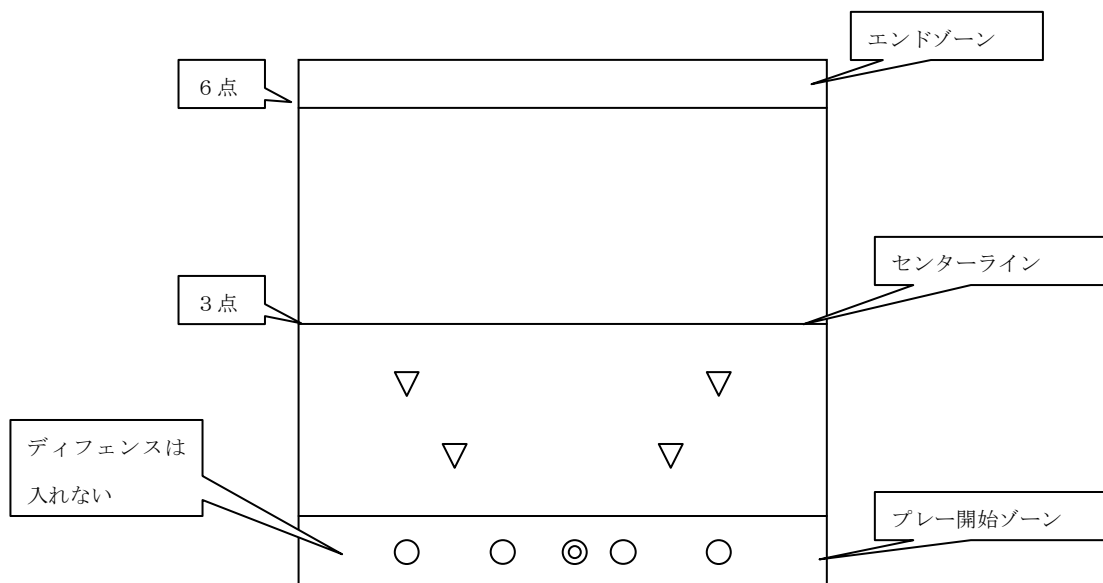


## フラッグフットボール メインゲームルール (千成ローカル)

オフェンス5人 (内QB 1人、ディフェンス4人)

- ① QBはボールを持って走れない。第1ラインを越えられない。
- ② 3回の攻撃 (第1ダウン、第2ダウン、第3ダウン) でセンターラインを越えられないときは攻守交代。  
第3ダウンでセンターラインを越えるとセンターラインから再度攻撃 (第4ダウン、第5ダウン、第6ダウン) 開始。  
第3ダウンまででエンドゾーン (6点ライン) を越えると攻守交代。
- ③ 前パスは第1ラインの中から1回だけ投げられる。(誰が投げてもOK)
- ④ 横パスは何回でもOK。(第1ラインを越えてからもOK)
- ⑤ ディフェンスは第1ラインに入れない。
- ⑥ 攻守とも相手にぶつかったら、何回目の攻撃であっても最初にもどる。(攻撃回数はそのまま)
- ⑦ ボールが地面に落ちたらプレー終了。(ランもパスも)
- ⑧ パスを空中でうばったらプレー終了 (インターセプト) +攻守交代。
- ⑨ サイドラインをふんだらプレー終了。
- ⑩ プレーは必ず「レディー セット ゴー!!」で始まる。
- ⑪ ボールを服の中にかくしたりしたら反則で最初にもどる。(攻撃回数はそのまま)
- ⑫ ボールを持つ役目 (QB) が「ハドル」と声をかける。作戦を決めたら「ブレイク」して、プレーの準備。



シミュレーションゲーム (本時)

○15チームを4つのグループに分けてアイランド形式で8分毎に場をローテーションする。

[ Aグループ (1班～4班)、Bグループ (5班～8班)  
Cグループ (9班～12班) Dグループ (13班～16班) ]

①ピッチ

ボールを下から投げてパスをするプレー

- ・ オフェンスに加えて、ディフェンス役もつけて、プレーの練習を行う。
- ・ チームメイトがボールを運ぶためにブロックも行う。
- ・ 仲間と協力してボールを運ぶ、友だちのために自分は犠牲になる！！そこが大切。

②ハンドオフ

ボールを手渡しするプレー

- ・ ボールを渡す方は、相手のお腹に「ポンッ」とやさしく、とりやすいように渡す。
- ・ ボールをもらう方は、アイーンの手の形で受けとる。

③パス

ボールを投げてパスをするプレー

- ・ 友だちがとりやすいボールを投げる。相手のことを思いやったボールを出す。
- ・ ボールを通してのコミュニケーションを大切に！！

④作戦プレーゲーム

自分たちのチームで考えた作戦を試し、修正をする

- ・ 事前に自分たちで考えた作戦を試してみる。
- ・ 友だちと話し合っってよりよい作戦になるように修正していく。
- ・ 全員に役割があるということが大切！！

朝礼台

作戦プレーゲーム  
A→D→C→B

パス  
B→A→D→C

ハンドオフ  
D→C→B→A

ピッチ  
C→B→A→D