

## 授業報告「フラッグフットボール」

松元 剛, 青山 潤\*

## Teaching Report Flag Football

Tsuyoshi Matsumoto, Jun Aoyama

## 【はじめに】

筑波大学体育センターでは、1994年度よりアメリカンフットボールの簡易スポーツとして行われてきた「タッチフットボール」を正課体育に開設し、さらに2001年度からはより身体接触を伴わない安全面を考慮した形の「フラッグフットボール」に至っている。

フラッグフットボールは相対する2チームが攻撃と守備に分かれて、攻撃側がボールを保持し、エンドゾーンまでボールを運び得点を競い合う集団的球技スポーツであり、進入系の陣取り型に属する。進入系の球技は戦術的にもっとも複雑だが、なかでも陣取り型の球技はボールを持って走れるという特徴があり、ボール操作の技能性、バスケットボールやサッカーといったゴール型よりも易しいという点で、戦術的な学習課題がクローズアップされる。

フラッグフットボールの特徴は攻守がはっきりと区別されており、各攻防が1回ごとに区切られ、「ハドル」(図1)という作戦を話し合う機会が設けられていることである。したがって、1回ごとの攻撃や守備のフォーメーションや作戦の意思統一ができ、プレー後、

それぞれのプレーヤーが作戦通りにプレーができたかどうかを確かめやすい。またボール操作についても手で扱い、移動にも制約がなく、シュート技術も必要ないことから作戦を行動に結びつけやすく、チームとしての戦術の有効性がゲームの勝利へと大きく関わってくる。すなわち、フラッグフットボールを通して、プレーヤーが自分達の立てた作戦通りに役割や責任を果たすことで得点を挙げることができるという戦術・作戦の必要性が分かりやすく学ぶことができる。したがってフラッグフットボールは戦術学習を中核とする球技の教材体系からもっとも価値の高い教材であるといえる。

そこで今回は、フラッグフットボールという教材が、単にゲームそのものを楽しむだけの教材として扱われるのではなく、戦術学習



図1 ハドルの様子

\*筑波大学人間総合科学研究科

表1 平成13年度フラッグフットボール履修状況

曜日・講時	対象	男子	女子	合計
月4	国際・情報・工シ・工基3年次	35	5	40
火3	社工・国際・情報・工シ1年次	27	6	33
火4	比較・資源・社工3年次	30	18	48
金3	比文・日日・人間・資源1年次	30	12	42

表2 フラッグフットボールでの学習内容

プレゲーム	基本技術（パス、キャッチ、パスコース、フラッグキャッチ） 基本技術（2対1パスゲーム、ディフェンスの確認） 基本技術（2対1ランゲーム、ディフェンスの確認） 基本技術（3対2パスゲーム、フォーメーションとポジションの確認） 基本技術（3対2ランゲーム、フォーメーションとポジションの確認） 基本技術（3対2ラン+パスゲーム）
簡易ゲーム	3対3ゲーム（ハーフコート） 4対4ゲーム（ハーフコート） 4対4ゲーム（全面コート）
最終ゲーム	5対5ゲーム

の教材としての授業実践上の可能性を探ることを目的に、これまで行ってきた授業内容についてまとめるものとする。

#### 【平成13年度履修状況および学習内容】

平成13年度は4クラス開講した。各クラスの履修状況は表1に示した通りである。なお、正課体育は通年授業（3学期制）で行われるが、学習時間は体力測定等を除き23～26週が確保できる状態にある。

学習内容は表2に示すとおりゲームを中心とした内容となっており、それぞれのゲームにおけるルールは易しいものから難しいものへと移行している。下記にそれぞれのゲームのルールにおける考え方を示すが、①から②へと進むにつれてルールが複雑になっている。

各クラスにおけるチーム編成の方針は、履修状況に応じて全体を4もしくは6チームに

分け、さらに大きく2グループに分けた。すなわち1グループ内の2もしくは3チームは兄弟チームとし、常に行動をともにすることで、プレーにおける戦術的な情報の共有化を図った。なお、これらのチーム編成は1年間固定とした。

#### ＜ゲームにおける攻撃側の

#### 基本的ルールの考え方＞

1. パスゲーム：前パスのみを利用したゲームで、7秒以内にパスを行う。
  - ① パスを投げることができるのはクォーターバック（QB）のみ。
  - ② パスは、スクリメージライン（ゲームのスタートライン）の手前にいる選手であれば誰でも投げることができる。その際、QBは誰かにボールを

渡した（ハンドオフ、もしくはピッチ）後はレシーバーになる。

2. ランゲーム：ハンドオフやピッチを利用して、ボールを持って走るゲーム。

① QBがハンドオフかピッチを行ってボールを渡し、そのボールを持った選手が走る。ただし、ハンドオフかピッチはスクリーメージラインの手前で行う。また、QBがボールを持って直接走ることはいない。

② ①のルールに加えて、ボールを持った選手がスクリーメージラインを超えた後、他の選手にハンドオフかピッチを行うことができる。ただし、前パスはできない。（ラグビー式）

3. パス+ランゲーム

① 上記の1-①+2-①のルールで行う。

② 上記の1-②+2-②のルールで行う。

＜ゲームにおける守備側の

基本的ルールの考え方＞

① 守備側の選手は、プレーが始まった後でもスクリーメージラインを超えてはならない。

② QBからボールが離れて他の攻撃選手に渡った時点で、スクリーメージラインを超えてよい。

③ ②の条件に加えて、プレー開始時にスクリーメージラインから7ヤード以上離れている選手は、スクリーメージラインを超えてQBのフラッグを取りに行くことができる。

パスゲーム、ランゲーム、パス+ランゲームの方法論から見た基本的なルールの考え方を下記に示す。なお①から②へと進むにつれてルールが複雑になっている。

① スタート位置固定性、各プレー得点性：3回～4回の攻撃を同じ位置から行ない、各プレーの得点の合計点を争う。

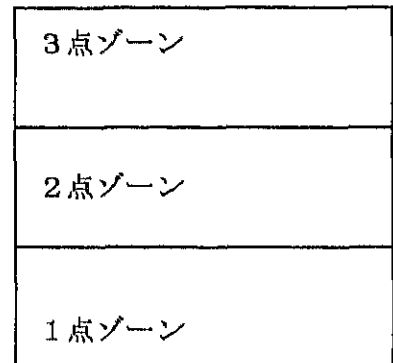
② スタート位置移動性、最終位置得点性：3～4回の攻撃を前のプレーで進んだ位置まで前進して行ない、最終位置の得点の合計点を争う。

③ スタート位置移動性、エンドゾーン得点性：3～4回の攻撃を前のプレーで進んだ位置まで前進して行ない、エンドゾーンに入ったら得点とし、その合計点を争う。ただし、途中で前パスを守備側にノーバウンドで取られた場合（インターセプト）は、攻守交替となる。

④ 正式ゲーム

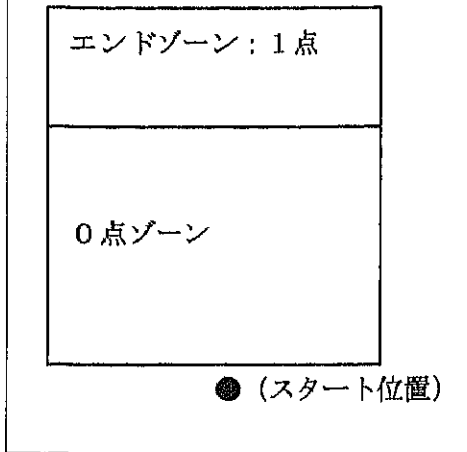
なお、それぞれのゲームで用いるフィールドは、下記のようになる。

①、②の場合



●（スタート位置）

③の場合



次に、学習内容について、それぞれの指導上の要点をまとめてみる。

<プレゲーム>

この時間では、フラッグフットボールに必要な基本技術であるボール投げ・ボールキャッチを簡単なゲームを行ないながら身につけることをねらいとした。さらに、習得した基本技術を使って、基本プレーとなるパスプレーおよびランプレーについて2対1や3対2のゲームを行うことで、攻撃および守備について考えてみた。

ところでボールを投げる際は、しっかりとボールを握ることが重要となる。ポイントは、大きく指を広げて、ボールのレースに指がかかるように強く握ることである。(図2)そし

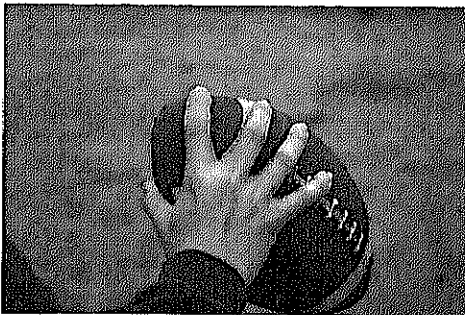


図2 ボールの握り方

て、野球のボールを投げるように肘を上げて投げる。(図3)

パスゲームにおいて、レシーバーはただ単にまっすぐ走ってボールを受けるだけではなく、様々なパスコースを走り、パスキャッチを行うことになる。例えばアウト・パスとは、レシーバーがQBとは反対方向に90°の角度でカットを切るコースであり、逆にイン・パスとは、レシーバーがQBの方向に90°の角度でカットを切るコースを言う。また、フック・パスとは、レシーバーがQBの方向に振りかえるコースであり、様々なパスコースに挑戦することから授業を始めることになる。(授業時配布資料1を参照)

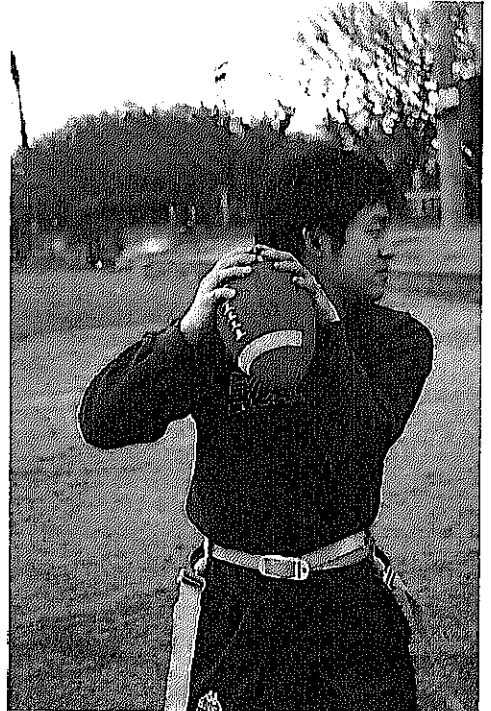
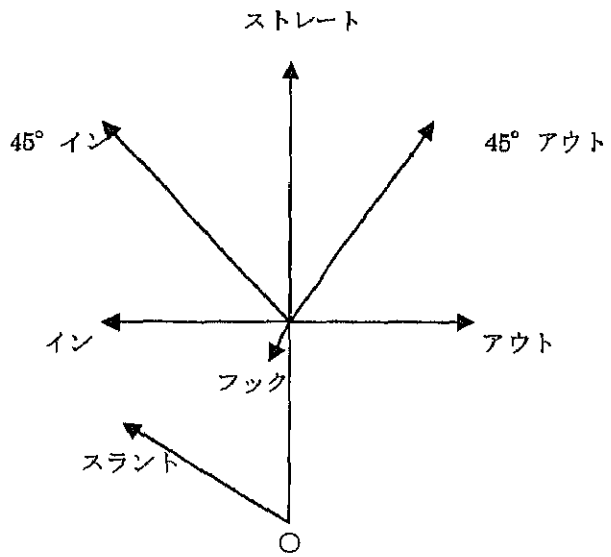


図3 ボールの投げ方

【授業時配布資料1】

パスコースの例



□  
Q

【授業時配布資料2】

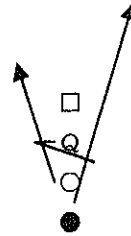
ランプレーの例

【ハンドオフ技術を用いたプレー】

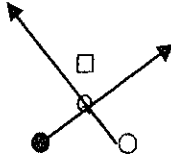
◎中央への速いプレー



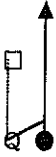
◎左へと行くと見せかけて、右へ！



◎2人のバックスを交差させて、守備側を混乱！



◎QBがパスを投げると見せかけて、少し時間をおいて中央を突く！

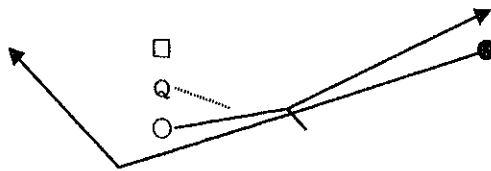


【ピッチ技術を用いたランプレー】

◎オープンスペースを突く！



◎ 右のオープンを突くと見せかけて、逆サイドに大きくプレーを展開！



2対1パスゲーム、3対2パスゲームの概要を下記に示す。

#### 2対1パスゲーム、3対2パスゲーム

QBとレシーバーで作戦会議(ハドル)にてパスコースを打ち合わせ、守備選手をかわしたり、スペースを作ったりしながらパスを成功させる。

フィールドは横20ヤード×縦30ヤードのフィールドを用い、前述のスタート位置固定性、各プレー得点性にて得点を競い合う。

なお、レシーバーの前には守備側の選手がいるが、このポジションをディフェンス・バック(DB)と言う。

ランプレーは、QBから直接ボールをもらってエンドゾーンに向かって走り、確実に障地を進めるための攻撃方法で、その基本技術としてハンドオフとピッチがある。

ハンドオフは直接手渡しでボールを渡す技術で、素早いランプレーを行いたいときに用いる。また、ピッチはラグビーのようにボールを後ろへパスして渡す技術のことで、主にオープンフィールドへ攻める場合に使用する。これらの技術を用いた基本的なランプレーについては、授業時参考資料2を参照する。

2対1ランゲーム、および3対2ランゲームの概要を下記に示す。

#### 2対1ランゲーム、3対2ランゲーム

QBとランニングバック(RB)で作戦会議(ハドル)にてランプレーを打ち合わせ、守備選手をかわしたり、スペースを作ったりしながらランプレーを成功させる。

フィールドは横20ヤード×縦30ヤードのフィールドを用い、前述のスタート位置固定性、各プレー得点性にて得点を競い合う。

なお、このゲームの際におけるDBはゲ

ーム開始時点において10ヤード以上離れていることを条件とする。

#### <簡易ゲーム>

簡易ゲームでは、まず3対3ゲームにてポジションとその役割を理解し、作戦を立ててゲームができるようにする。さらに4対4ゲームにおいて、チームの特徴を生かし、パスおよびラン攻撃の高度な作戦を実行できるようにすることを狙いとした。

3対3ゲームの概要を以下に示す。

#### 3対3ゲーム

エンドゾーンの手前20ヤード地点から、4回の攻撃を使いながら、ボールをエンドゾーンへ持ち運ぶこと(タッチダウン)が目標になる。攻撃の方法はパスプレーとランプレーがある。

プレーは、QBがまずボールを持ち、セットプレーから始める。QBは、直接持つて走ることにはできない。なお、ノーランニングゾーンは、ランプレー禁止ゾーンを意味する。

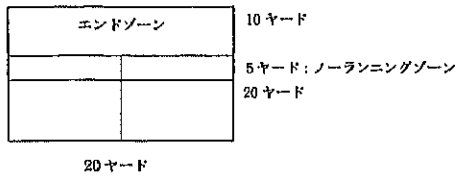
プレーの終了は、①ボールを持った選手がフラッグを取られる、②サイドラインが出る、③パスを失敗したとき、④QBが7秒以内にパス、ハンドオフ、ピッチを行わなかった時である。ボールが進んだ地点から次のプレーを開始する。ただし、③と④の場合は、もとの地点からとなる。

攻守交代は、①4回の攻撃でタッチダウンが取れなかったとき、②パスされたボールを守備側がノーバウンドで奪ったとき(インターセプト)に行われる。

得点は、タッチダウンで6点。そして、タッチダウン後にエキストラ・ポイントがあり、5ヤードライン地点からのプレーで1点、10ヤードライン地点からのプレーで2点となる。

守備の目的は、攻撃チームにタッチダウンを取られないことである。攻撃チームは4回の攻撃を繰り返しながら陣地を攻めてくるので、どんなプレーが行われるのか予想し、陣地を守る。プレーを止めるには、ボールを持った選手のフラッグを取るか、サイドラインから追い出すか、あるいは、パスされたボールを叩き落とすか、直接キャッチする（インターセプト）かのいずれかとなる。なお、パスプレーの際に、QBのフラッグを取りに行くことはできないので、しっかりとレシーバーを守ることが重要となる。

なお、フィールドは、下記に示す通りである。点線ライン上からプレーを開始することになる。



次に4対4ゲームの概要を下記に示す。なお、4人制における攻撃側戦術例としてフォーメーション、および作戦例を授業時配布資料3、4に示した。



【授業時配布資料3】

4人制オフェンス・フォーメーション (例)

【ワンバック・フォーメーション系】: ランプレー、パスプレー、いずれも有効



【I・フォーメーション系】: ランプレーに有効



【T・フォーメーション系】: ランプレーに有効



【ショットガン・フォーメーション系】: パスプレーに有効



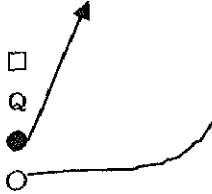
【授業時配布資料4】

4対4ゲームでのオフェンスの作戦例

【ランプレー】

フォーメーション名：I

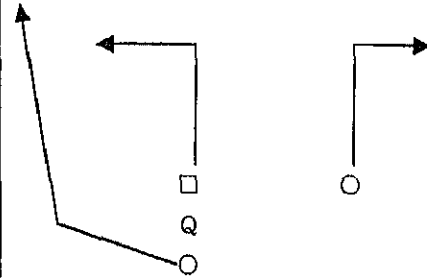
プレー名：ダイブ



【パスプレー】

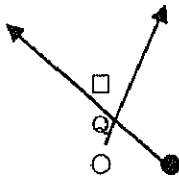
フォーメーション名：右ワンバック

プレー名：アウトパス



フォーメーション名：右T

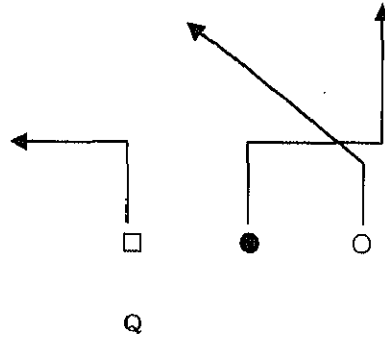
プレー名：クロス



右の中央へ行くと見せかけて、左へ！

フォーメーション名：右ツイン

プレー名：アウト&ゴー



#### 4対4ゲーム

攻撃側のプレー開始をQBの前にセットしているセンターのスナップで始める。センターのスナップにはエクステンジスナップとロングスナップがある。エクステンジスナップは、センターからQBへ直接スナップする技術(図4)で、素早いランプレーやピッチプレーを行う際に有効である。またロングスナップは、センターから遠く離れたQBにボールをスナップする技術(図5)で、パスプレーを行いたいときに多く使用される。なお、スナップ後のセンターは、レシーバーとしてボールを受けることができる。

また、守備側の選手は、プレー開始地点(スクリーメージライン)から7ヤード以上離れていれば、パスプレーの際に何人でもQBのフラッグを取りにいける。この守備側の作戦をブリッツという。

フィールドは3対3ゲームで用いたものを採用するが、授業後半には全面コートを用いてもよい。

#### <最終ゲーム>

この時間では、全面コートを用いた5対5ゲーム(図6)を行い、リーグ戦によるゲーム運営が行えることを目的とした。5対5ゲームの概要は下記に示す。



図4 エクステンジスナップ



図5 ロングスナップ



図6 5対5ゲームの様子

なお、5人制における攻撃側戦術例としてフォーメーション・プレーを授業時配布資料5に示した。また、守備側の戦術としてマンツーマンディフェンスとゾーンディフェンスがある。マンツーマンディフェンスは、攻撃プレーヤーに対して1対1でマークする方法で、マークを外されないように、しっかりとポジションを取ることが重要である。この時、相手選手を掴んだり、押したりしてはいけない。身体に触れないように、マークすることが求められるが、マークするプレーヤーをプレーごとに変えてみると、攻撃側は混乱することになる。一方、ゾーンディフェンスは、ある特定のエリアを守るというやり方である。あらかじめ守るエリアを決めて、攻撃チームのプレーに備える。フィールドを様々な形で分割してみると、たいへん多くのゾーンディフェンスができる。さらに、ブリッツはQBにプレッシャーをかけることをいう。マンツーマンとゾーンを併用したり、ブリッツを加え

たりするとたいへん攻撃的なディフェンスが可能となる。

以上のような内容については、リーグ戦前に教室にて1時間だけ講義を行ない、その際チームごとに授業時配布資料5に基づいた戦

術パターンを考え、戦術カードを作る作業を行った。したがって、リーグ戦においては、この戦術カードを用いて作戦をたてる事が可能となった。

【授業時配布資料5】

フォーメーション名：右オフセット

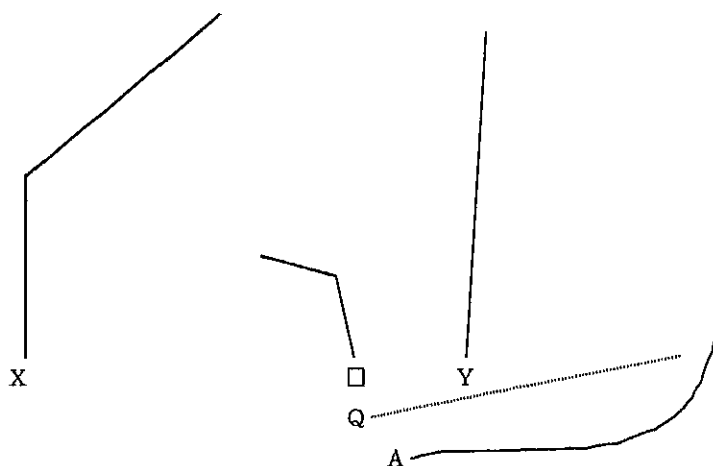
プレー名：スイング

プレーの狙い：ディフェンダーを縦と横に大きく拡散する。

□：センター

Q：QB

○：レシーバー（X、Y、Z）、ランニングバック（A、B）



(役割について)

センター：QBへスナップ後、縦目のコースをとって、Aバックと逆方向へコースを変更する。ただし、浅いコースを取り、ブリッツへの対応を考える。

QB：スナップ後、ブリッツを見ながら、Aバックへ正しく投げる。Aバックがカバーされていた場合は、適宜判断。なお、ブリッツ対応としてセンターが浅いコースにいる。

X：広くセットし、縦目にディフェンダーをつる。

Y：狭くセットし、縦目にディフェンダーをつる。

A：Yの外を大きく回りこみ、パスコースへ出る。ボールキャッチ。

### 5対5ゲーム

基本的なルールは4対4ゲームと同様であり、攻撃側および守備側に1人ずつ人数が増えたものと考えてよい。ただし、コートはこれまでのハーフコートから全面コートを使用することになる。

まずスタート位置は常に自陣の5ヤードライン上から行ない、3回の攻撃でハーフラインを目指す。3回の攻撃内でハーフラインを超すことができれば、新たに3回の攻撃権が与えられ、エンドゾーンを目指す。最初の3回でハーフラインを超えることができなかつたら、攻守交替となり、相手陣の5ヤードラインからのプレー開始となる。

タッチダウンは6点、タッチダウンの後のエキストラ・ポイントでは、5ヤードラインから1点、ハーフライン手前5ヤードから2点が追加される。

守備側には、7ヤード以上からのリッツが認められる。インターセプト後は、すぐに攻守交替となり、エンドゾーンをめがけて走りこむ。すなわち、インターセプトタッチダウンが生じることとなる。

### 【学生の授業評価】

平成13年度の授業に対する学生の授業評価については、年度途中ということもありまだ行っていない。ここでは、「タッチフットボール」を受講していた大学生73名(男子42名、女子31名)を対象に、質問紙法を用いて、フラッグフットボールに対する関心度、ゲーム中における技術発揮の度合い、フラッグフットボールの理解度等についてアンケート調査を行った中からまとめてみた<sup>7)</sup>。

この調査によると、90%以上の学生がフラッグフットボールを楽しんで行うことができたと回答していた。また、授業を楽しむことができた理由として「作戦や戦術を考え、チー

ムプレーを行うこと」が全体の8割に達している。

「フラッグフットボールのルールやゲーム、技術や戦術の内容について理解することができましたか?」という質問に対しては、およそ4分の3の学生が理解できたと答えており、約60%の学生が、それぞれのポジションにおける役割や責任についてまで、理解ができたと答えている。

しかし、ゲーム中における技術発揮については、3分の2の学生が「あまり上手くできなかった」と回答し、その傾向は女子学生に強く表れる結果となった。

また、90%以上の学生が、フラッグフットボールの経験が他の球技スポーツへと生かされるのではないかと回答しているのも興味深い。

本来、球技スポーツの目的は、プレーヤーのゲームパフォーマンスを向上させることにある。ゲームでの大半の行動は「ボールを持たない動き」であり、またその行動のしかたがゲームパフォーマンスに重要な意味を持つ。プレーヤーがゲームそのものを楽しみながら、プレー中の問題を解決し意思決定を行っていくこと、ここにゲーム中心の授業を展開する意義があり、戦術的気づきとパフォーマンスの向上が図られていくものと考えられる。

### 参考文献

- 1) 松元 剛：フラッグフットボール Let's play Flag!! 解説編. 全日本フラッグフットボール協会, (株)学習研究社, 東京, 2001.
- 2) 松元 剛：フラッグフットボール. 中学体育実技, (株)学習研究社, 東京. 311-314, 2002.
- 3) リング・L・グリフィン, 他(著), 高橋健夫, 岡出美則(監訳): ボール運動の指導プログラム 楽しい戦術学習の進め方. 大修館書店, 東京, 1999.

- 4) 高橋健夫, 谷釜了正(監修): フラッグフットボール 教師用指導資料. 全日本フラッグフットボール協会, (株)学習研究社, 東京, 2001.
- 5) 高橋健夫, 谷釜了正(監修): フラッグフットボール. 全日本フラッグフットボール協会, (株)学習研究社, 東京, 2001.
- 6) 高橋健夫, 谷釜了正, 藤野雅博, 松元剛(監修): フラッグフットボールVTR教材 Let's play Flag!!. 全日本フラッグフットボール協会, (株)学習研究社, 東京, 2001.
- 7) Tsuyoshi Matsumoto, Hiraku Morita, Yasuyuki Kubo, Chiaki Hirata, Masashi Miyamaru: About the Educational Value of Flag Football as a Tactics Learning Subject. Proceeding of the International conference for the 20th anniversary of the Japanese Society of Sports Education, 307-310, 2001.