

【フラッグフットボールの系統的な指導(参考)】

平成 21 年 7 月

日本フラッグフットボール協会



【フラッグフットボールの系統的な指導について】

本紙の「フラッグフットボールの系統的な指導」は協会で培ったノウハウを活かして過去に製作された指導法の一つです。これは学校授業で用いるミニゲームの側面だけでなく、競技会にも対応しうる技術面のレクチャーも含めた内容となっており、「フラッグフットボールでゲームをする」ということまでを見据えた内容となっております。

学校教育のみではなく、地域活動から競技に至るまで少しずつ練習やゲームを重ねていきたいという方々にとって有意義な指導案の例になるものと思います。ご認識の上、ご利用頂ければ幸いです。

目次

[1] しっぽ取りゲーム (フラッグ取りゲーム)	4
[2] ボール運びゲーム (1人宅配便ゲーム)	5
[3] 2人組ランゲーム (2人宅配便ゲーム)	6
[4] ランゲーム (忍者宅配便ゲーム)	8
[5] ラン中心のフラッグフットボールゲーム (地上宅配便ゲーム)	9
[6] パスを加えたフラッグフットボールゲーム1 (航空宅配便ゲーム1)	12
[7] パスを加えたフラッグフットボールゲーム2 (航空宅配便ゲーム2)	14
[8] 基礎的練習	15
[9] 前パス作戦の練習	18
[10] 手渡し作戦の練習 (ハンドオフ)	22
[11] すれ違い手渡し作戦の練習 (リバース)	25
[12] 後ろパス作戦の練習 (ピッチ)	28
[13] 総合練習	31

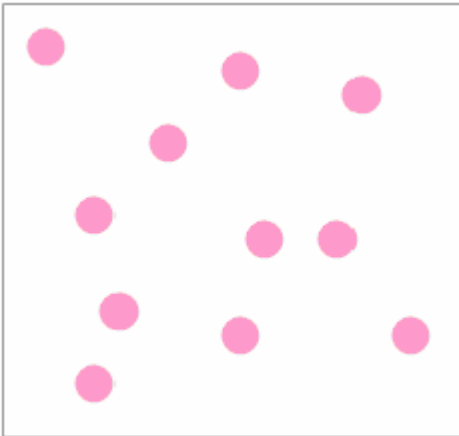
[1] しっぽ取りゲーム（フラッグ取りゲーム）

●指導内容

フラッグの取り方、フラッグを取られないような機敏な動き

●ゲームの内容

適当な広さのフィールド内でフラッグの取り合いをし、最後まで残った人が勝ちとなる。



1. フラッグを1つでも取られたり、フィールドの線を踏んだりしてしまった人は「アウト」となり、フィールドの外に出る。
2. フラッグを押さえる、フラッグを取りにきた手をはたくなど、意図的にフラッグを取りにくくする行為は「反則」とし、「アウト」となる。
3. あらゆる身体接触は一切禁止とする。

*フィールドの角にマーカーコーンを置いたり、指導者が立ったりすると分かりやすくなります。

●ゲームのバリエーション

1. 制限時間を設けて勝者を複数選ぶ。
2. フィールドを狭くし、逃げ回ることが出来る範囲をだんだん狭める。
3. 1つではなく、2つともフラッグを取られたら「アウト」とする。
4. 全体を2つに分けてチーム対抗戦を行い、フラッグを多く取ったチームを勝ちとする。
5. 各チーム1人「王様(女王)」を決め、先に相手チームの王様(女王)のフラッグを取ったチームを勝ちとする。
6. 1チームあたりの人数を少なくし、その分チーム数を増やして、複数チームで対抗戦を行う。

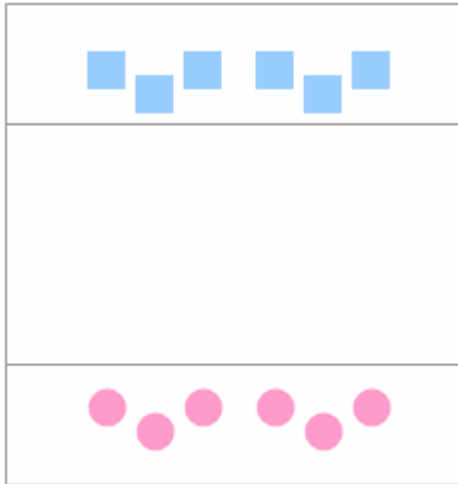
[2] ボール運びゲーム（1人宅配便ゲーム）

●指導内容

いろいろな走り方、走っているときのボールの持ち方、フィールド内の空間認識、

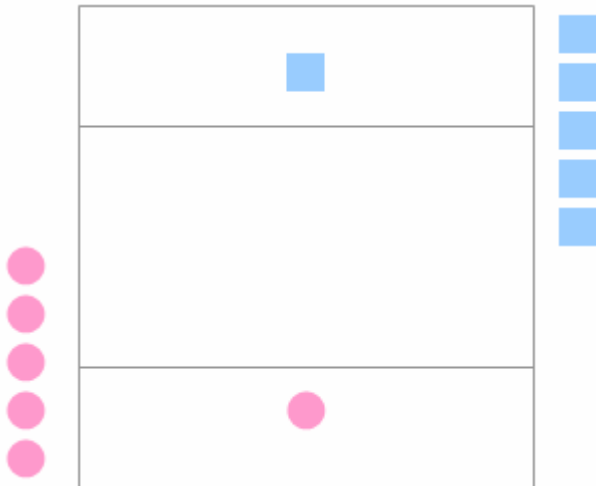
●ゲームの内容

先攻後攻を決め、攻撃時に相手のエンドゾーン内にボールをたくさん運び込んだチームが勝ち。



1. 攻撃チームは全員が1つずつボールを持つ。
 2. 両チームともそれぞれのエンドゾーンの中からスタートする。
 3. フラグを1つでも取られたり、フィールドの線を踏んだり、ボールを落としてしまった人は「アウト」となり、フィールドの外に出る。
 4. 守備側はどの攻撃選手のフラッグをいくつでも取って構わない。
 5. あらゆる身体接触は一切禁止とする。
- * エンドゾーンの中に入った後でフラッグを取られたり、勢いあまってラインから出てしまったりした場合も攻撃成功とします。

●ゲームのバリエーション



1. 時間に余裕があり、人が少ない場合は、「1対1」による「団体戦形式」を用いると面白くなる。
2. 同じチームが先に全員攻撃してから攻守交代し得点を競っても良いし、最初に戦う2人が攻撃と守備をそれぞれ行い、1回戦毎の勝敗を決めていく方式でも良い。

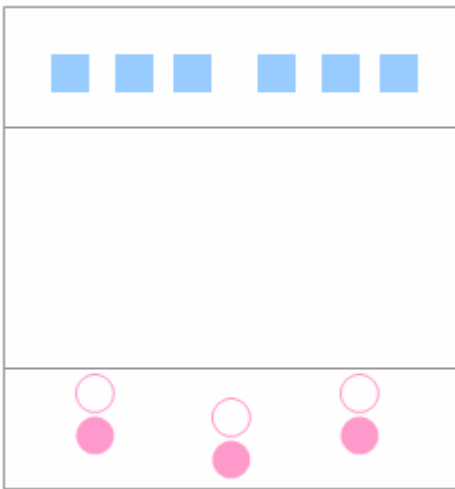
[3] 2人組ランゲーム（2人宅配便ゲーム）

●指導内容

ブロックの仕方、ブロックのルール、ブロックを利用した走り方
(ブロック:身体接触せずに守備選手の前に立ち、攻撃選手が走る道をつくる動き)

●ゲームの内容

先攻後攻を決め、攻撃チームは2人組を作り、1人は「ボールを持って走る役」、もう1人は「ブロック役」となり、2人で協力して相手のエンドゾーン内へボールをたくさん運び込んだチームが勝ち。
なお、攻撃は2回続けて行い、2回目は走る役割とブロックの役割を交代する。



- ボールを持って走る役
- ブロック役
- 守備選手

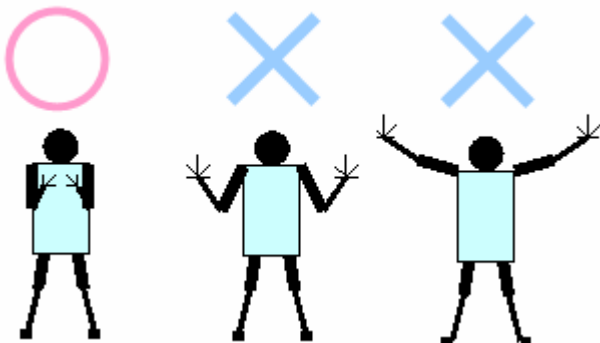
1. 2人の間でパスを行なうことはできない。
2. ブロック役の人がブロックできるのは自分の「相棒」のみ。
3. ボールを持って走る役がエンドゾーン内に入れば成功となる。(ブロック役は入れなくても良い。)
4. 守備側がブロック役のフラッグを取っても意味はない。

●安全確保のための義務規定

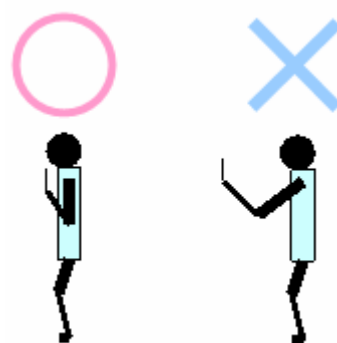
1. ブロック役と守備選手では、守備選手の方に避ける義務がある。ただしブロック役の選手が、無理に踏み込みすぎたことによる守備選手への衝突は反則となる。
2. ボールを持った選手と守備選手では、ボールを持った選手に避ける義務がある。

●ブロックの正しいフォーム

正面から見たフォーム

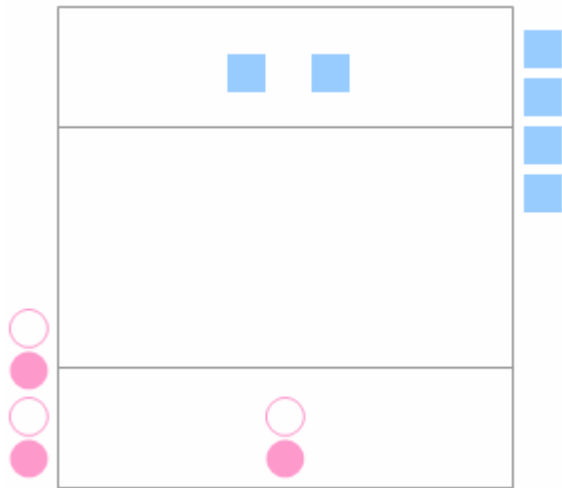


真横から見たフォーム



*ブロックは、肘を脇につけ、手を開いて、肩幅以内の前面に配置した状態で行います。また、両肘は身体に付けなければなりません。

●ゲームのバリエーション



- ボールを持って走る役
- ブロック役
- 守備選手

1. 時間に余裕があり、参加者が少ない場合は、「2対2」による団体戦形式を用いると面白くなる。
2. 先攻が走る役とブロックの役割を交代して2回続けて攻撃してから攻守交代し、「1回戦目」の勝敗を決めてから、2回戦目を行なうやり方でも良い。

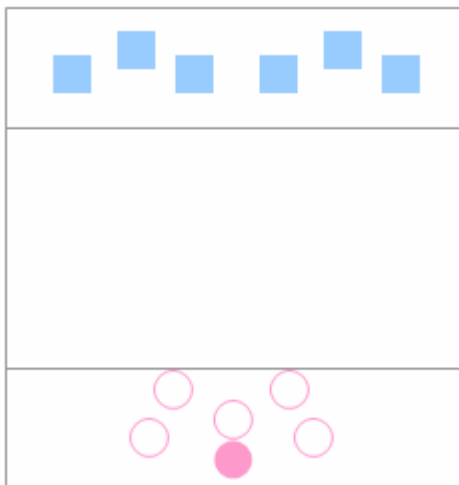
[4] ランゲーム（忍者宅配便ゲーム）




●指導内容

複数のブロックのコンビネーション、複数のブロックを利用した走り方、ボールを持っているフリ、おどりのプレイヤーの重要性

●ゲームの内容

先攻後攻を決め、攻撃チームはボールを持って走る役を 1 人決め、それ以外は全員ブロック役になり、[2]ボール運びゲームをする。チームの選手全員が 1 回はボールを持って走る役になるように、2～5回続けて攻撃を行い、最終的に相手のエンドゾーン内へボールをたくさん運び込んだチームが勝ち。



-  ボールを持って走る役
-  ブロック役
-  守備選手

パスを行なうことはできない。

●色々な作戦を考える

1. 「ボールを持った選手」を取り囲んで守る。
2. 守備側に対して、背を向けて全員がボールを持っている「フリ」をして、誰がボールを持っているか分からなくする。
3. 「オトリ」のプレイヤーを設定して四方八方へ動くなど、守備側を混乱させる。

[5] ラン中心のフラッグフットボールゲーム（地上宅配便ゲーム）

●指導内容

スナップ、方向変換の仕方(サイドステップ、クロスオーバーステップ)

●ゲームの特徴

このゲームからスタートの仕方やポジショニングなど、フラッグフットボールのルールを基本としたゲームとなります。

1. 今までのゲームではフラッグを取られた場合など、自分たちのエンドゾーンに戻って次の攻撃を開始していましたが、ここからはエンドゾーンに戻ることなく、取られた地点に1番近いフィールドの中央から、続けて攻撃を開始します。
⇒イメージをしやすいように、[4]ランゲームを1度だけ行った後、フラッグを取られた位置から次の攻撃を開始できることを示すと良いでしょう。
2. 1度だけ後ろへボールを手渡すプレーだけですが、このゲームからパスが登場します。

●フラッグフットボールの基本的な動き(プレーを開始するまで)

1. 指導者はプレー開始地点にボールを置きます。
2. 攻撃側は集まって作戦会議(作戦タイムは30秒間が目安です)を開き、クォーターバックは、みんなに作戦を伝えます(作戦の作り方は後記参照)。作戦を伝え終えたら、確認のため、「行くぞ」と言い、みんなで1回手をたたくなど、作戦会議終了の合図をし、ポジションにつきます。
3. フィールドの中央に置かれたボールの位置(プレー開始地点)を境にして攻守ともに向かい合います。
⇒攻守とも、体の一部分でもプレー開始地点より前には出てはいけません。
⇒ボールの位置はどこまで前進したかの目印となるため、ボールを持ち上げたりしてはいけません。
4. 指導者は何回目の攻撃かを声に出して確認したあと、笛を吹くなど攻撃開始の合図をします。
5. センターがクォーターバックに足の間からボールを手渡す(以下、「スナップ」という。)ことで、攻撃が開始されます。
⇒ボールを地面につけたままつかみ、後ろにボールを渡す選手をセンターと言います。また、センターからボールを受け取る選手をクォーターバックと言います。
6. クォーターバックは、スナップのタイミングを味方に伝えるため、「レディー、ゴー」など、大きな声で合図します。「レディー」で攻撃側の選手は静止し、「ゴー」でセンターはスナップをします。
⇒守備側は静止する必要はありません。

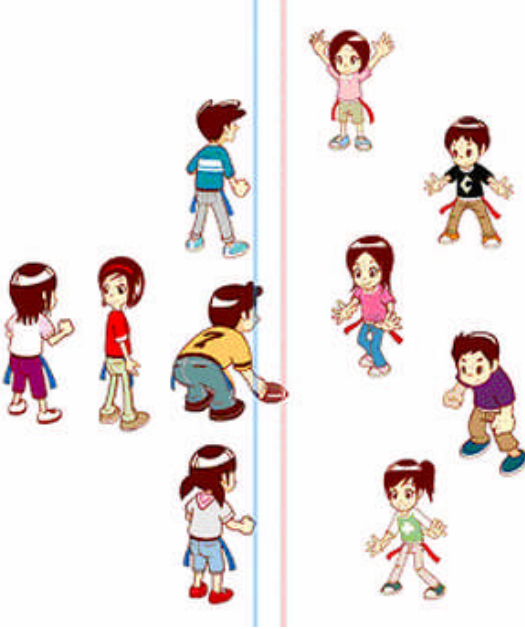
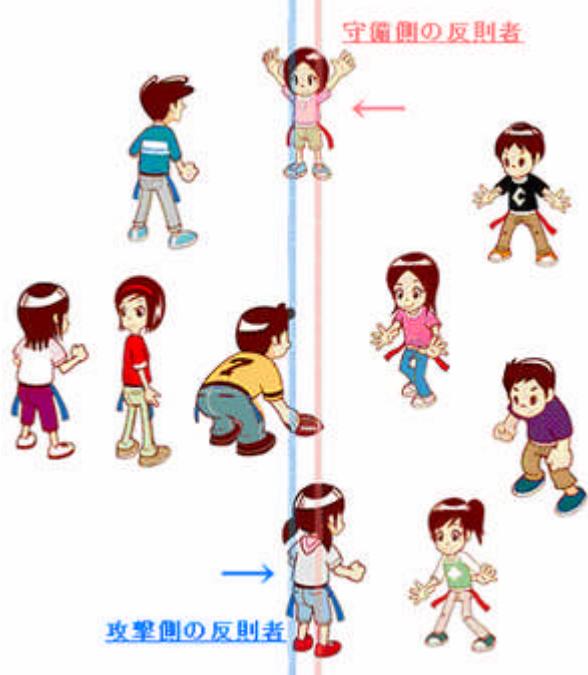
●フラッグフットボールの基本的な動き(プレー開始後)

1. このゲームでは、スナップ以外のパスは禁止です。
⇒クォーターバックは走るしかできません。
2. 攻撃側がフラッグを取られたり、ボールを落としたり、サイドラインを踏んだりしたら1回の攻撃が終了です。
3. 守備はボールの位置(プレー開始地点)まで前に出て来ることが出来ます。
⇒守備側は、スナップ後もプレー開始地点を越えてはいけません。

●ゲームの内容

1. チーム人数を3～5人ぐらいにし、攻撃回数をチームの人数と同じにします。
 2. クォーターバックを1回交代で全身体験させるようにします。
⇒攻撃開始前にクォーターバックをやる順番を決めて、クォーターバックの次はセンターをやります。最初のセンターは、最後にクォーターバックをやる人が行います。
⇒基本的なルールではエンドゾーンにボールを運び込んだ場合(以下、「タッチダウン」という。)は攻撃回数が残っていても攻守交代となりますが、このゲームでは全員がクォーターバックを体験するまで、攻撃を継続します。
 3. タッチダウンした場合、次の攻撃は自分たちのエンドゾーンから始めるようにします。
 4. 最終的にタッチダウンの数が多いチームの勝ちとします。
- *守備側において、待ち伏せ守備(右と左のエリアを役割分担)や、最後の砦役を置くなど、子供たちの方からアイデアが出た場合は積極的に取り組ませましょう。
- ⇒最初から指導者が助言してしまうと、守備が強くなりすぎる傾向があります。

●ポジショニング

正しいポジショニング	反則となるポジショニング
	

* 攻撃側(左側)の1番右の選手は、プレー開始地点より前に出ているので攻撃側の反則となります。また、守備側の選手も1人前に出っていますが、スナップ前に戻れば反則にはなりません。

⇒プレー開始地点は、フィールドに書かれておらず、ボールの位置だけで判断する「架空の線」であるため、プレー開始地点を出ているか出していないかの判断は非常に困難です。日ごろから、指導者が「横」から見て、出ているか出していないかをしっかり教えるようにしましょう。

●作戦の作り方(選ばせ方)

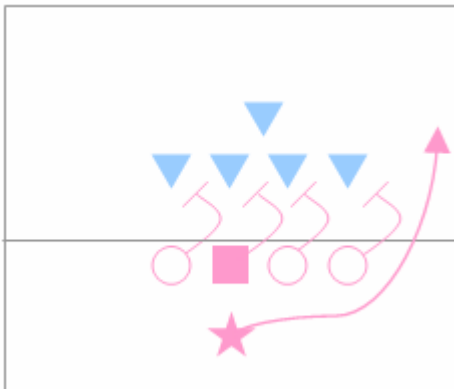
フラッグフットボールの作戦を作るにあたっては、シンプルな作戦の中から子どもたちに作戦を選ばせる方法が最も作戦を「理解する力」「作る力」が身につくと考えます。

指導者が作戦を選んで提示する方法もありますが、これは子どもたちの作戦を「理解する力」「作る力」だけでなく「自分たちで作った作戦が成功したときの喜び」を奪う可能性があります。

また、フラッグフットボールの作戦は非常に豊富で、それぞれが特殊であるため、提示の仕方によっては理解させるのが、子どもたちや初心者にとって大変難しいものになってしまう恐れがあります。

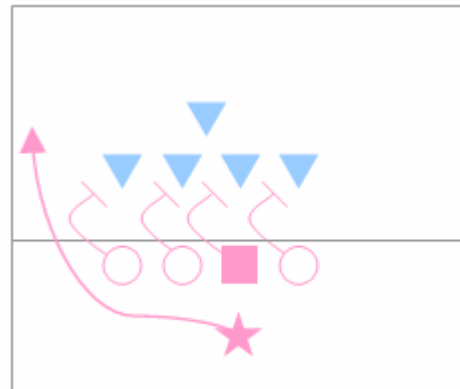
●作戦例

作戦例(1) 右作戦



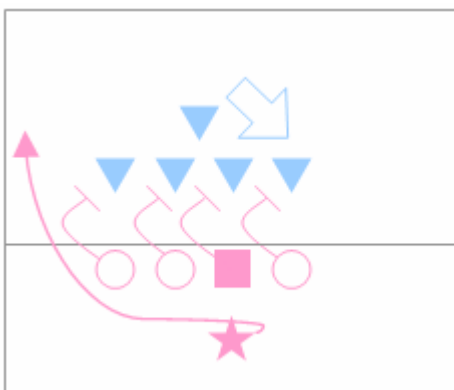
1. 他のプレーヤーは、右へ行かせないようにブロックをする。
2. 特に1番右のブロックがポイントになる。
*それぞれブロックしやすい位置にいる相手の動きを一瞬でも止められればファインプレーです。

作戦例(2) 左作戦



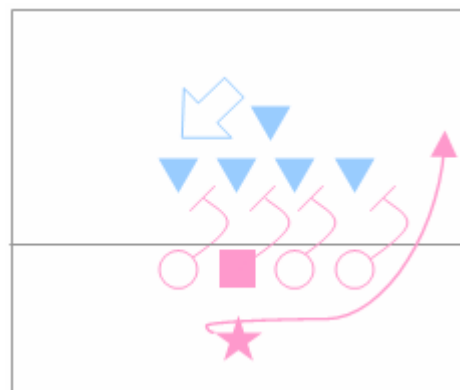
1. 作戦例(1)の逆バージョン。
2. 他のプレーヤーは、左へ行かせないようにブロックする。
3. 今度は1番左のレシーバーのブロックがポイントになる。

作戦例(3) 右とみせかけて左作戦



1. クォーターバックの右へ走る動きにつられて、守備側は右へ動くため、その動きを利用して、左へ生かせないようにブロックする。
2. 特に1番左のレシーバーのブロックがポイントになる。

作戦例(4) 左とみせかけて右作戦



1. 作戦例(3)の逆バージョン。
2. クォーターバックの左へ走る動きにつられて守備側は左へ動くので、その動きを利用して、右へ生かせないようにブロックする。
3. 特に1番右のレシーバーのブロックがポイントになる。

[6] パスを加えたフラッグフットボールゲーム 1 (航空宅配便ゲーム 1)

●指導内容

パスの投げ方、キャッチの仕方、前パスを投げるプレーヤーを守るブロックの仕方

●ゲームの特徴、内容

[5]ラン中心のフラッグフットボールゲームに前パスを導入することで、フラッグフットボールのルールの基礎が完成します。このゲームでも引き続き、クォーターバックを1回交代で全員に体験させるようにします。

*このやり方を用いると、1試合あたりの時間が想定できるため、進行がスムーズになります。

●前パスについて

【攻撃側】

1. ボールを空中でキャッチできれば前進が認められる。
⇒エンドゾーンの中でキャッチできればタッチダウンとなる
2. ボールをキャッチできなければ、パス失敗となり、プレー開始地点に戻って次の攻撃を開始する。
⇒1回の攻撃が無駄になる
3. 前パスは、プレー開始地点の手前からしか投げることができない。
⇒プレー開始地点の手前であればどこから投げても良い
4. 前パスは1回しか投げることができない。
⇒前パスをキャッチしたプレーヤーが、さらに前パスを投げるのは反則となる

【守備側】

1. レシーバーの動きに注意し、パスをカットできるように動く。
2. 攻撃選手がパスをキャッチしたら、できるだけ早くフラッグを取る。
3. パスを空中でキャッチして横取りする。
⇒相手エンドゾーン内へボールを運べばタッチダウンとなる
4. クォーターバックのフラッグをボールが投げられる前に取りに行く。ただし、その選手はプレー開始時にボールから3~6メートル幅離れてポジションにつかなければならない。
⇒クォーターバックのフラッグを取りに行くか、誰がどこからいくかなどは、守備側で作戦を立てる

●前パス作戦の作り方(3つの中から選ばせる)

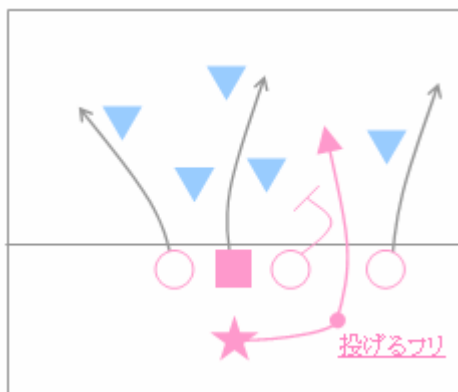
1. 自分(クォーターバック)が走る作戦
2. 前パスを投げると見せかけて走る作戦
3. 前パスをする作戦

6-1 自分(クォーターバック)が走る作戦

[5]ラン中心のフラッグフットボールゲームで提示した4つの作戦の中から1つを選択する。

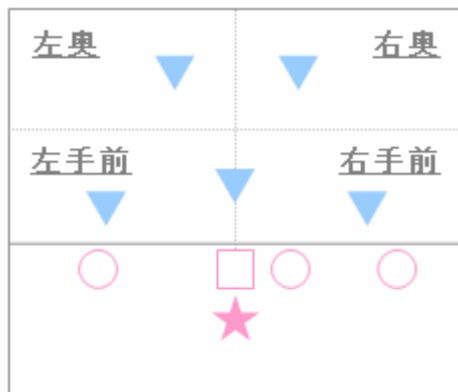
⇒投げるのが苦手で、走るのが好きな場合は走る作戦で構わない

6-2 前パスを投げると見せかけて走る作戦



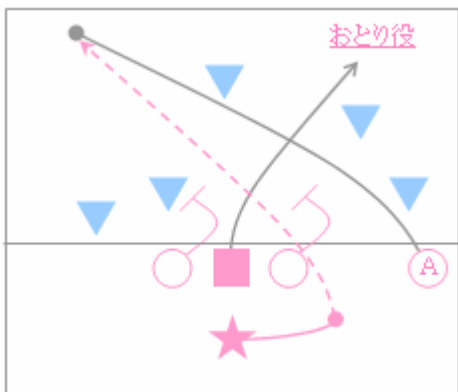
1. 1度パスを投げる「フリ」をしてから走るようにする。
2. その他のプレーヤーは、「前パスをする作戦」と相手に思わせる動きをする。

6-3 前パスをする作戦



1. クォーターバックに、どこに投げるかを決めさせる。
2. どこでキャッチするかは、クォーターバック自身の力を考慮して、①左奥、②右奥、③左手前、④右手前の4つのゾーンの中から1つを選ばせる。
3. 指導者が、レシーバー、おとりのレシーバー、クォーターバックを守るブロック役などの役割分担と、それぞれのスタート位置を決める。

前パス作戦の例 (A が、左奥でキャッチする作戦。)



1. A は最初右にいてプレーが開始されたら左奥へ向かって走る。
2. センターは右奥へ「おとり役」として走りこむ。
3. センターの横の2人は、ブロックをしてクォーターバックを守る。
4. A に前パスを投げるとインターセプトされると思ったら、おとり役のセンターに投げても良い。

[7] パスを加えたフラッグフットボールゲーム2（航空宅配便ゲーム2）

●指導内容

4回の連続した攻撃権を有効に使う方法、「作戦のつなぎ方」を学ぶ。

●ゲームの特徴、内容

[6]パスを加えたフラッグフットボールゲーム1では、クォーターバックを1回ずつ交代し全員に体験させるルールでしたが、フラッグフットボールを本質的に楽しむには、そのルールでは物足りなくなってきました。そのため、同じ選手が4回続けてクォーターバックを行なうように変更し、ゲームを行います。

●戦略、作戦の立て方

失敗しやすい長いパスを4回投げて、タッチダウンできずに攻守交代では良い戦略とは言えません。連続した攻撃権を有効に使って、少しずつ確実に前進しタッチダウンをするという戦略が大切であることを学ばせます。

また、作戦は単に立てるだけでなく、エンドゾーンまでどれくらい距離があるかなど、状況に応じて次はどんな作戦で行けばよいかということを攻撃毎に考えさせます。

最初に4回の攻撃の「シナリオ」を作るようにしても良いでしょう。

[8] 基礎的練習

●基礎的練習を始める前に

フラッグフットボールは5人によるフォーメーションプレーを基本としますが、初期の段階では「2人のコンビネーションプレー」に切り分けて練習を行うと良いでしょう。その際、攻撃の起点であり、要のポジションであるクォーターバックを中心に行なうと効果的な練習になります。

また、クォーターバックとセンターとのコンビネーションプレーは、ブロックを利用したランプレーやパスプレーなど基本的な技術を多く習得できることから、初期の練習には最適です。さらに、スナップミスをすると作戦を実行する機会を失ってしまうため、それを防ぐ意味でも大切な練習となります。

[8]基礎的練習をやったら、[6][7]パスを加えたフラッグフットボールゲームをもう1度やってみましょう。交互に練習することで基礎的技術を向上させることができます

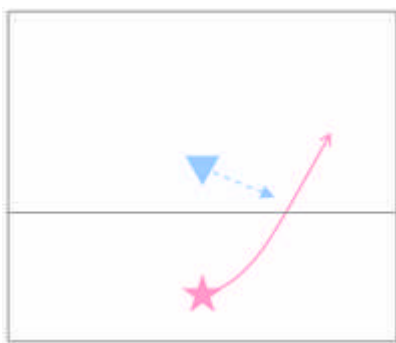
●基礎的練習

1. 対面キャッチボールなど
2. ボールを持って走るプレーヤーと守備プレーヤーとの「1対1」
3. クォーターバックとセンターとのコンビネーション練習
4. クォーターバックとレシーバーとのコンビネーション練習
5. クォーターバックとランニングバックとのコンビネーション練習

8-1 対面キャッチボールなど

ボールの持ち方、投げ方、キャッチの仕方、ボール感覚を養う様々なキャッチボール、手渡しや手渡しのフリの練習を行なう。

8-2 ボールを持って走るプレーヤーと守備プレーヤーとの「1対1」

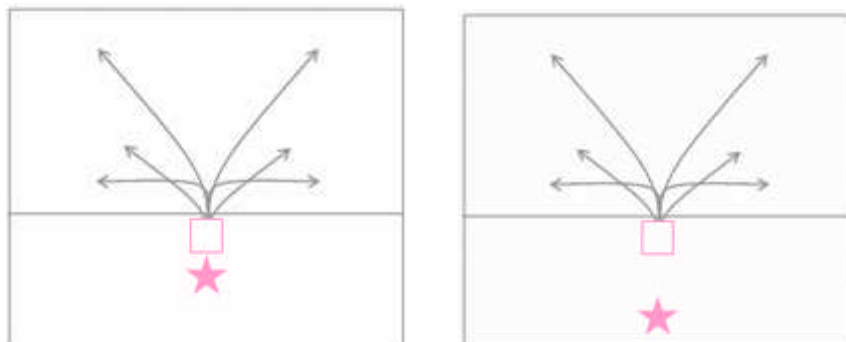


ボールの持ち方、サイドステップ、クロスオーバーステップなどの指導を行なう。

8-3 クォーターバックとセンターとのコンビネーション練習

第1段階 センターへの前パス練習

最初は守備プレイヤーを入れずに攻撃2人だけで行なう。ロングスナップ、ダイレクトスナップ両方で練習する。



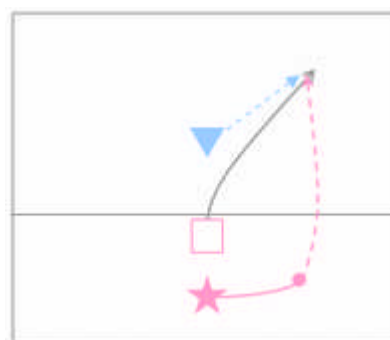
第2段階 センターのブロックを利用したクォーターバックのランプレー限定の練習

守備プレイヤーを1人入れて、2対1で行なう。
エンドゾーンを意識するようにする。



第3段階 クォーターバックのランと、センターへのパスの2通りの練習

作戦会議でランかパスか作戦を決める。
守備は、ランかパスかを見極める。



第4段階 2対2の練習

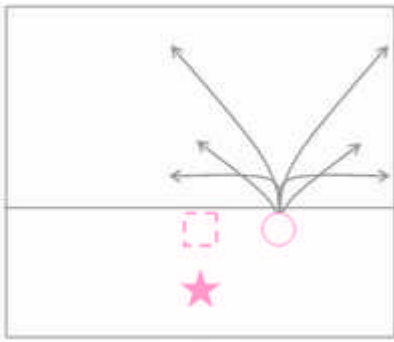
守備を1人増やし、攻撃選手1人に対して守備選手1人で守り、ランかパスかを見極める練習を行なう。

*ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようにする。



8-4 クォーターバックとレシーバーとのコンビネーション練習

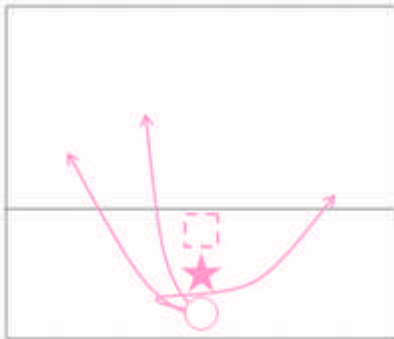
レシーバーへのパス練習(センターはスナップのみ)



1. 初心者は、パスコースどおりに走ることが難しいので、地面に走るコースの線を書くと分かりやすくなる。
2. 右だけでなく左からの動きも取りいれてみると効果的な練習になる。
3. レシーバーがいろいろな位置からスタートし、様々なコースを試してみる。

8-5 クォーターバックとランニングバックとのコンビネーション練習

ランニングバックへのパス練習(センターはスナップのみ)。



1. 初心者は、ランコースどおりに走ることが難しいので、地面に走るコースの線を書くと分かりやすくなる。
2. 左だけでなく、ランニングバックが右へ行く練習も取り入れると効果的な練習になる。

[9] 前パス作戦の練習

●前パス練習の狙いと流れ

攻撃側の「パスの受け手」を1人ずつ増やしていくことで、段階的に誰に投げるべきかなどの判断力を育てていくことが狙いです。

最初は攻撃側のみで練習を行います。次のステップでは守備の選手が1人少ない状況にします。最終的に攻撃と守備の選手を同数にして練習行います。

9-1 攻撃側プレーヤー「2人」のコンビネーション練習

【攻撃側】

- クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー)を決める。
- クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ブロックなど)を決める。
*センターがない場合は、センターを1人入れてスナップのみ担当させ、プレーには参加させない。

【守備側】

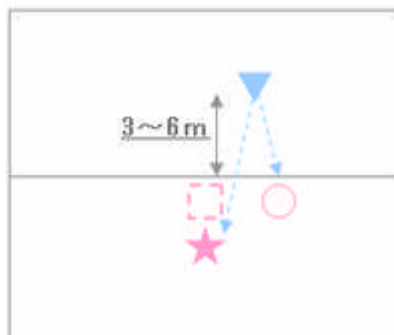
攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようになる。

*ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようにする。

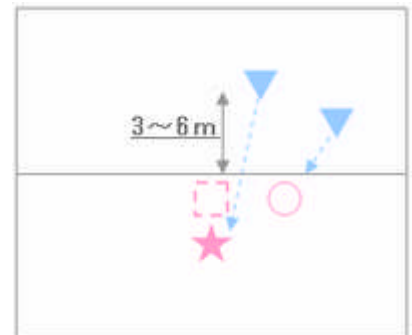
第1段階 「2対0」の練習



第2段階 「2対1」の練習



第3段階 「2対2」の練習



9-2 攻撃側プレーヤー「3人」のコンビネーション練習

【攻撃側】

1. クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー)を決める。
2. クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ブロックなど)を決める。
*センターがない場合は、センターを1人入れてスナップのみ担当させ、プレーには参加させない。

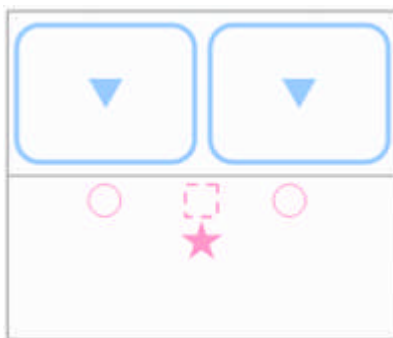
【守備側】

1. 「3対2」では、エリアを縦に2つに分けて守るようになる。
2. 「3対3」では攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようになる。
*ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようになる。

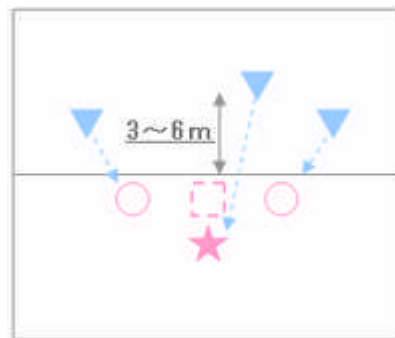
第1段階 「3対0」の練習



第2段階 「3対2」の練習



第3段階 「3対3」の練習



9-3 攻撃側プレーヤー「4人」のコンビネーション練習

【攻撃側】

- クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー)を決める。
- クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ブロックなど)を決める。
*センターがない場合は、センターを1人入れてスナップのみ担当させ、プレーには参加させない。

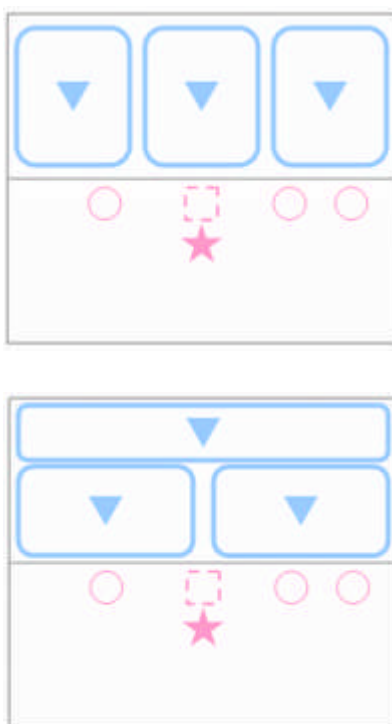
【守備側】

- 「4対3」ではエリアを縦に3つに分けて守るか、縦と横に分けて前2人後ろ1人で守るようになる。
- 「4対4」では攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようになる。
*ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようになる。

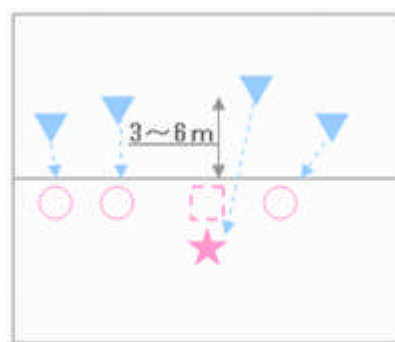
第1段階 「4対0」の練習



第2段階 「4対3」の練習



第3段階 「4対4」の練習



9-4 攻撃側プレーヤー5人のコンビネーション練習

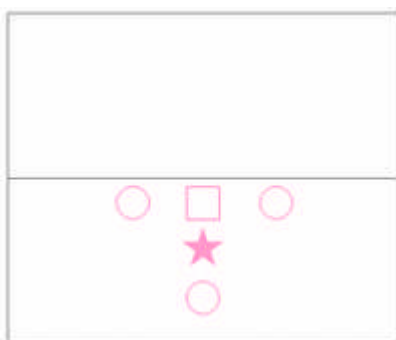
【攻撃側】

1. クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー)を決める。
2. クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ブロックなど)を決める。

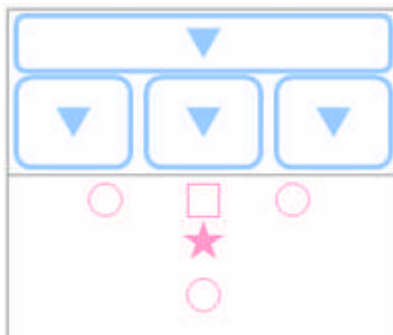
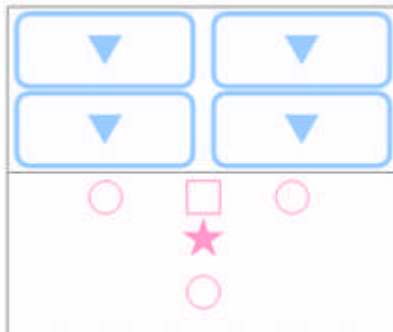
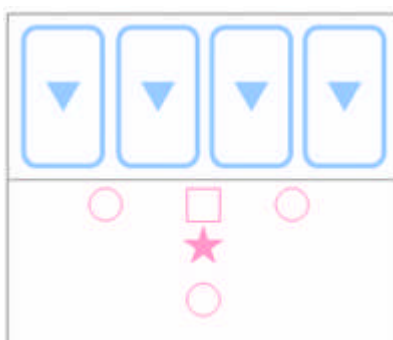
【守備側】

1. 「5対4」ではエリアを縦に4つに分けて守るか、縦と横に分けて前2人後ろ2人、もしくは前3人後ろ1人などで守るようになる。
2. 「5対5」では攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようになる。
*ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようになる。

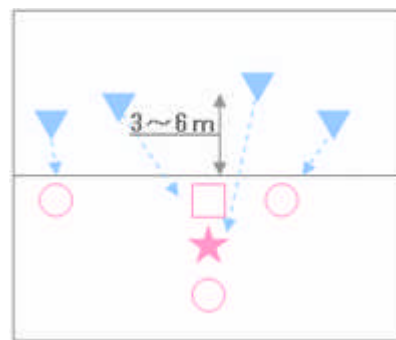
第1段階 「5対0」の練習



第2段階 「5対4」の練習



第3段階 「5対5」の練習



[10] 手渡し作戦の練習 (ハンドオフ)

●作戦の関連付けについて

フラグフットボールの作戦は、1つずつ独立した形で学ぶよりも、それぞれの作戦を関連付けて学ぶほうが、理解が深まります。

以下、[10]手渡し作戦の練習、[11]すれ違い手渡し作戦の練習、[12]後ろパス作戦の練習では、代表的なフラグフットボールの作戦を例にとり、それぞれを関連付けて学んでいきます。

●練習の指導パターンについて

練習の指導パターンについて、2通り紹介いたします。

1. 下記に示す 1~4 の練習を、まずは「左にランニングバックが走るパターン」に特化して行ない、その後「右パターン」を行なう。

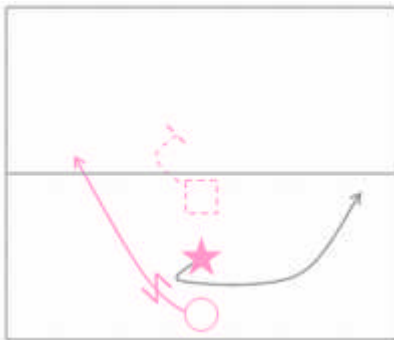
2. 下記に示す 1~4 の練習を、「左パターン」、「右パターン」を交互に行なっていく。

(走ることを中心とした作戦を行なったあと、パスを加えていくという流れの練習となります)

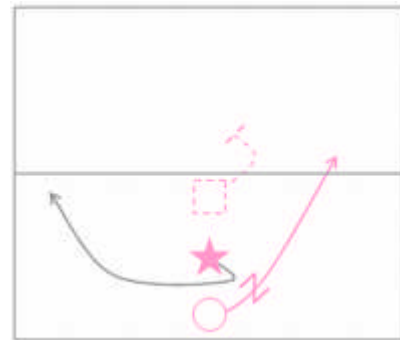
*また、発展練習としてセンターを加えスナップからブロックを行なう練習を取り入れても良いでしょう。

10-1 クォーターバックとランニングバックの練習

第1段階 手渡しの練習(基本練習)

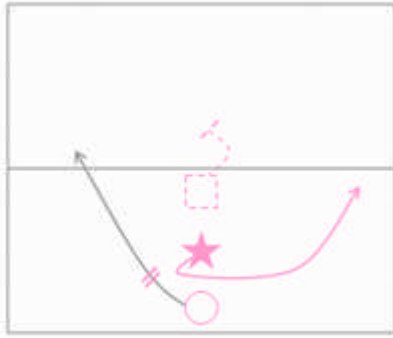


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして右へ走る。

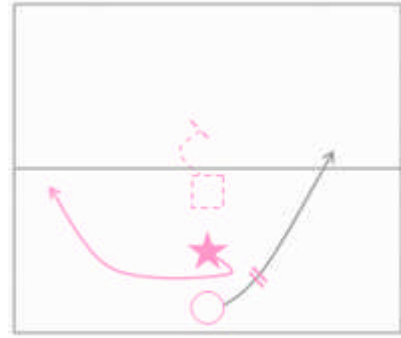


1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして左へ走る。

第2段階 手渡しをすると見せかけて走る練習

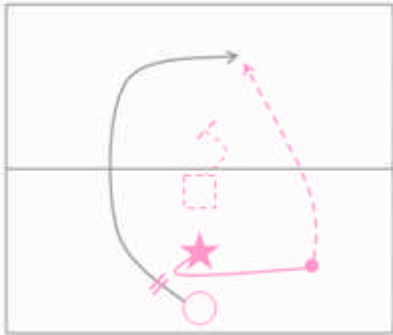


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡す演技をした後、右へ走る。
3. ランニングバックはボールを持っている演技をして左へ走る。

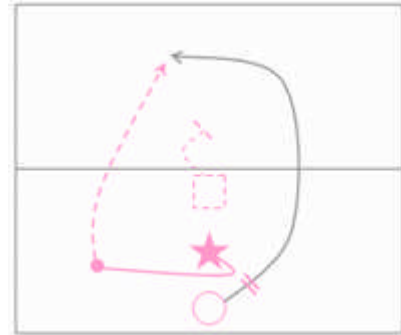


1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡す演技をした後、左へ走る。
3. ランニングバックはボールを持っている演技をして右へ走る。

第3段階 手渡しをするとみせかけて前パスをする練習

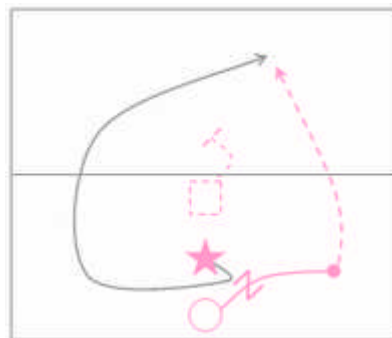
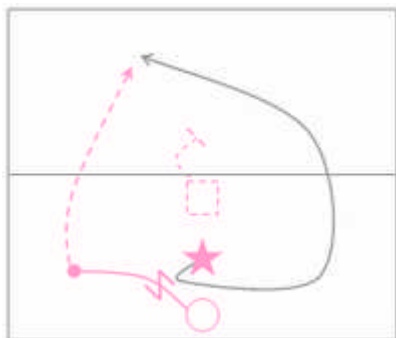


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡す演技をした後、右へ走る。
3. クォーターバックは、左へ走ったランニングバックへ前パスを投げる。



1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡す演技をした後、左へ走る。
3. クォーターバックは、右へ走ったランニングバックへ前パスを投げる。

第4段階 手渡しとランニングバックが前パスをする練習



1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして右へ走る。
3. ランニングバックは右へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。

1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして左へ走る。
3. ランニングバックは左へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。

10-2 クォーターバックとランニングバック対守備1人の練習 [2対1]

[10-1]クォーターバックとランニングバックの練習の第1~4段階に、守備の選手を1人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようになる。

10-3 クォーターバックとランニングバック対守備2人の練習 [2対2]

[10-1]クォーターバックとランニングバックの練習の第1~4段階に、守備の選手を2人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようになる。
また左右でエリアを分けて守るか、攻撃選手1人に1人で守るか作戦を決めておく。

10-4 総合練習

[10-1]クォーターバックとランニングバックの練習、[10-2]クォーターバックとランニングバック対守備1人の練習、[10-3]クォーターバックとランニングバック対守備2人の練習を、左右を組み合わせた形で総合的に練習する。

[1 1] すれ違い手渡し作戦の練習 (リバース)

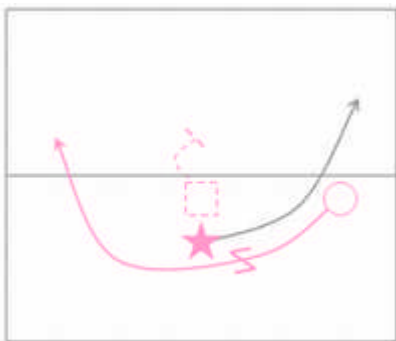
●練習の指導パターンについて

練習の指導パターンについて、2通り紹介いたします。

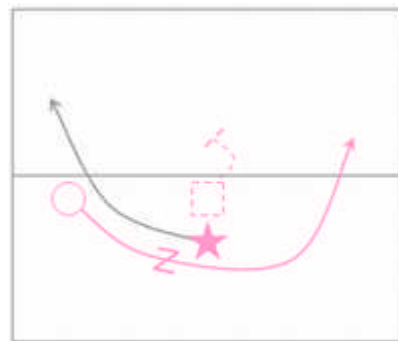
1. 下記に示す 1~4 の練習を、まずは「左にレシーバーが走るパターン」に特化して行ない、その後「右パターン」を行なう。
 2. 下記に示す 1~4 の練習を、「左パターン」、「右パターン」を交互に行なっていく。
(走ることを中心とした作戦にパスを加えていくという流れの練習となります)
- *また、発展練習としてセンターを加えスナップからブロックを行なう練習を取り入れても良いでしょう。

11-1 クォーターバックとレシーバーの練習

第1段階 すれ違い手渡し作戦の練習 (リバース作戦の練習)

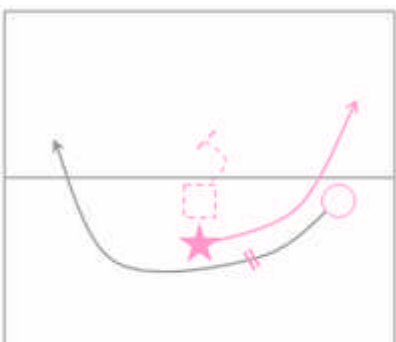


1. レシーバーが左へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーへすれ違い時にボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして右へ走る。

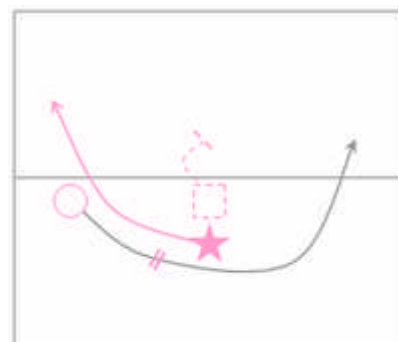


1. レシーバーが右へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーへすれ違い時にボールを手渡した後、ボールを持っている演技をして左へ走る。

第2段階 すれ違い手渡しをすると見せかけて走る練習

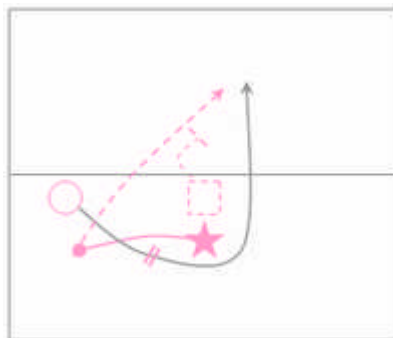
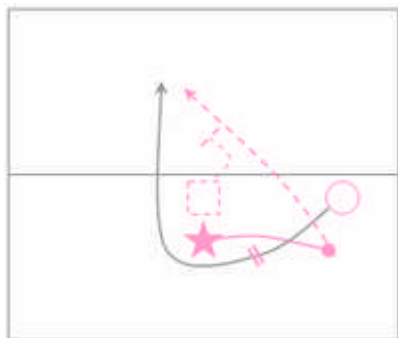


1. レシーバーが左へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡す演技をして右へ走る。
3. レシーバーはボールを持っている演技をして左へ走る。



1. レシーバーが右へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡す演技をして左へ走る。
3. レシーバーはボールを持っている演技をして右へ走る。

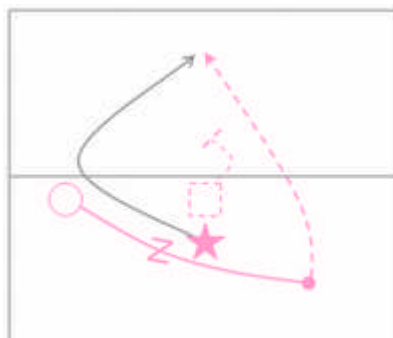
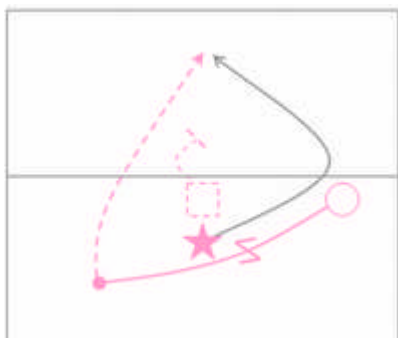
第3段階 すれ違い手渡しをするとみせかけて前パスをする練習



1. レシーバーが左へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡す演技をして右へ走る。
3. クォーターバックは左へ走ったレシーバーへ前パスを投げる。

1. レシーバーが右へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡す演技をして左へ走る。
3. クォーターバックは右へ走ったレシーバーへ前パスを投げる。

第4段階 すれ違い手渡しとレシーバーが前パスをする練習



1. レシーバーが左へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡し、ボールを持っている演技をして右へ走る。
3. レシーバーは右へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。

1. レシーバーが右へ走る。
2. クォーターバックはレシーバーとすれ違い時にボールを手渡し、ボールを持っている演技をして左へ走る。
3. レシーバーは左へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。

11-2 クォーターバックとレシーバー対守備1人の練習 [2対1]

[11-1]クォーターバックとレシーバーの練習の第1～4段階に、守備の選手を1人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようにする。

11-3 クォーターバックとレシーバー対守備2人の練習 [2対2]

[11-1]クォーターバックとレシーバーの練習の第1～4段階に、守備の選手を2人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようにする。また左右でエリアを分けて守るか、攻撃選手1人に1人で守るか作戦を決めておく。

11-4 総合練習

[11-1]クォーターバックとレシーバーの練習、[11-2]クォーターバックとレシーバー対守備1人の練習、[11-3]クォーターバックとレシーバー対守備2人の練習の左右を組み合わせて総合的に練習する。

11-5 手渡しとすれ違い手渡し作戦を組み合わせた総合練習

[10]手渡し作戦、[11]すれ違い手渡し作戦の総合練習を組み合わせて練習を行なう。

[12] 後ろパス作戦の練習（ピッチ）

●練習の指導パターンについて

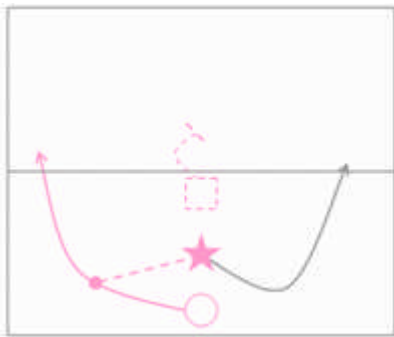
練習の指導パターンについて、2通り紹介いたします。

1. 下記に示す 1～4 の練習を、まずは「左にランニングバックが走るパターン」に特化して行ない、その後「右パターン」を行なう。
2. 下記に示す 1～4 の練習を、「左パターン」、「右パターン」を交互に行なっていく。
（走ることを中心とした作戦にパスを加えていくという流れの練習となります）

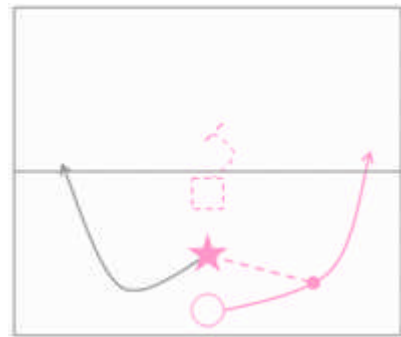
*また、発展練習としてセンターを加えスナップからブロックを行なう練習を取り入れても良いでしょう。

12-1 クォーターバックとランニングバックの練習

第1段階 後ろパス作戦の練習（ピッチ作戦の練習）

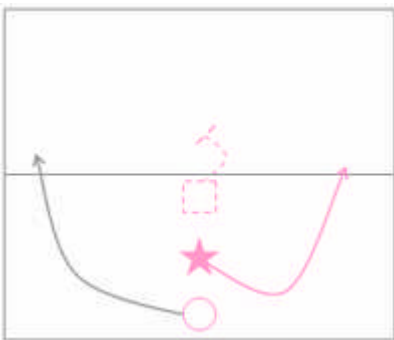


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを後ろパスした後、ボールを持っている演技をして右へ走る。

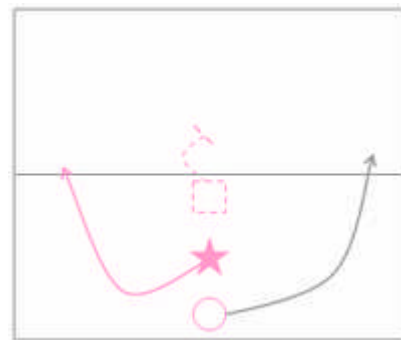


1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックへボールを後ろパスした後、ボールを持っている演技をして左へ走る。

第2段階 後ろパスをすると見せかけて走る練習

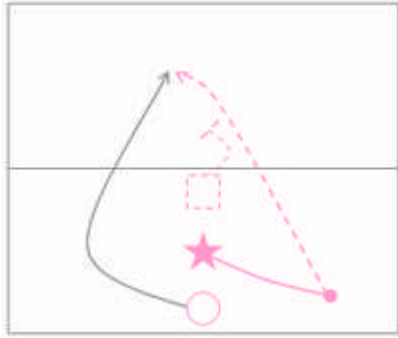


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックにボールを後ろパスする演技をして右へ走る。
3. ランニングバックはボールを持っている演技をして左へ走る。

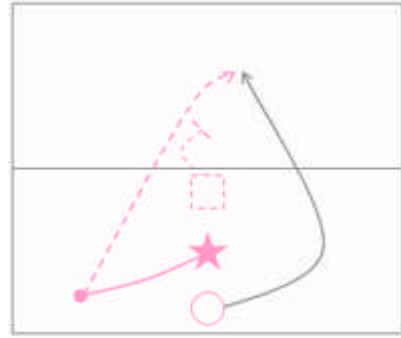


1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックにボールを後ろパスする演技をして左へ走る。
3. ランニングバックはボールを持っている演技をして右へ走る。

第3段階 後ろパスをすると見せかけて前パスをする練習

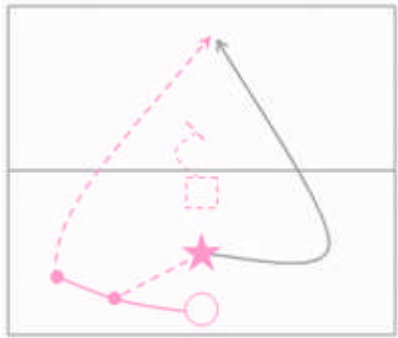


1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックにボールを後ろパスする演技をして右へ走る。
3. クォーターバックは左へ走ったランニングバックへ前パスを投げる。

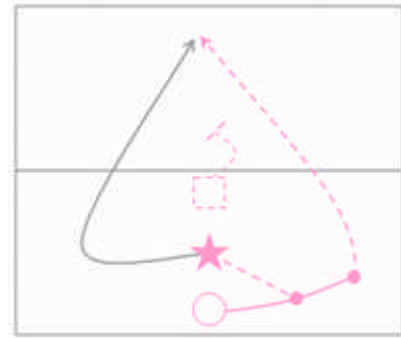


1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックにボールを後ろパスする演技をして左へ走る。
3. クォーターバックは右へ走ったランニングバックへ前パスを投げる。

第4段階 後ろパスとランニングバックが前パスをする練習



1. ランニングバックが左へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックに後ろパスし右へ走る。
3. ランニングバックは右へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。



1. ランニングバックが右へ走る。
2. クォーターバックはランニングバックに後ろパスし左へ走る。
3. ランニングバックは左へ走ったクォーターバックへ前パスを投げる。

<p>12-2 クォーターバックとランニングバック対守備1人の練習 [2対1]</p>
<p>[12-1]クォーターバックとランニングバックの練習の第1～4段階に、守備の選手を1人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようになる。</p>
<p>12-3 クォーターバックとランニングバック対守備2人の練習 [2対2]</p>
<p>[12-1]クォーターバックとランニングバックの練習の第1～4段階に、守備の選手を2人入れて練習を行なう。守備の選手はランかパスか、誰がボールを持っているかなどを予想して守るようになる。 また左右でエリアを分けて守るか、攻撃選手1人に1人で守るか作戦を決めておく。</p>
<p>12-4 総合練習</p>
<p>[12-1]クォーターバックとランニングバックの練習、[12-2]クォーターバックとランニングバック対守備1人の練習、[12-3]クォーターバックとランニングバック対守備2人の練習の左右を組み合わせて総合的に練習する。</p>
<p>12-5 手渡し作戦、すれ違い手渡し作戦、後ろパス作戦を組み合わせた総合練習</p>
<p>[10]手渡し作戦、[11]すれ違い手渡し作戦、[12]後ろパス作戦の総合練習を組み合わせて練習を行なう。</p>

[1 3] 総合練習

●総合練習の狙いと流れ

全ての練習の総まとめとなります。

これまでは[9]前パス練習を除き、攻撃側のプレーヤーを2人に固定し練習してきましたが、これからは人数を3人、4人と1人ずつ増やしていきます。攻撃の選択肢を1つずつ増やしていくことで、段階的に作戦作りにおける創造力及び発想力などを養っていくことが狙いです。

最初は攻撃側のみで練習を行います。次のステップでは守備の選手が1人少ない状況にします。最終的に攻撃と守備の選手を同数にして練習行います。

13-1 攻撃側プレーヤー「3人」のコンビネーション練習

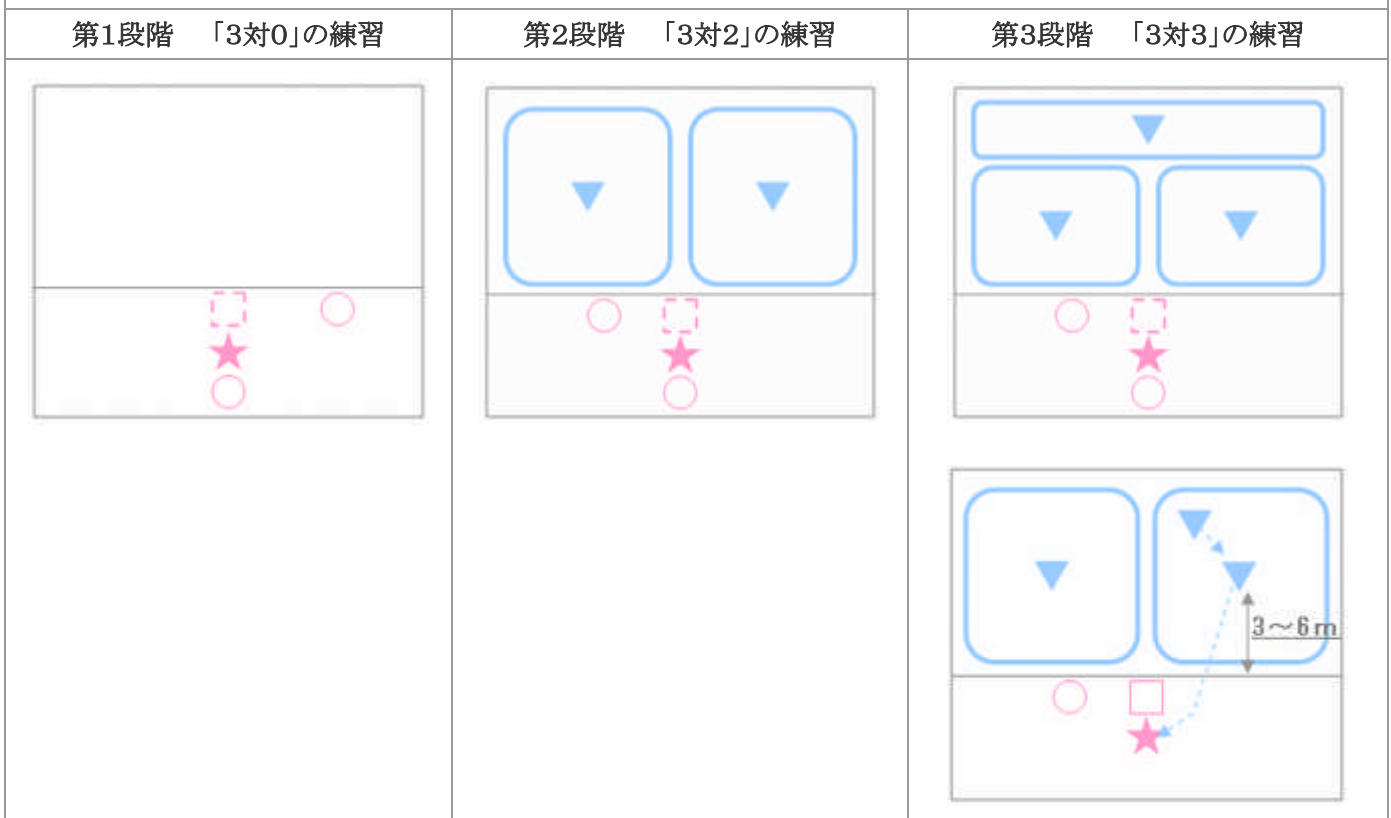
【攻撃側】

- クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー、ランニングバック)を決める。
- クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ランコース、ブロックなど)を決める。
- クォーターバックは開始後、パスを投げられないと判断したら自分で走っても良い。(以下、「スクランブル」という。)

*センターがない場合は、センターを1人入れてスナップのみ担当させ、プレーには参加させない。

【守備側】

- 「3対2」ではエリアを縦に2つに分けて守るか、攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようにする。
 - 「3対3」では縦と横に分けて前2人後ろ1人、もしくは攻撃選手1人に対して守備選手1人で守るようにする。
- *ただし、クォーターバックのフラッグを取りに行く守備の選手は、3~6m離れたポジションにつくようにする。



13-2 攻撃側プレーヤー「4人」のコンビネーション練習

【攻撃側】

- クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー、ランニングバック)を決める。
- クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ランコース、ブロックなど)を決める。
- クォーターバックは開始後、パスを投げられないと判断したら自分で走っても良い。(スクランブル)
*センターがない場合は、センターを1人入れてスナップのみ担当させ、プレーには参加させない。

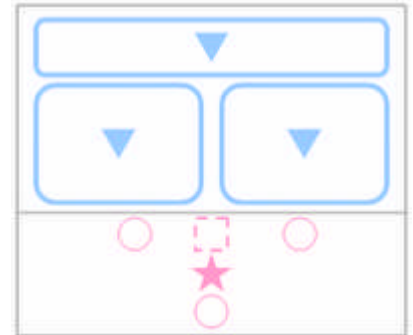
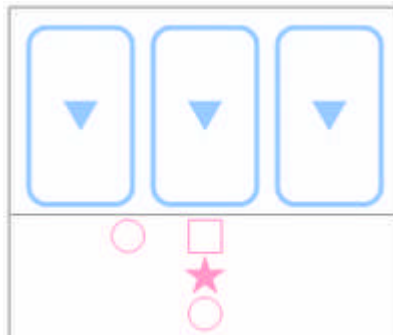
【守備側】

- 「4対3」では、エリアを縦に3つに分けて守るか、縦と横に分けて前2人後ろ1人などで守るようになる。
- 「4対4」では、エリアを縦に4つに分けて守るか、縦と横に分けて前3人後ろ1人、前2人後ろ2人、前2人後ろ1人+ブリッツ1人などで守るようになる。
*4対4の練習は、実戦に近い形式となるため、ローテーションを行い、全員が全てのポジションの動きを練習する機会を設けても良いでしょう。

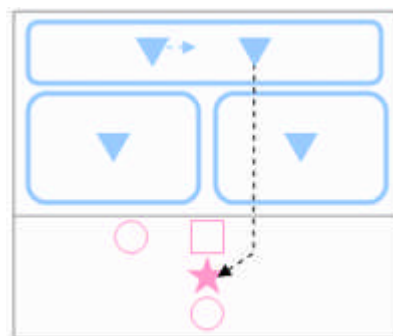
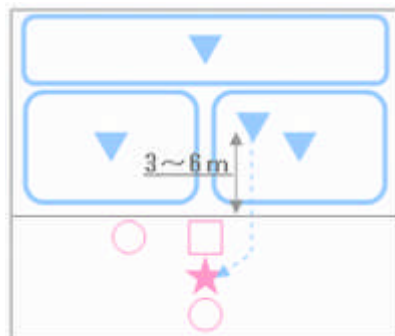
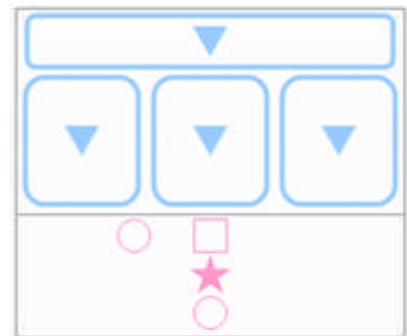
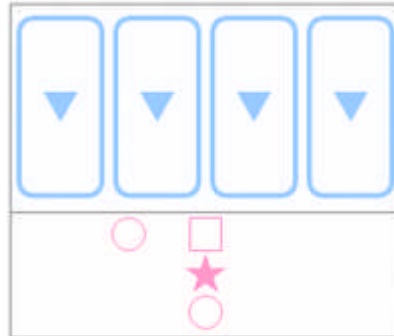
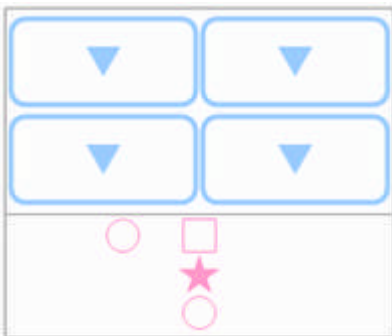
第1段階 「4対0」の練習



第2段階 「4対3」の練習



第3段階 「4対4」の練習



13-3 攻撃側プレーヤー「5人」のコンビネーション練習

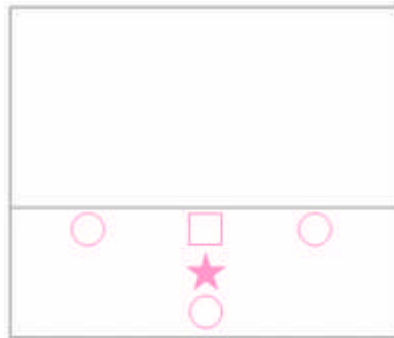
【攻撃側】

- クォーターバックは全員のポジション(センター、レシーバー、ランニングバック)を決める。
- クォーターバックは全員の役割(スタート位置、パスコース、ランコース、ブロックなど)を決める。
- クォーターバックは開始後、パスを投げられないと判断したら自分で走っても良い。(スクランブル)

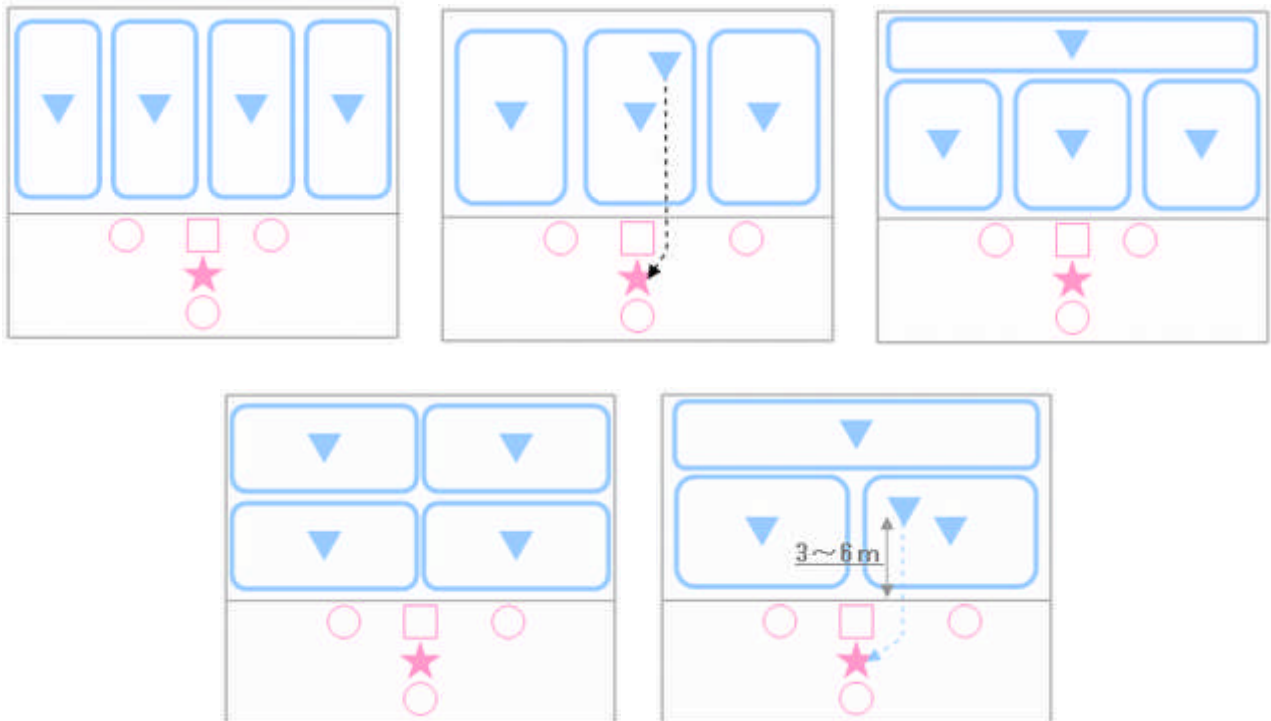
【守備側】

- 「5対4」ではエリアを縦に4つに分けて守るか、縦と横に分けて前2人後ろ2人、前3人後ろ1人、前2人後ろ1人+ブリッツ1人か、もしくは縦3人+ブリッツ1人などで守るようになる。
- 「5対5」ではエリアを縦と横に分けて前4人後ろ1人、前3人後ろ2人、前2人後ろ3人、前3人後ろ1人+ブリッツ1人、前2人後ろ2人+ブリッツ1人、縦4人+ブリッツ1人などで守るようになる。

第1段階 「5対0」の練習



第2段階 「5対4」の練習



第3段階 「5対5」の練習

