

スポーツの歴史



ラクロスはアメリカ、オーストラリア、イギリスでプレーされており、カナダの国技です。米国では、ラクロスは中部大西洋岸諸国で最も人気があります。アメリカ先住民は 16 世紀にはこのゲームを考案しました。ネイティブ アメリカンは、各ゲームで 100 人以上のプレーヤーと、時には 1,000 人ものプレーヤーでプレーしました。ラクロスは、プレイヤーに有酸素運動を提供する幅広いスポーツです。ゲームはあらゆるスキルや年齢レベルに合わせて簡単に変更できます。

体育の規則の変更



ゲームプレイのルール

- 選手はボールを蹴ることはできない。
- プレーヤーはボールを受け取った後、最大3歩まで歩くことができます。
- プレーヤーは、ボールをパスするかシュートするまで、最大 10 秒間ボールを保持することができます。
- 各ゴールは 1ポイントの価値があります。
- ゲームはフェイスオフで始まります。2人のセンターがフィールドの中央に並び、プレスされた2つのクロスの上にボールが置かれます。

ゴロを狙うことができるのは各チーム最大1人の選手です



REMINDER

ゲームプレイの ルール

- ディフェンダーはフィールドの守備側に留まらなければなりません。
- 攻撃的なプレイヤーはフィールドの攻撃側に留まらなければなりません。
- 自分のポジションでプレーしてください。
- ゴールが決まると、試合開始と同様にボールが中盤に置かれます。
- チームは攻撃的なプレイヤーと守備的なプレイヤーに分かれます。

ゴールキーパーは存在せず シュート

- *The penalty for a personal foul is a 1 to 3-minute suspension from play and possession to the team that was fouled. Players with 5 personal fouls are ejected from the game.*
- *Personal Fouls include; slashing, tripping, cross checking, unnecessary roughness, illegal crosse, and illegal body checking.*

パーソナル ファウル



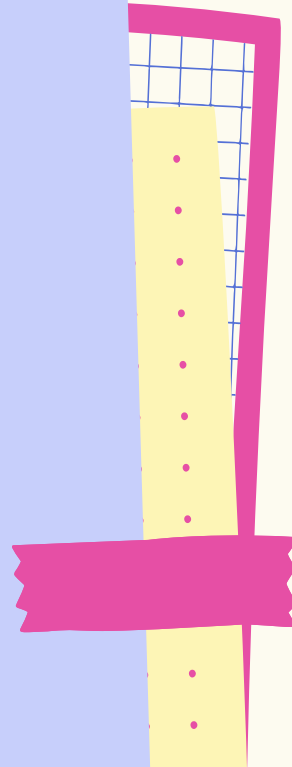
安全性

- 両手は十字架の上に置いたままにしなければなりません
- プレーヤーは、悪意のある方法で意図的に他のプレーヤーにボールを投げることにはできません。
- プレーヤーは相手をブロックすることはできません。接触は許可されませ

- いかなる選手もゴールエリアに入ることができない。
- 守備側のプレーヤーのみがミスショットを取りに入ることができます。プレーヤーは、地面に転がるルーズボールを狙って飛び込むことはできません。

- プレーヤーは他のプレーヤーから 5 フィート以内に近づくことはできません。
クロスを地面やその他の場所にぶつけたり、叩いたりしないでください。

Positions



Attack (forward) -

Responsibility is to score goals, restricted to the offensive end.

Midfield - Responsibility is to cover the entire field playing both offense and defense.

語彙



クレードリング:プレイヤーがスティックのポケットにボールを保持する方法です。

チェック:ボールを持っているプレイヤーにボールを落とさせるために、相手のスティックに短く鋭く制御された一連の打撃を使用するテクニックです。

ラクロスのスキル

十字架を握る:

利き手をクロスハンドルの少なくとも半分に置き、手のひらを上にします。

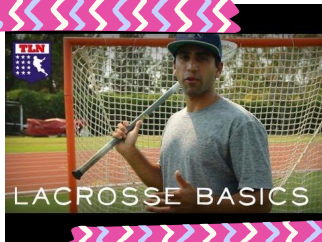
- もう一方の手は、手のひらを下にしてスティックの端を握ります。

- スティックは、手と手首をリラックスさせて体の近くに保持する必要があります。



ラクロスのスキル

投げ:



目の焦点をターゲットに合わせたまま、クロスの頭を後ろに倒します。

反対の足を投げる方向に踏み出します。

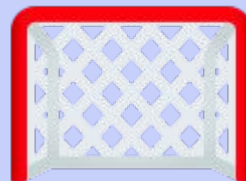
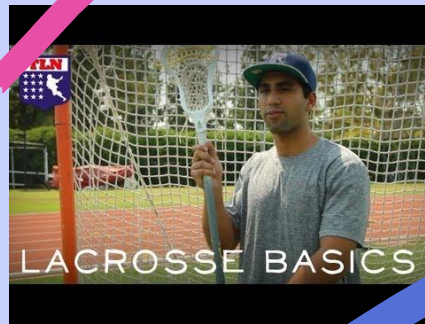
肘を高く保ち、オーバーハンドで投げることで精度を高めます。

手は肩幅に離してください(ボールを押さないでください)。

投げの終わりにスティックの頭をターゲットに向けて、フォロースルーで手首を折ります。

ラクロスのスキル

キャッチ:



ボールに手を伸ばし、
ボールがスティックに触
れたときに腕で「ギブ」し
ます。

足を動かし、向かってく
るボールの軌道に体を
合わせます。

キャッチするときは、ス
ティックのコントロール
を良くするために、利き
手をハンドルの上でス

ラクロスのスキル すくう:



ゴロを処理するときは、膝と背中を曲げます。

スティックの尻端を体の正中線から遠ざけてください。

シャベルのような軽い動きでボールをすくい上げます。

ボールがクロスに入るとすぐに、プレイヤーはディフェンダーを避けるために右または左にブレイクする必要があります。

ラクロスのルール

