

# フラッグフットボールをやってみよう!

入門編

フラッグフットボールは子供から大人まで楽しめる新しいチームスポーツです。陣取りゲームを皆で楽しみましょう!

## フラッグフットボールをはじめよう

フラッグフットボールは5対5で向かい合って行なうスポーツで、交代は何度でも自由にできます。時間は前半10分、後半10分を目安に楽しみましょう。みんなでフラッグを身につけたら、いよいよゲームの始まりです。



## ゲームの進め方

先攻後攻をじゃんけんなどで決めましょう。攻撃チームは4回まで攻撃をすることができます。4回以内に、自陣のゴールラインから相手のエンドゾーンまでボールを運んだら得点(タッチダウン!)です。まずは、チームで作戦を決めましょう!(1回の作戦タイムは30秒以内です。)作戦が決まったら、ポジションにつきます。攻撃チームが、プレー開始地点に置かれたボールを足の間などから後ろの味方にパスすることでプレーがスタートします! 得点を取った時、または4回攻撃しても得点が取れなかった時に攻守が交代となります。最終的に得点の多かったチームが勝ちです。



## 1回の攻撃の終了

ボールを持っている攻撃選手のフラッグが、守備側の選手に1本でも取られたら、1回の攻撃が終了となります。次の攻撃は取られた地点からスタートします。また、サイドラインを踏んだり、ボールを落としたりした場合も同じです。パスを失敗した場合は、その攻撃が開始された地点に戻って、次の攻撃を始めます。

## 攻め方

攻撃チームの作戦には、手渡しパス、後ろパス、前パスの3つの種類があります。手渡しパスや後ろパスは、プレー開始地点より後ろのエリアであれば何度でもできますが、前パスは1度だけです。ひとたびプレー開始地点を過ぎたら、誰にもパスをすることはできません。ボールをしっかり持って、エンドゾーンを目指して走りましょう。(前パスは7秒以内にしましょう!)

誰にボールを渡すか作戦を考えよう!

渡すふりをしているのかも?



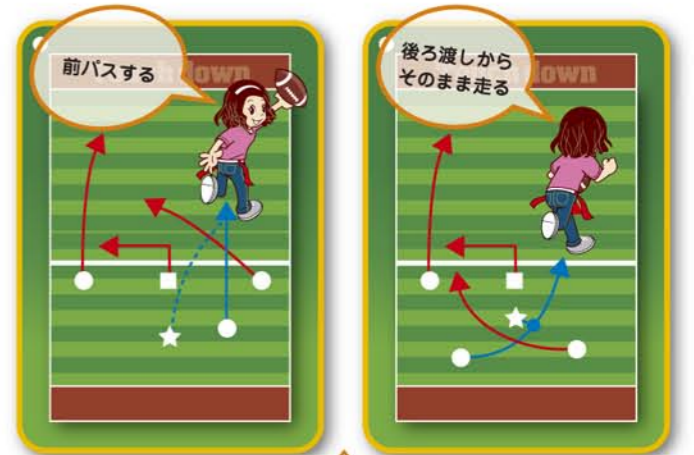
## 作戦を作ろう

どこでどのように味方にボールを渡すか、色々な作戦をたくさん作ってプレーしてみよう!

### 攻撃の立役者「ブロック」

フラッグフットボールではボールを持っていなくても大活躍できます! 守備の選手の前に立って、仲間が走る道を作る「ブロック」です。

※守備の選手にさわったり、手を広げたりしてはいけません



! フラッグフットボールでは「自分たちが作った作戦」をノートやカードに書いて自由に持ち込むことができます!

## 守り方

守備チームは攻撃チームがプレーを開始するまでの間に、ポジションと役割を決めましょう! ボールを持っている攻撃選手のフラッグを取ったり、パスをカットしたりして攻撃を防ぎます。

**入門ルール** 守備の選手はプレー開始地点より前のエリアに入ることはいけません。

### 守備の見せ場「インターセプト!」

なんとフラッグフットボールには守備側にも得点のチャンスがあります! 攻撃チームのパスを空中で横取りする「インターセプト!」です。インターセプトした選手はそのまま相手のエンドゾーンに走ることができ、得点することができます! たえ途中でフラッグを取られても、その位置から4回の攻撃が開始できるのです! まさに大技「インターセプト!」こそ守備の見せ場です!



### フラッグフットボールを安全に楽しむために

フラッグフットボールをより安全に楽しむために、接触プレーはやめましょう。守備の選手に囲まれた時は「フラッグを取られていなくても」その場でボールを置き、1回の攻撃を終了するようにしましょう。

相手にぶつかる、手を使って邪魔をするなどの反則があった場合には以下のルールとしましょう。

- 攻撃側が反則してしまったら攻撃回数が増えられ、さらにどんなに進んでいても、その攻撃を開始した地点まで戻されます。
- 守備側が反則をしてしまったら攻撃回数はそのまま、さらにボールが進んでいた地点から相手の攻撃となります。

以上がフラッグフットボールの入門ルールになります! どこでもだれとでも遊べるように、場所やみんなの力に応じて「フィールドの広さ」、「人数」、「用具」、「時間」、「攻撃回数」など自由に変更してフラッグフットボールを楽しみましょう!

この他にもっとゲームの戦略的な広さが増える応用ルール、また競技大会に用いられる公式競技規則もあります。WEBサイトで紹介していますので是非ご覧ください。

