## 901　スティックによる反則
Offences with the stick

【反則内容】
- ボールに届く可能性がある状況で、相手のスティックを打つ、ブロックする、持ち上げる行為。
- スティックを不注意に使用し、危険や妨害を与える行為。
- スティックを無謀に使用する行為。
- スティックを暴力的に使用する行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：ボールに届く可能性がある状況で、相手のスティックを打つ、ブロックする、持ち上げる場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：不注意なスティックの使用。
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回）：無謀なスティックの使用。
- マッチペナルティ＋メジャーベンチペナルティ：暴力的なスティックの使用。



**901　スティックによる反則**
一方の腕をアドバンテージチームの攻撃方向に水平に構え、手のひらを下に向ける。もう一方の手で伸ばした腕を一回叩く。

---

## 902　ハイスティック
High stick

【反則内容】
- ボールを打つ前のバックスイング、または打った後のフォワードスイングで、スティックのブレードを腰より高く振り上げる行為。空振りも含む。
- スティックの一部を使って、膝より高い位置のボールをプレイしたり、プレイしようとしたりする行為。
- スティックの制御されていないスイングなど、相手に危険や妨害を与える不注意な使用。

【ペナルティ】
- フリーヒット：禁止された高さでのスイングや、膝より高い位置のボールをプレイしようとした場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：スティックで腰より高い位置のボールをプレイした場合、または不注意なスティックの使用に該当する場合。

※周囲に他の選手がおらず、接触する危険がない場合は、高いスイングが認められる。



**902　ハイスティック**
スティックを持つ格好をする。

903　プレイシング スティック／フット／レッグ ビトゥイーン アンオポネンツレッグ
Placing stick, foot or leg between an opponent's legs

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、相手選手の両脚または両足の間に、自分のスティック、足、脚を入れる行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。

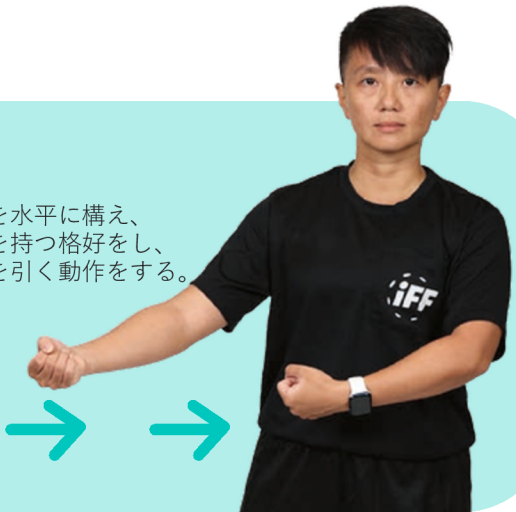
※この行為自体に対するマイナーベンチペナルティの規定はない。ただし、別のペナルティ対象行為も成立した場合は、その反則に応じて処置する。




904　フッキング
Hooking

【反則内容】
フィールドプレーヤーがスティックを使い、相手選手の身体を引っ掛ける行為。

【ペナルティ】
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回、計4分間）。



## 905　不正なプッシング
Incorrect pushing

【反則内容】
- ボールをコントロールしている、またはボールに届こうとしている選手が、肩と肩による接触以外の方法で相手を押す行為。
- 相手選手をフェンスやゴールケージに押し付ける行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：肩と肩による接触以外の方法で相手を押した場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：相手をフェンスやゴールケージに押し付けた場合。



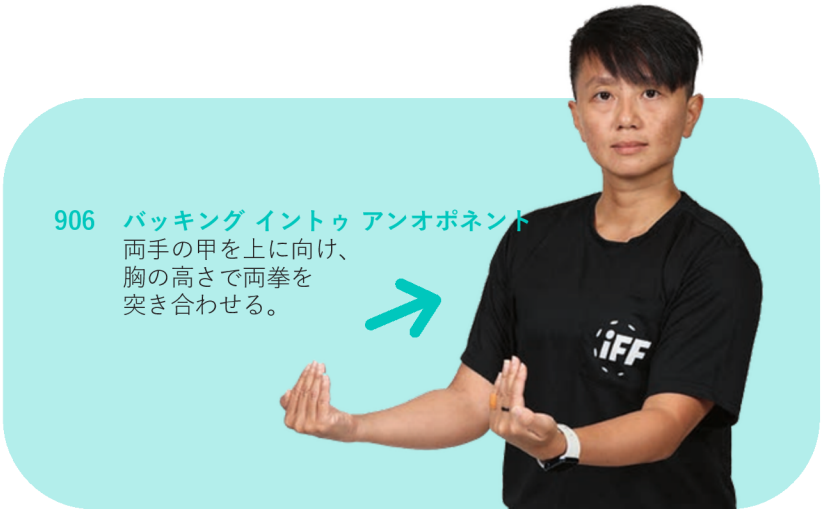

---

## 906　バッキング イントゥ アンオポネント
Backing into an opponent

【反則内容】
ボールをコントロールしている、ボールに届こうとしている、または有利な位置を取ろうとしている選手が、後退して相手に接触したり、相手が進もうとする方向への移動を妨げたりする行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。

※不注意な身体的接触など、別のペナルティ対象行為も成立する場合は、その行為に応じた処置が適用される。



## 907　ラフィング
## Roughing

【反則内容】
- 相手に不注意な身体的接触をする行為。
- 相手に対して無謀なタックル、転倒させる行為、その他の攻撃を行う行為。
- 相手に暴力的な身体的攻撃を行う行為。
- ボールを打つ、または打とうとして、スティックやその他の用具をリンク内に投げる行為。
- 極めて悪質な攻撃、乱闘、けんかなど。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：不注意な身体的接触。
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回）：無謀な身体的接触、またはボールを打つ目的で用具を投げる行為。
- マッチペナルティ＋メジャーベンチペナルティ：暴力的な攻撃、極めて悪質な行為、乱闘やけんかへの参加など。




## 908　ホールディング
## Holding

【反則内容】
- 相手選手の身体を手や腕で押さえる、つかむ、引っ張るなどして、自由な動きを妨げる行為。
- 相手のスティックを手や腕で押さえたり、引っ張ったりする行為。
- 相手のスティックをつかむ行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：相手選手やスティックを押さえる、引っ張るなどした場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：ボールに届く可能性がない場合、または大きな利益を得るために行った場合。

※相手のスティックをつかむ行為も、2分間のペナルティの対象となる。



## 909　オブストラクション（妨害）
Obstruction

【反則内容】
- ・相手選手が進もうとする方向への移動を妨げる行為。
- ・ボールをコントロールしていない相手選手の進路を、意図的に移動して妨害する行為。
- ・攻撃側の選手が、フリーヒット時に守備側の壁を作ることを妨げる行為。
- ・攻撃側の選手が、ゴールキーパーの視界を遮ることだけを目的として、ゴールキーパーの動きに積極的かつ繰り返し追従する行為。

- 【ペナルティ】
- ・フリーヒット：相手の進路を妨げる行為。
- ・マイナーベンチペナルティ（2分間）：ボールをコントロールしていない相手の進路を、意図的に移動して妨害した場合。

※有利な位置を取ろうとして後退し、相手の進路を妨げた場合はフリーヒット。



909　オブストラクション
両腕を胸の前で交差させ、
手のひらを身 体の方に向ける。

---

## 910　インコレクトキック
Incorrect kick

【反則内容】
相手のスティックを蹴る行為。

また、相手の身体やスティックを打つ、ブロックする、持ち上げるなどして、ボールに届く可能性がない状況で大きな利益を得る行為も、関連するペナルティの対象となる。

【ペナルティ】
- フリーヒット：ボールに届く可能性がある状況で相手のスティックを蹴った場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：ボールに届く可能性がない場合、または大きな利益を得るために相手のスティックを蹴った場合。



910　インコレクトキック
足を外側に向け、足首の高さで
蹴る動作をする。

911　ハイキック
High kick

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、足または膝より下の脚の部分を使い、膝より高い位置のボールをプレイしたり、プレイしようとしたりする行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：膝より高い位置のボールを足や膝より下の脚でプレイしようとした場合。

※太ももでボールを止めることは、膝より高い位置での不正なプレイとはみなされない。




912　エンタリング　ザ　ゴールキーパーエリア
Entering the goalkeeper area

【反則内容】
- フィールドプレーヤーがゴールキーパーエリア内に入る、または通過する行為。
- ゴールケージが通常設置される位置に、フィールドプレーヤーが入る行為。
- フィールドプレーヤーが相手チームのゴールケージを故意に移動させる行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：上記の行為を行った場合。
- ペナルティショット：相手チームの直接のフリーヒットがゴール方向へ打たれたとき、守備側のフィールドプレーヤーがゴールキーパーエリア、ゴールケージ内、または本来ゴールケージが設置される場所にいた場合。

※スティックだけがエリア内に入っていても、選手がエリアに入ったとはみなされない。



## 913　インコレクト ディスタンス
Incorrect distance

【反則内容】
- ゴールキーパーのスローインを、ゴールクリーズ内またはゴールキーパーから3m未満の位置で妨害する行為。
- ヒットインやフリーヒットの際に、相手選手がボールからスティックを含めて3m以上の距離を取らない行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：ゴールキーパーのスローインを受動的に妨害した場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：ゴールキーパーのスローインを積極的に妨害した場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：ヒットインやフリーヒットの3mルールに違反した場合。

※正しい距離を取ろうとしている途中にプレイが再開された場合は、処置を行わない。



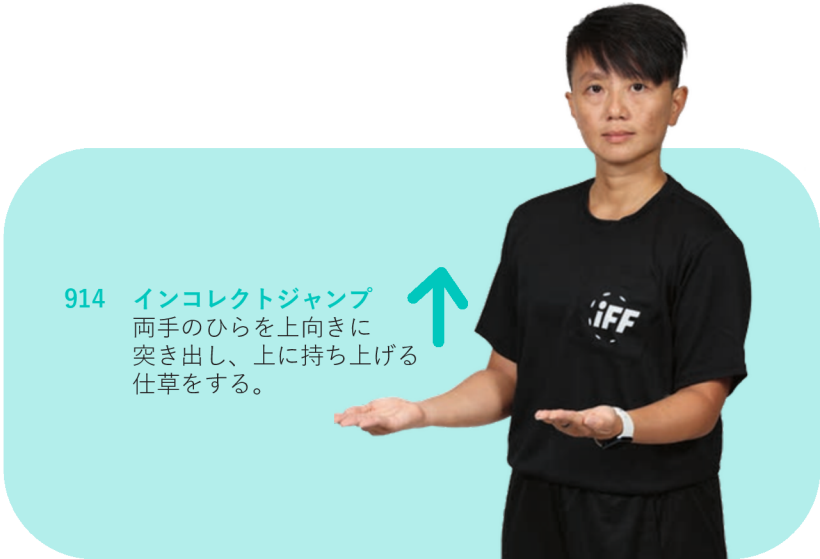

---

## 914　インコレクトジャンプ
Incorrect jump

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、両足を完全に床から離してジャンプし、ボールを止める行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。

※走る動作はジャンプとはみなされない。
※ボールを飛び越えることや、膝より低い位置のボールをプレイ・停止することは認められる。



## 915　インコレクトスローイン
Incorrect throw-in

【反則内容】
- ゴールキーパーがスローインの途中でゴールクリーズから完全に出る行為。
- ゴールキーパーが投げた、または足でプレイしたボールが、床・フェンス・他の選手・他の選手の用具に触れず、センターラインを完全に越える行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。

※スローインの際、身体の一部がゴールクリーズ内の床に触れていれば、完全に出たとはみなされない。
※スローイン後にゴールキーパーがゴールクリーズから出ても、この反則にはならない。




## 916　インコレクトヒットイン／インコレクトフリーヒット
Incorrect hit-in/Incorrect free-hit

【反則内容】
- フェイスオフ、ヒットイン、フリーヒットを規定と異なる方法で行う行為。
- ボールを打たずに引きずる、すくい上げる、スティックのブレードに乗せて持ち上げる行為。
- 明らかに誤った位置からプレイを再開して、大きな利益を得ようとする行為。
- プレイの再開を故意に遅らせる行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：規定に違反してプレイを再開した場合。
- 誤った位置からのヒットインやフリーヒットは、状況によってやり直しとなる。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：別途、故意の遅延行為として処罰される場合。



## 917　プレイング　ザ　ボール　ライイング ダウン
Playing the ball lying down

【反則内容】
- ボールをコントロールしている、または正しい方法でボールをプレイしようとしているフィールドプレーヤーが、両膝またはスティックを持っていない方の手を床につけてプレイする行為。
- 倒れた状態でボールをプレイする、またはプレイに影響を与え、大きな利益を得る行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：禁止された姿勢でボールをプレイした場合。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：倒れた状態でのプレイにより大きな利益を得た場合。

※スティックを持っている手を床につけることだけでは、倒れた状態でのプレイとはみなされない。




---

## 918　ハンド
Hands

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、手や腕、または引き伸ばしたユニフォームを使ってボールを止めたり、プレイしたりする行為。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。



919　ヘッダー
Header

【反則内容】
フィールドプレーヤーが頭を使ってボールをプレイする行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。




920　不正な選手交代
Incorrect substitution

【反則内容】
- 交代する選手がフェンスを越えて退出する前に、交代選手がリンクに入る行為。
- プレイ中断時に、自チームの交代ゾーン以外で選手交代を行う行為。
- 規定人数を超える選手がリンク内でプレイする行為。
- 交代ゾーンやペナルティベンチの選手が、身体や用具をフェンスの垂直面よりリンク側へ出す行為。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※不正な選手交代では、リンクに入った選手がペナルティを受ける。
※人数超過では一度に1人の選手がペナルティを受ける。
※故意に人数超過を行うなど、試合を妨害する目的が明らかな場合は、マッチペナルティの対象となる。



## 921　反則の繰り返し
## Repeated offences

【反則内容】
- チームがフリーヒットとなる反則を組織的に繰り返し、プレイを妨害する行為。
- 短時間に軽微な反則を繰り返す行為。
- ディレイドペナルティショット中に、反則をしたチームがフリーヒットとなる反則を重ねる行為。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※最後に反則を行った選手がペナルティを受ける。
※ペナルティ対象の反則を行った場合は、その反則に応じたペナルティも適用される。




## 922　遅延行為
## Delaying play

【反則内容】
- ゴールキーパーがボールを3秒を超えて保持する行為。
- ゴールキーパーが同じチームのフィールドプレーヤーから意図的に送られたボールを、手や腕で受ける行為。
- 相手が正しい方法でボールに届かないようにして、時間を浪費する行為。
- チームが組織的に消極的なプレイを続ける行為。
- 選手やチームスタッフが、故意にプレイの再開を遅らせる行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット：ゴールキーパーの3秒を超えるボール保持、不正なパスの受球、消極的なプレイなど。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：選手・チームスタッフ・チームによる故意の遅延行為。

※遅延行為に対しては、可能な場合、審判員が事前に注意を行う。



923　不正行為
Misconduct

【反則内容】
- 審判の判定に抗議する行為。
- 周囲の妨げになる不適切なコーチング。
- 審判の許可なくチームスタッフがリンク内に入る行為。
- 相手選手、審判、観客などに対する侮辱的、不公平な言動。
- 挑発的な得点の喜び方。
- スティックや用具を故意に投げる行為。
- 審判員の指示に従わない行為。
- 乱闘に加わるため交代ゾーンやペナルティベンチから出る行為。
- 用具検査の直前に用具を修正・交換しようとする行為。




【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）：軽度の抗議、不適切なコーチング、審判の指示に従わない行為など。
- マイナーベンチペナルティ（2分間）＋10分間のパーソナルペナルティ：非スポーツマン的行為。
- マッチペナルティ＋メジャーベンチペナルティ：重大な不正行為、継続・反復する非スポーツマン的行為など。

※行為の内容や程度によって適用される処置が異なる。

No offence sign（番号なし）
リンク外からのボールのプレイ
Playing the ball from outside the rink

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、片足または両足をリンクの外に出した状態でボールをプレイする行為。

【ペナルティ】
- フリーヒット。

※選手交代中にリンク外からボールをプレイした場合は、リンク上の人数超過として扱われる。
※交代中でない選手が交代ゾーンからプレイに関与した場合は、試合の妨害として扱われる。
※リンク外を走ること自体は認められるが、リンク外からボールをプレイすることはできない。

---

No offence sign（番号なし）
不適切な用具検査要求
Incorrect equipment control request

【反則内容】
チームキャプテンが相手選手の用具について検査を要求し、検査の結果、用具に違反がなかった場合。

検査の対象には、次のものが含まれる。
- ブレードの曲がり
- スティックの承認マーク
- ゴールキーパーのフェイスマスクのグリルの承認マーク
- シャフトとブレードの組み合わせ
- スティックやブレードの不正な改造

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※検査を要求したチームキャプテンがペナルティを受ける。

No offence sign（番号なし）
スティックを持たずにプレイする行為
Playing without a stick

【反則内容】
フィールドプレーヤーが、スティックを持たずにプレイに関与する行為。

次の行為も含まれる。
- リンク上に落としたスティックを拾わずに選手交代する。
- 故意にスティック、またはスティックの一部を落とす。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※一時的にフィールドプレーヤーとして扱われるゴールキーパーには適用されない。

---

No offence sign（番号なし）
不正な場所からのスティックの取得
Retrieving a stick incorrectly

【反則内容】
リンク上にいるフィールドプレーヤーが、自チームの交代ゾーン以外の場所からスティックを取りに行く行為。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

No offence sign（番号なし）
個人用具の修正指示に従わない行為
Failure to correct personal equipment

【反則内容】
審判員から指示を受けたにもかかわらず、個人用具を正しく修正しない行為。

次の場合も含まれる。
- 保護ゴーグルの着用が義務付けられている場合に、審判員の指示に従わず正しく着用しない。
- 落とした個人用具を次のプレイ中断時に拾わない。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※ペナルティが科された場合は、ペナルティを受ける前に個人用具を正しく修正しなければならない。

---

No offence sign（番号なし）
破損したスティックを回収しない行為
Failure to retrieve a broken stick

【反則内容】
スティックを破損させた選手が、審判員から指示を受けたにもかかわらず、リンク上に残された破損したスティックを回収しない行為。

破損させた選手は、次のプレイ中断時にスティックを回収する責任がある。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※試合に参加している選手は、プレイ中であっても、安全かつ適切な方法で破損したスティックをリンク外へ取り除くことができる。

No offence sign（番号なし）
不適切な服装でのプレイ
Incorrect clothing

【反則内容】
選手が競技規則で定められた服装の規定に違反した状態でプレイする行為。

ユニフォームなどが規定に適合していない場合が該当する。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※服装に関する反則では、1試合につき1チームに科されるペナルティは1回まで。
※ユニフォームの胸番号がない場合は、ペナルティを科さず、大会を管理する団体へ報告する。
※審判員は、可能であれば処置を行う前に選手へ注意する。

---

No offence sign（番号なし）
ゴールキーパーの不適切な装備
Incorrect goalkeeper equipment

【反則内容】
ゴールキーパーが競技規則に適合しない装備でプレイする行為。

【ペナルティ】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。

※ゴールキーパーが意図せずフェイスマスクを失った場合は、プレイを中断し、フェイスオフで再開する。
※ペナルティが科された場合は、ペナルティを受ける前に装備を正しく修正しなければならない。

No offence sign（番号なし）
規格外のスティック・フェイスマスクの使用
Use of non-approved or incorrect equipment

【反則内容】
次のいずれかに該当する用具を使用する行為。

- IFFの承認を受けていないスティック
- 異なるメーカーのシャフトとブレードを組み合わせたスティック
- 規定を超える曲がりのあるブレード
- 不正な改造を施したブレード
- 規定に適合しないゴールキーパー用フェイスマスク

※承認マークのないスティックは、承認されていないものとして扱われる。

【ペナルティ】
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回、計4分間）
- テクニカルマッチペナルティ（当該試合の残り時間は出場できない）

※テクニカルマッチペナルティ自体には、次の試合の出場停止は伴わない。

---

No offence sign（番号なし）
未登録選手・チームスタッフの試合参加
Participation by an unregistered person

【反則内容】
マッチレコード（公式試合記録）に記載されていない選手またはチームスタッフが、試合に参加する行為。

【ペナルティ】
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回、計4分間）
- テクニカルマッチペナルティ（当該試合の残り時間は出場できない）

※テクニカルマッチペナルティ自体には、次の試合の出場停止は伴わない。

No offence sign（番号なし）
同一試合で2回目のメジャーベンチペナルティ対象行為
Second offence leading to a major bench penalty

【反則内容】
同じ選手が、同一試合中にメジャーベンチペナルティの対象となる反則を2回行う行為。

【ペナルティ】
- マッチペナルティ
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回、計4分間）

※2回目のメジャーベンチペナルティはマッチペナルティに置き換えられるが、マッチペナルティに伴うメジャーベンチペナルティは科される。
※マッチペナルティを受けた選手は、当該試合の残り時間および同一大会の次の試合に出場できない。追加処分の可能性もある。

---

No offence sign（番号なし）
破損・不正改造されたスティックの使用
Use of a defective or illegally modified stick

【反則内容】
- 破損したスティックを使用し続ける行為。
- シャフトを補強したスティックを使用する行為。
- シャフトを規則に反して延長したスティックを使用する行為。

【ペナルティ】
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回、計4分間）
- マッチペナルティ

※マッチペナルティを受けた選手は、当該試合の残り時間および同一大会の次の試合に出場できない。
※違反内容によって追加の処分が科される場合がある。

801　試合の中断・タイムアウト
Stoppage of game/Time out

【内容】
試合を中断するとき、またはタイムアウトを実施するときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- 負傷者への対応などで試合を中断するとき。
- 各チームが要求したタイムアウトを実施するとき。
- その他、審判員が試合の中断を必要と判断したとき。

【シグナル動作】
片方の手の指先を、もう片方の手のひらに対して垂直に当て、T字形を作る。




802　フェイスオフ
Face-off

【内容】
両チームの選手が、定められた位置に置かれたボールを取り合ってプレイを再開するときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- 各ピリオドの開始時。
- 得点が認められた後の再開時。
- どちらのチームにもヒットイン、フリーヒット、ペナルティショットが与えられない中断の後。
- その他、競技規則でフェイスオフによる再開が定められている場合。

【シグナル動作】
両前腕を水平にし、手のひらを下に向ける。



803　ヒットイン・フリーヒット
Hit-in/Free-hit

【内容】
ヒットインまたはフリーヒットを与えるときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- ボールがリンクの外に出るなどして、相手チームにヒットインが与えられるとき。
- フリーヒットとなる反則が発生したとき。

【シグナル動作】
片腕を、プレイするチームにとって有利な方向へ水平に伸ばし、手のひらを下に向ける。




804　アドバンテージ
Advantage

【内容】
反則が発生しても、反則を受けたチームがボールをコントロールしており、プレイを続ける方が有利な場合に使用するシグナル。

【使用する場面】
- 相手チームの反則後もボールを保持しているとき。
- 直ちにプレイを中断せず、攻撃を継続する方が有利と判断されたとき。

【シグナル動作】
片腕を有利な方向へ伸ばし、手のひらを上に向ける。



## 805　ペナルティショット
Penalty shot

【内容】
競技規則に定められた反則により、相手チームにペナルティショットを与えるときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- 得点につながる状況が、反則によって妨害されたとき。
- その他、競技規則でペナルティショットが定められている場合。

【シグナル動作】
両腕を頭上に上げ、手を握った状態で手首を交差させる。




## 806　ディレイドペナルティ・ディレイドペナルティショット
Delayed penalty/Delayed penalty shot

【内容】
反則によるペナルティやペナルティショットの判定を保留し、反則を受けたチームのプレイを継続させるときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- ペナルティの対象となる反則が発生したが、反則を受けたチームがボールをコントロールしている場合。
- ペナルティショットの対象となる反則が発生したが、得点につながる状況が継続している場合。

【シグナル動作】
片腕を垂直に上げ、手のひらを前方に向ける。



## 807　ベンチペナルティ・パーソナルペナルティ
Bench penalty/Personal penalty

【内容】
反則に対してベンチペナルティまたはパーソナルペナルティを科すときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- マイナーベンチペナルティ（2分間）。
- メジャーベンチペナルティ（2分間×2回）。
- パーソナルペナルティ（10分間）。

【シグナル動作】
片腕を垂直に上げ、指の形でペナルティの種類を示す。

- 2分間：指を2本立てる。
- メジャーベンチペナルティ：指を5本開く。
- 10分間：手を握って拳を作る。

※メジャーベンチペナルティは2分間のベンチペナルティを2回連続して科すものであり、5分間のペナルティではない。



807　**ベンチペナルティ／パーソナルペナルティ**
腕を垂直に上げ、マイナーペナルティは2本指で、メジャーペナルティは5本指で、10分間のパーソナルペナルティは握りこぶしで示す。

## 808　マッチペナルティ
Match penalty

【内容】
選手またはチームスタッフにマッチペナルティを科すときに使用するシグナル。

【使用する場面】
- 重大な反則や不正行為など、競技規則に定められたマッチペナルティの対象行為が発生したとき。

【シグナル動作】
片腕を垂直に上げ、レッドカードを提示する。



808　**マッチペナルティ**
レッドカードを示し、腕を垂直に上げる。

809　ゴール
Goal

【内容】
競技規則に従って正しく得点が認められたことを示すシグナル。

【使用する場面】
- ボールが正しくゴールラインを通過し、得点が認められたとき。
- ペナルティショットで正しく得点が認められたとき。

【シグナル動作】
片腕をゴールの方向へ伸ばして示す。




---

810　プレイ続行・ゴール不成立
Continue play/Incorrectly scored goal

【内容】
プレイを続行すること、またはゴールとして認められないことを示すシグナル。

【使用する場面】
- プレイを中断せず、続行させるとき。
- ボールがゴールに入っても、競技規則により得点が認められないとき。

【シグナル動作】
両腕を水平に伸ばし、手のひらを下に向ける。

