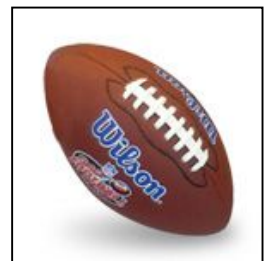
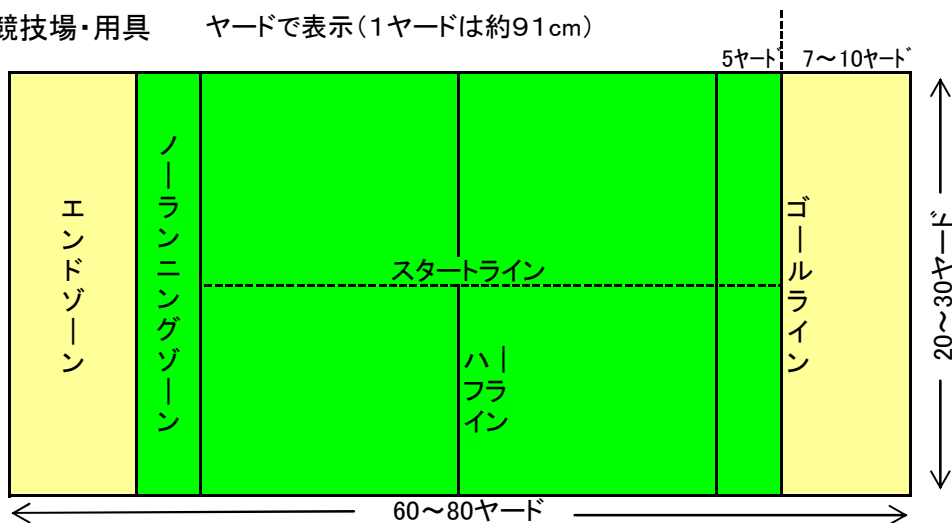


フラッグフットボール

1 競技の概要

- ① 5人制の簡易アメリカンフットボールです。
- ② タックル等の身体接触を避けるため、腰につけたフラッグをとることでそれに代える競技です。
- ③ 大人と子供が混ざったり、学年が違ったりしても一緒にプレイができます。
- ④ 男女が一緒にプレイできます。

2 競技場・用具 ヤードで表示(1ヤードは約91cm)



3 競技の進め方

- ① チーム → 1チーム5~10人(プレイヤーは5人。5対5)
- ② 先攻・後攻 → ジャンケン(コイントス)をして決める。
- ③ 攻守交代 → ・最初の4回の攻撃でハーフラインを越えられないとき。
・2回目の4回の攻撃でタッチダウンできないとき。
・ボールをインターセプトされたとき。
・タッチダウンやセーフティーなどの得点后。
- ④ 各プレイの終了 → ・フラッグを奪われる。
・ボールを持った選手がコート外に出る。
・パス失敗のとき。
・7秒ルール。(クォーターバックがパスなどのプレイをしないとき)
- ⑤ 得点 → ・タッチダウン 6点
・ボーナス(エキストラ)ポイント 1点(5ヤードライン地点からのプレイ)
2点(12ヤードライン地点からのプレイ)
・セーフティー 2点(攻撃側が守備側のエンドゾーンでフラッグを奪われたとき)
- ⑥ 選手交代 → プレイとプレイの間(ボールデッド時)は自由に何人でも交代できる。
- ⑦ 試合時間 → 前後半各20分、タイムアウト前後半各2回。

4 プレイに関するルール

- ① 攻撃に関するルール
 - ・最初の攻撃は自陣5ヤードラインから開始する。
 - ・プレイ開始は、ボールを中央のスタートラインにおき、センターは股の間からボールをスナップする。1名のプレイヤーはスクリーメージラインに並行してスナップ前に左右に動ける。(インモーション)
 - ・QBは見方にボールを渡してからパスを受けたり、ハンドオフでボールを受けたりして攻撃してよい。

- ・ ハンドオフ、ピッチはスクリメージラインを越えなければ何回行ってもよい。
- ・ ノーランニングゾーンから攻撃はパス攻撃しか使えない。
- ・ 前方へのパスは各プレーにつき1回だけできる。
- ・ パスキャッチは片足がグラウンドについていなければならない。

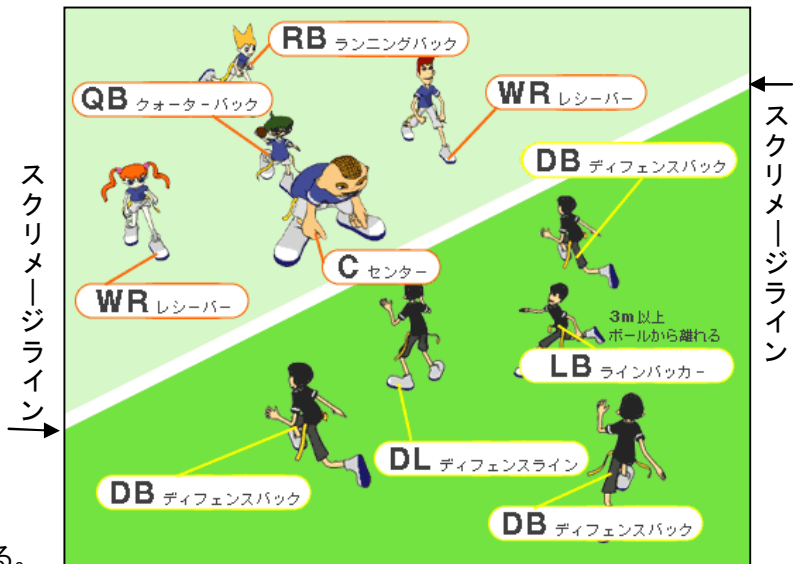
② 守備に関するルール

- ・ 7ヤードルール → ブリッツをかけるプレーヤーはスクリメージラインから7ヤード以上はなれる。

5 反則に関するルール

攻撃側

- ・ イリーガルモーション
2人以上が同時にインモーションしたとき。
- ・ フォルススタート
スナップされる前にインモーション以外のプレーヤーが動いたとき。
- ・ イリーガルフォワードパス
スクリメージラインを越えないでパスを受けたとき。
- ・ イリーガルフラッグガード
フラッグをわざと奪われないようにしたとき。
- ・ デイレーオブザゲーム
プレー終了後30秒以内にプレーを開始しないとき。
- ・ イリーガルエンタント
わざと体をぶついたり、ブロックしたりする。



守備側

- ・ オフサイド → スナップ前にスクリメージラインを超えて敵陣に入る。
- ・ パスインターフェアランス → パスレシーブするプレーヤーに体を接触させて妨害する。
- ・ イリーガルコンタクト → 相手のプレーヤーの服をつかむ。
- ・ イリーガルフラッグプル → ボールを持っているプレーヤー以外のフラッグを奪う。

反則後

- ・ 全ての反則は、スクリメージラインより5ヤード下げられる。
- ・ 悪質な反則は、審判の判断で退場になる。

6 用語

- ・ スクリメージライン → プレーをはじめる線のこと。
- ・ ハンドオフ → ランプレーのとき、クォーターバックがボールを手渡しすること。
- ・ ピッチ → ランプレーのとき、クォーターバックがボールを後ろ、または真横へ投げ渡すこと。
- ・ ブリッツ → 守備側が、クォーターバックにプレッシャーをかける作戦。
- ・ スナップ → 股の間からボールを味方に投げること。

