チームベンチに入れるのは、事前に出場チームメンバーとして申請された選手、コーチ、チームスタッフのみ。保護者含めた観戦者は、ベンチ外の観戦エリアで観戦しなければならない。

クロス

ミニクロス※¹及びUS U-10規格に準じたクロス※²を使用すること。
長さは84cm(ミニクロス)～110cm(女子クロス)でなければならない。
クロスの網の深さはボール1個分以下とする。

※¹ ミニクロスとは、STXミニクロスミニパワー、warriorミニエボシリーズ、ofaラクロックス、またはこれらに準ずる大きさのクロスを指す。

※² US U-10規格に準じたクロスとは、「Stringking Jr.」等を指す。

ボール

LAXFIT(S)※³の使用を推奨する。
但し、warriorミニエボシリーズ、ofaラクロックス等のミニクロスを使用している場合、ヘッドに挟まる可能性あり。

※³ 1.0または2.0

ユニフォーム

チームで統一された背番号付のユニフォームを着用しなければならない。
ビブス、ゼッケンの代用も認める。

その他

アイガード、グローブ(手袋でも可)は必ず装着しなければならない。
眼鏡着用時にアイガードを利用できない場合、スポーツ用眼鏡をアイガードの代用として認める。

チーム編成

最低6人の選手で1チームとし、フィールド内は6人对6人で試合を行う。
ゴールキーパーは配置しない。

コーチ

チームは1人以上のコーチを任命しなければならない。
ベンチ入りのコーチは3人以下とする。
コーチの役割は選手、観客の統率とし、応援者(親)に対する統率も含む。

選手交代

1試合の中で選手交代の回数制限は設けない。
選手の交替は、サブスティテュションエリア※1(交替ゾーン)で行い、ベンチに戻る選手の両足がプレイングエリア外に出るまで、交代選手はコートに入ってはならない。

※1 センターラインを起点に両側2mずつの範囲

試合時間

低学年

前半6分、後半6分
ハーフタイム2分
試合時間は流し
前後半でコートチェンジ

高学年

前半8分、後半8分
ハーフタイム2分
時間は流し
前後半でコートチェンジ

審判

主審1人、副審2人の3審判制を基本とする。3審制ができない場合、最低主審1名での実施も認める。暴言や、観戦を含む参加態度が不適切であると判断した場合、審判は該当選手・コーチ・観戦者に対し、警告・退場の罰則を与えることができる。審判は適切な態度・服装でゲームを律すること。

【主審の役割】

- ① 最終判断の権限を持つ
- ② パスカウントを行う
- ③ ファウルの判断
- ④ 自分側サイドラインのラインアウトの確認

【副審の役割】

- ① イン・ザ・クリースの確認
- ② 自分側サイドライン及び両エンドラインのラインアウトの確認
- ③ キープカウントの実施

オフィシャル

試合において以下の役割を担う。

- ・ タイムキーパー(試合時間の管理をする)
- ・ スコアラー(得点板で得点を管理する※1)

※1 得点板は各チームベンチ側で表示する。(サイドチェンジ時に入替は行わない。)

試合開始

試合開始はセンターサークル内でのトスアップによって行われる。

【トスアップの方法】

- 各チーム1人が相手ゴールに向かって立ち、クロスを背合わせにする。
- 頭上に垂直に投げられたボールを後方または横に弾く、もしくはクロスでキャッチする。
- この際、トスアップはジャンプしても良い。
- トスアップを行う選手以外は、センターサークル外であればどこにいても良い。

得点

相手チームゴールのゴールラインを完全に通過したら得点と認められる。

サークル内にボールが入った場合

ボールがサークル内で止まった場合、最後に触ったチームではないチームのボールとなる。ゴール裏のエンドライン内側からのリスタートとする。(この際のリスタートはパスでなくても良い)最後にボールを触ったチームが不明な場合は、ゴール横2mの地点からトスアップで再開する。

試合再開

【得点后】

- クリース内から審判の笛によりリスタート。
- クリース内には得点されたチームの選手1人のみ入れる。
- クリース内からパスを行う。但し、クリース外からパスを出した場合は、ファウルとなる。
- 審判の笛によりキープカウントがなされ、キープカウント内にクリースに留まるボールについては再度パスを試みることは可能。
- クリース内からリスタートのパスをした選手がクリース内にとどまっている場合、同選手が味方チームからパスをもらうことはできないが、グラウンドボールがクリース内に転がってきた場合のみ、再度パスを行うことができる。

【ラインアウト(アウトオブバウンズ)】

条件

- ボールがコート外に出た場合
- ボールを保持している選手がエンドライン、もしくはサイドラインを踏んだ場合

再開方法

- 最後に触ったチームの相手チームのボールからリスタートする。(この際のリスタートはパスでなくても良い)
- ボールマンはラインの内側に立ち、ボールマン以外の選手は、ボールマンに対し3m以上離れなくてはならない。
- 投げたボールがボールマンから3mより近くにいた選手に触れた場合は再度、同選手からリスタートする。

試合終了

試合終了時に得点の多いチームが勝利とする。同点により勝敗を決めなければならない場合は、指定の場所からフリーシュートを行い、得点数が多いチームの勝利とする。

【勝敗を決めなければならない場合のフリーシュートの規則】

- ① 各チーム6人ずつが交代で行う。
- ② フリーシュートを行う選手は試合終了時にコート内にいる選手であること。
- ③ 上記で勝敗がつかない場合、勝敗が決まるまで交互に行う。その際は、ベンチメンバーの選手がフリーシュートを行ってもよい。

【フリーシュート】

- ① 高学年はセンターライン、低学年は6mフリーシュートラインからシュートを行う。
- ② シュートはバウンドシュートでもよい。
- ③ フリーシュートを打つ選手以外は、ゴールライン及びゴールラインの延長線上とエンドラインの間で待機しなければならない。また、フリーシュート時の選手の配置は守備側選手をサークルに近い位置とする。
- ① 審判の笛での再開ではなく、フリーシュートを打つ選手がシュートを打った時点から試合を再開する。

パスの規定回数 (パスカウント)

低学年、高学年とも1回以上を規定回数とし、規定回数を達した後にシュート権が与えられる。

カウント、ノーカウントの例

【カウントされるもの】

- チーム選手同士のパス
- リスタート時のスローイン
- 地面についてから味方にパスが渡った場合
- パスに失敗し、グラウンドボールとなった後、再度、パスをしたチームがボールを保持した場合
- クロスのネットの面で意図的に弾いた場合
- 至近距離のトス(フリップパス)
- 転がしパス
- 投げたボールを他の選手が触った後に、自分で拾った場合

【カウントされないもの】

- クロスとクロスの直接的な受け渡し
- 自分が投げたボールを他の人が触らずに自分で拾った場合
- クロスのフレームに当てる
- クロスのフレームで弾く

【カウントがリセットされるもの】

- グラウンドボール争いで相手チームにボールを保持された場合
- コート外に出た時
- シュートが入った時

キープカウント

パス及びシュートは規定カウント(キープカウント)内に行う。
低学年8カウント、高学年5カウント以内にパスもしくはシュートが行えなかった場合、タイムオーバーとなりファウルの処置を行う。ファウル発生付近のライン内側から相手ボールでリスタートとし、リスタートの方法はパスでなくても良い。規定回数を達した後にシュート権が与えられる。

センターサークル以外におけるトスアップ

相手ゴール側に向かって立ち、クロスを背中合わせにし、頭上に垂直に投げられたボールを後方または横に弾く、もしくはクロスでキャッチする。トスアップを行う以外の選手はトスアップ地点から3m離れなければならない。この際のトスアップはジャンプしても良い。

ワンハンド

ワンハンド(片手)でプレーしても良い。但し、選手はクロスを腕で防御してはならない。片手がシャフトから離れた際に、腕や肘によって相手選手を妨害してはならない。

グラウンドボール

クロスでボールを押さえる(カバーリング)行為は反則とする。審判が危険だと判断したグラウンドボールは、その地点からトスアップで試合を再開する。トスアップを行う選手は審判が指名する。

オウンゴール

オウンゴールはパスカウントが成立していた場合のみ認められる。パスカウント成立前に自陣のゴールにボールが入ってしまった場合、ゴールは認められずゴール裏から相手ボールでリスタートする。その際、パスからリスタートする必要はない。

ディフェンス

1対1ディフェンスを基本とする。

イン・ザ・クリース

クリース内に身体及びクロスが入ってはいけない。但し、空中であればそれに該当しない。

【攻撃側がイン・ザ・クリースを犯した場合】

シュートが入ってもノーゴールとなり、相手(守備側のチーム)ボールとなる。
ゴール裏のエンドライン内側からリスタートする。この際のリスタートはパスでなくても良い。

【守備側がイン・ザ・クリースを犯した場合】

- a. パスカウントが規定回数を満たしている時、攻撃側選手のフリーシュートとなる。
- b. それ以外はパスカウント継続のままゴール裏のエンドライン内側からリスタート。このリスタートはパスでなくても良い。

フリースペース・トゥ・ゴール の侵害

シュートをしようとしている選手に対して守備選手はゴール前で2人以上並んで立ってはいけない。
ファウルが発生した場合は攻撃選手のフリーシュートとなる。

キッキング

転がっているボールを蹴った場合、ファウル発生付近のラインの内側から相手ボールでリスタートする。その際、連続してボールを保持する場合は、パスカウントは継続される。リスタートはパスでなくても良い。

デンジャラスショット

攻撃側選手は、守備側選手によりシュートコースが塞がれているにも関わらず、相手選手に向かって、危険、あるいは制御されていないシュートを打ってはならない。
このシュートが守備側選手の脚以外(腰を含む腰より上)に当たった場合、守備側のフリーシュートとなる。

【デンジャラスショットとならないケース】

- a. 守備側選手によるチェックまたは接触を受けたことで、結果的に危険なシュートとなった場合
- b. 守備側選手が自らシュートコースに入った場合。
- c. 守備側のクロスに当たった場合。

デンジャラスクロスチェック

チェックは全面禁止とし、クロスで相手もしくは相手のクロスを叩く、過度に押すなどの危険なプレーはしてはならない。

その他のファウル

- 手でボールを触ってはならない。
- クロスやボールを身体で押さえてはならない。
- クロスを横にして相手の進路を妨害してはならない。相手のクロスを押つけた状態で横クロスになったとき、地面と平行より下向きに押し付けた場合、ファウルとする。しかし妨害を意図しない場面での横クロスは許容する。
- この他、審判の判断により危険なプレーとみなした場合は全てファウルとする。
- 相手チームの選手がボールを拾うのを妨げる形で、ボールにクロスや身体の一部を覆いかぶせたり、押さえつけてはならない。但し、瞬間的にクロスの裏を使って引きながらスクープするのは良い。
- ボールがクロスヘッドに挟まった状態でプレーしてはならない。挟まるとは、「ボールが挟まりボールがクロスから離れないこと」、「クロスのフェイスを上向き水平にした状態でボールを入れてから、クロスエンドを軸に135度起こす動作の中でフェイスが下向きになった状態でも落ちない状態」のことを指す。審判は必要に応じてこの状態であるか否かを確認することができる。

【攻撃側のファウル、もしくはルーズボール中に一方のチームがファウルを犯した場合】

ファウル発生付近のラインの内側から相手ボールでリスタートする。リスタートはパスでなくても良い。

【守備側が攻撃側のポゼッションを失わせるファウルを犯した場合】

- (1) パスカウント0 : ファウル発生付近のライン内側からリスタート。リスタートはパスでなくても良い。
- (2) パスカウント1 : 攻撃側のフリーシュートとする。

【守備側がポゼッションに関係ないファウルを犯した場合】

アドバンテージフラッグを適用する。

アドバンテージフラッグ

審判が「ホイッスルでプレーを止めてリスタートとするよりも、プレーを継続させた方がファウルを受けたチームにとって有利である」と判断した場合、審判は黄色い旗（またはそれに準じた目印）を上げてファウルがあったことを示した上で、プレーを継続させる。

【アドバンテージフラッグの処置】

- (1) 攻撃側がポゼッションを失った場合
- (2) ファウル以外の理由でプレーが止まった場合
攻撃側ボールでファウル発生付近のライン内側からリスタート。リスタートはパスでなくても良い。パスカウントは継続する。

【アドバンテージフラッグの終了】

- (1) 攻撃側がファウルを犯した場合（キープカウント超過を含む）
- (2) 攻撃側のパスカウントが進んだ場合
守備側のファウルは帳消しとし、プレーを継続させる。（キープカウントを再度0から始める）