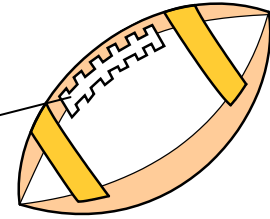


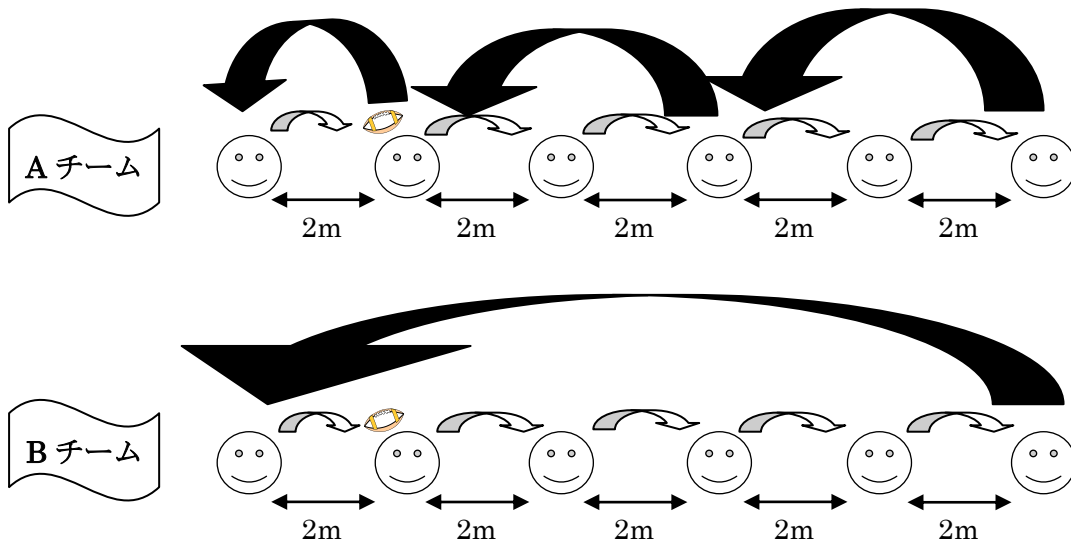
種目	フラッグフットボール	準備運動・ドリルゲーム
----	------------	-------------

【ポイント】

フラッグフットボールを始める前の楽しい練習になる。また、あまり見慣れない楕円形のボールだが、丸いボールに比べ、持ちやすく、投げやすいと言われている。白い縫い目のような部分はレースと呼ばれ、ここに指をひっかけて持つと上手く持つことができる。これらのことも合わせて指導したい。



- 1 同じ人数のチームを2つ以上つくる。
- 2 2 mほど離れて、一直線に並ぶ。
- 3 前から後ろへ順番にボールを運ぶ。パスしても手渡しでもよい。途中で落としたりしたら最初からやり直す。
- 4 一番後ろまでボールが来たら前にパスをする。この時、順番でなく、とびとびでパスしても一気に一番前にパスしてもよい。ただし、落としたりしたら一番後ろからやり直す。
- 5 はやくボールが前に戻ってきたチームの勝ちとなる。
慣れてきたら2 mを伸ばして行ってもよい。

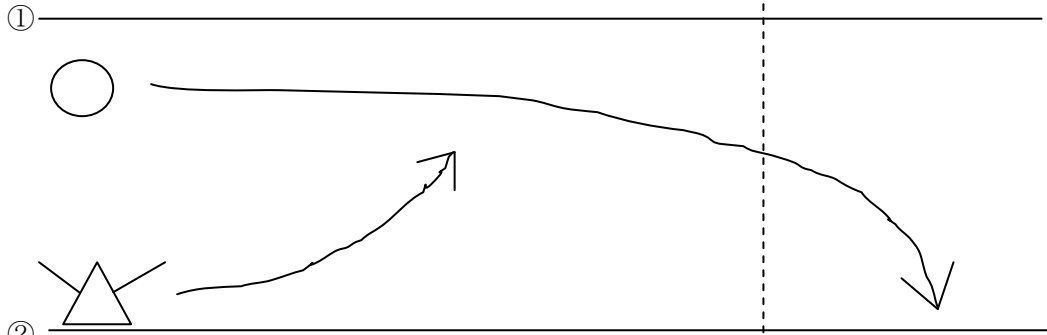


リレーで楽しく
パス練習！！

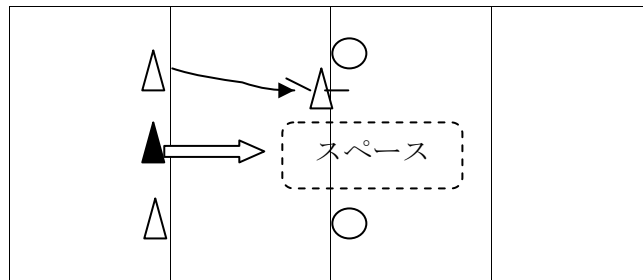
種目	フラッグフットボール	準備運動・ドリルゲーム
----	------------	-------------

【ポイント】

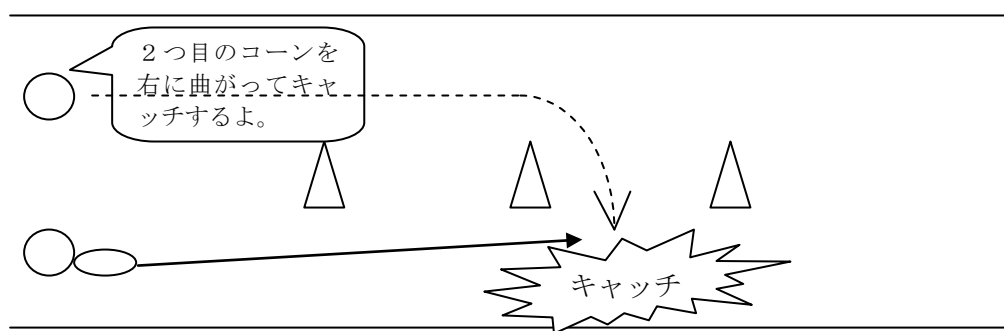
・ブロック方法



守備側 (○) は、点線を越えて②のラインを超えるように走る。
 攻撃側 (△) は、守備側がラインを超えられないようにブロックをする。ブロックする方向が大切である。
 ※これは、ラン攻撃の時にスペースを作る動きにつながる。
 (例) 中央にスペースを空ける場合



・サインパス

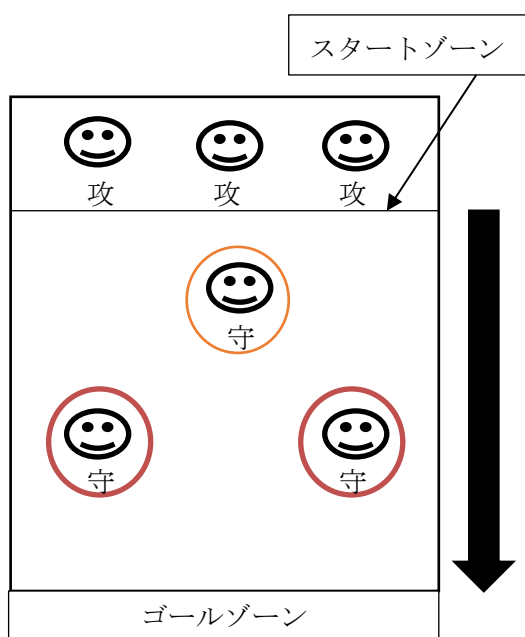


あらかじめパスを出す人とキャッチする人が、「どこに投げるか」「どこでキャッチするか」について打ち合わせをして練習する。

投げる人はキャッチする人の走りを見て、タイミング良く投げるのが大切である。

種目	フラッグフット	ルールの工夫
----	---------	--------

フラッグフットボールは技能的に易しいゲームであること、スタート時の状況が固定化されており、瞬時の判断を必要としないことから、作戦の実行率、成功率が高いことが特徴である。また、ランプレー、パスプレーを中心とした様々な作戦を考えることができる。フラッグフットボール自体もボール操作技能等はやさしいものであるが、作戦の実行率・成功率を高めるという視点に立つと守備の最初の位置を固定したゲーム設定をするとよい。また、苦手な子どもでもゲームに参加できることを保障するため、ボールをハンドボール（柔らかいもの）、ワンバウンドでもOKというルールにした（下表参照）。



【コート図】

【もともになるルール】

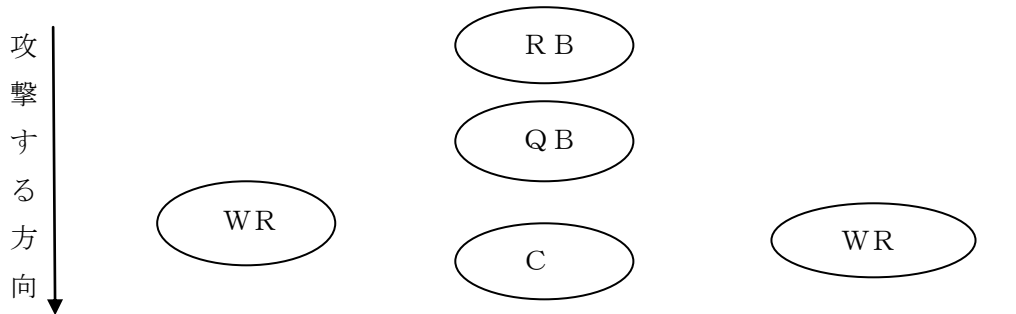
- ・チームは5～6人で6チーム。
(チーム内でAとBに分ける)
- ・各チーム3分間の攻撃を行う。
- ・ボールはハンドボールを用いる。
- ・攻撃はスタートゾーンに3人そろってスタートする (守備も最初の位置は固定する)。
- ・全員タグを2本付ける。
- ・ボールを持っている攻撃の人のタグが取られると攻撃は終了し(1本でも)、次のチームと素早く交代する。
- ・タグを取られずにゴールゾーンまでボールを運ぶと1点。
- ・パスカットをされたり、ボールやボール保持者がラインから出たりすると、スタートゾーンからやり直しをする。
- ・ボールを落としたり、ワンバウンドしたりしても攻撃を続けてよい。



種目	フラグフットボール	基本的なルール
----	-----------	---------

【ポジション】

C (センター)	プレーの開始時にスナップをしてQBにボールを渡す人
QB (クォーターバック)	Cからボールを受けて、ボールを投げたり渡したりしてチームを引っ張る司令塔
RB (ランニングバック)	QBの後方に位置し、QBからボールを受けて走る人
WR (ワイドレシーバー)	主に前方へのパスをキャッチする人



④この何回かの攻撃の中で、敵陣のエンドゾーンまでボールを運べば、タッチダウンとなり得点が入る。

⑤4回の攻撃でハーフラインを超えられなかったり、タッチダウンが奪えなかったりすると攻守交代となる。

⑥守りが相手のパスを奪うと、攻守交代となる。

⑦攻撃はボールを落としたり、サイドラインを出たり、フラッグが落ちたりすれば攻守交代となる。

サイドライン

③4回以内の攻撃でハーフライン以上進めば、さらに4回の攻撃権が得られる。1回の攻撃中に前方へのパスプレーは1回だけできる。

①ゴールラインから1回目の攻撃がスタート

センターライン

ゴールライン

エンドゾーン

②守りはボールを持っている人のフラッグを取れば、攻撃終了。その地点から2回目の攻撃になる。

種目	フラッグフットボール	準備運動・ドリルゲーム
----	------------	-------------

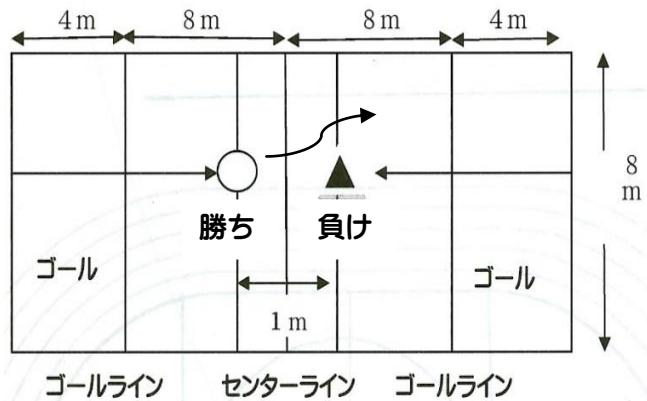
じゃんけん陣取りゲーム

【ゲームのねらい】

じゃんけんの結果から自分の役割を素早く判断し、行動できるようにする。

【ルール】

- ・ 1対1で行う。
- ・ 制限時間は1回の攻撃につき20秒。
- ・ 笛の合図でゴールラインからセンターライン手前のラインまで走り、じゃんけんをする。
- ・ 勝ち→相手をおかわして、タグを取られずゴールラインを越えると1点。
- ・ 負け→タグを取るか、相手をコート外へ追い出すと1点。



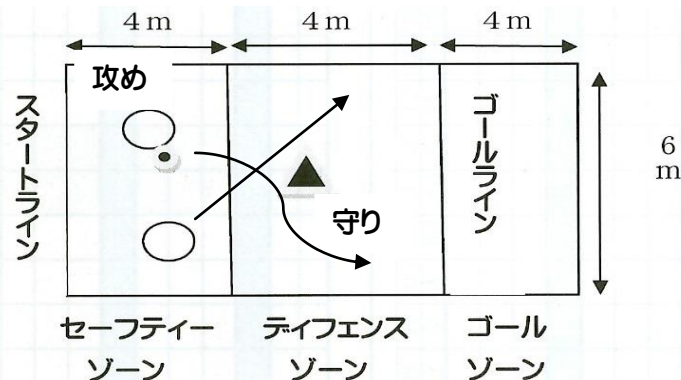
ラン・パスゲーム(2対1)

【ゲームのねらい】

- ・ 攻めは、作戦を工夫して役割を確認し、協力してより多くの得点を獲得できるようにする。
- ・ 守りは、攻めの動きを予測して防ぐことができるようにする。

【ルール】

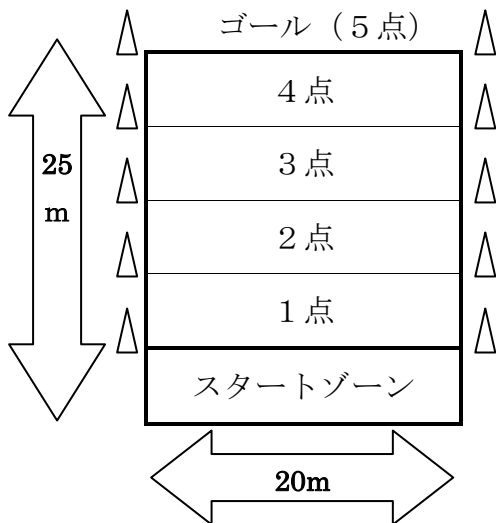
- ・ 2対1で行う。
- ・ 制限時間は1回の攻撃につき20秒。
- ・ 攻め→スタートの合図でゴールを目指して走る。
 - ・ タグを取られずにゴールしたら得点。
 - (ボールを持っている人は2点、持っていない人は1点)
 - ・ タグを取られたり、サイドラインを踏んだり、コートの外へ出たりした場合は0点。
- ・ 守り→ディフェンスゾーン内で相手のタグを取り、守る。



種目	フラッグフットボール	場の準備・準備運動
----	------------	-----------

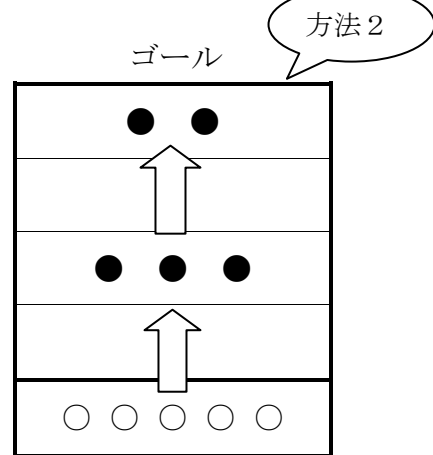
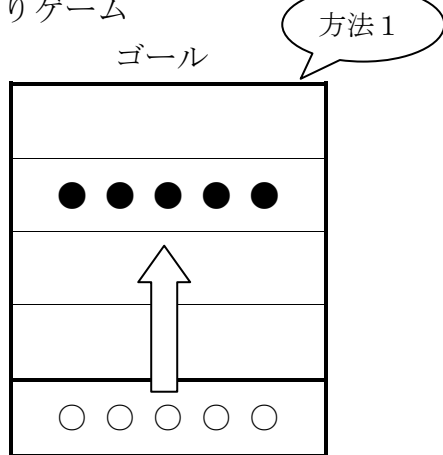
【ポイント】

①場の設定



- ・ライン引きの時間を短縮するため、ポイントを12カ所うっておくとよい。
- ・ライン引き後、両サイドにマーカーや「○点」と書いたカードを貼ったコーンを置くと、教師が指示を出しやすく児童にも分かりやすい。
- ・運動量を確保するため、コートは、2面用意し、効率よく練習や試合ができるようにする。
- ・児童の実態に応じて、コートの幅・長さを変える。

②タグ取りゲーム



ゲームのルール

- ①グループ対抗で行う。(A チームが攻撃・B チームが守備)
- ②攻撃の時間を決める。(時間制限がなければ、守備の前で止まる児童がいるため)
- ③時間内にゴールゾーンまで行けなかったり、守備にタグを取られたりしたら0点。
- ④タグを取られずにゴールまで行けたら、1点。
- ⑤守備は、決められたゾーンから出てはいけない。
- ⑥A チームの攻撃が終われば、攻守交代。

指導上の留意点

- ・個人で攻めるのではなく、グループのメンバーみんなで攻めることを意識させる。

スタートのタイミングは？	「おとり」を使って・・・
それぞれの走る方向は？	「だまし」を使って・・・ など

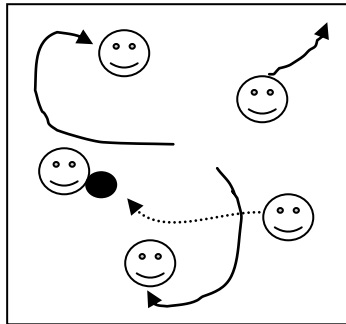
ここでの作戦が、フラッグフットボールのゲーム（ラン作戦）で生かされるため、ポイントを確認し、児童の言葉でまとめておくとよい。

種目	フラッグフットボール	準備運動・ドリルゲーム
----	------------	-------------

【ポイント】

攻撃側でボールを保持しているにもかかわらず、守備者が近づいて来るとあわててしまう児童が意外と多い。そこで、常日頃から素早い判断力を養うとともに、徐々に体を温めていったり、チームワークを高めたりする効果を期待して行う。

○「爆弾ゲーム」



縦×横 10m程度の正方形

ラインを引いても、マーカーで仕切っても良い

攻撃側と守備側はゼッケン等で色分け

- ・チーム全員がグリッド内に入り、全員にパスが回るようにする。
- ・パスを出したら、必ず動いて次のスペースに走るようにする。
- ・○秒以内にチームメイトにパスを出す。(最初は7～5秒くらいから始めても良い)
- ・爆弾なので、決してボールを地面に落してはいけない。
(アイコンタクトを取ってパスを出すように気付かせる。)

○徐々に制限を加えて、試合形式で活用できるようなルールにしていく。

- ・声を出さずにパスを出す。
⇒ボディランゲージやアイコンタクト、動き出しの大切さ
- ・リターンパスは禁止する。
⇒3人目の動きや常に関与する姿勢
- ・味方にパスを出すフリをしてから、違う味方にパスを出す。(フェイントを入れる。)
⇒動きの強弱やスピードの変化が重要
- ・ディフェンス役の鬼を投入して、ボールを取られたら鬼と交代する。
⇒味方とボール、相手の3者を見て、適切なパスやスペースを判断する力を養う。
⇒上記のポイントを活用できている児童を積極的に称賛し、試合を意識した練習にする。
⇒最初の鬼は1人、その後2人など人数を増やしていくが、必ず攻撃優位の人数にする。

その他ルールは適宜、追加・変更していき、試合での児童の動きを引き出すように練習する。