

フラッグフットボール

アメリカンフットボールを簡略化した球技。ルールが簡単で全てのプレイヤーがボールを投げたり、キャッチしたり、得点したりすることができ、安全に老若男女が楽しめる。陣取りゲームです。

☆ 難度★★ 人数:10人～



◎ 用具

- ◆ フラッグフットボール（ゴム製） 1個
- ◆ フラッグ（短冊形ビニール制） 2本
- ◆ ボール 2個
- ◆ ベース 4枚

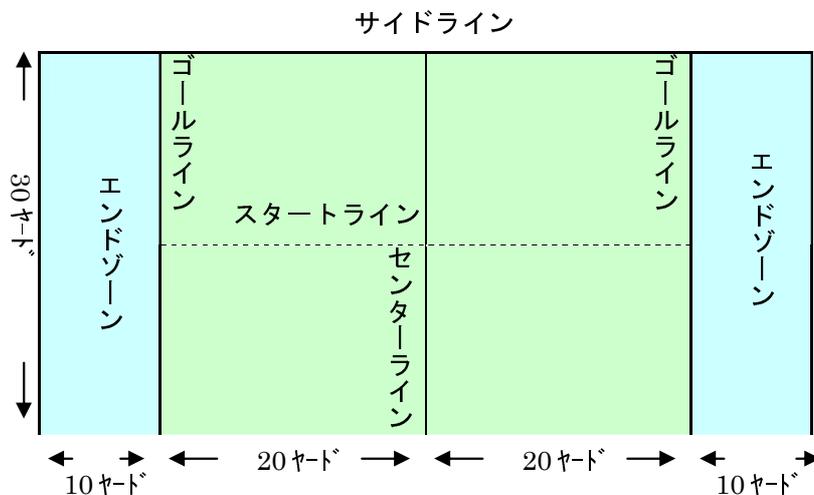
◎ 場所

コートは、

コートの広さ

正式コートは約30ヤード×60ヤードの広さです。人数や学年に応じて、それよりも小さなコートで行うことも可能です。（1ヤードは0.9144m）

コートの大きさは縦8m×横4mの長方形



◎ 人数

1 チーム5人の計10人

ゲームの進め方

ゲームの進行手順

1. 最初は自陣のゴールライン上から1回目のオフェンス（攻撃）がスタート。
2. ディフェンス（守り）はボールを持っている人のフラッグを取れば、その地点でその攻撃が終了です。その地点からオフェンス側の2回目の攻撃になります。
3. 4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ます。プレーはランプレー（ボールをもって走るプレー）でもパスプレー（ボールを投げてキャッチするプレー）でもOKです。1回の攻撃中にパスプレー（前方へのパス）は1回だけ出来ます。
4. この何回かの攻撃権の中で、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ります。
5. しかし、4回の攻撃でハーフラインを越えられなかったり、タッチダウンが奪えなければ相手チームと攻守交替です。
6. またディフェンスの人間が相手のパスを奪った（インターセプト）場合も攻守交替となります。
この時、ディフェンスでインターセプトした人は相手のエンドゾーンへ走りこめば得点（タッチダウン）になります。
7. オフェンス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その時点でその攻撃は終了です。
8. 時間内でどちらがたくさん得点を取れるか競い合って勝敗が決定します。

