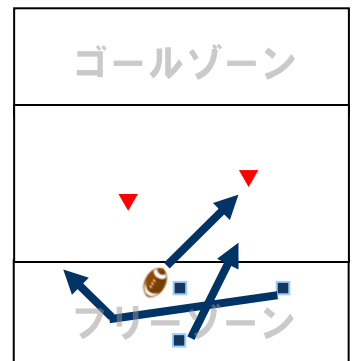
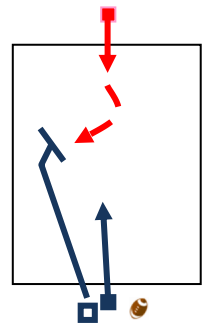
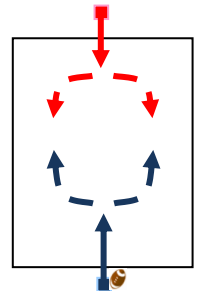
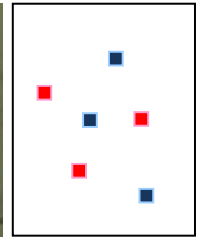


フラッグフットボール講習会実技資料(2009年度実践例)

	<p>[1] 説明&ストレッチ & グループ分け、フラッグのつけ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 説明、準備運動
<ul style="list-style-type: none"> ■ 説明 ● 実技 	<p>[2] みんなでしっぽ取りゲーム (1ゲーム:30秒程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ フラッグの取り方、フラッグを取る上での注意事項 <ul style="list-style-type: none"> ・フラッグを抑えたりしない。 ・相手を手で押さえたりはしない。 ● コートの中を自由に動き回り、腰につけたフラッグを取り合う。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 説明 ● 実技 	<p>[3] 1対1ランゲーム (攻守交替制:全員1回ずつ攻撃したら交替)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ボールの持ち方 ● ボールを持ったプレーヤーが、守備にフラッグを取られないで、ゴールラインを越せば1点。守備のプレーヤーは相手のフラッグを取るか、攻撃のプレーヤーがサイドラインから出せば1点。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 説明 ● 実技 	<p>[4] 2対1ランゲーム (攻守交替制:「ボールを持って走る役」、「ブロック役」で1回ずつ攻撃したら交替)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ブロックのやり方 ● 2人組を作り、1人は「ボールを持って走る役」もう1人は「ブロック役」となり、2人で協力して「ボールを持っている人」がゴールラインを越せば1点。 ● 守備のプレーヤーはボールを持った選手のフラッグを取るか、攻撃のプレーヤーがサイドラインから出たら1点。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 説明 	<p>[5] 3対2ボール運びゲーム (攻守交替制:2回攻撃の2回戦(野球形式))</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 作戦例をデモンストレーションする。 ▼ 各チームで集まり、自由に作戦を考える。(※作戦は1人1つ以上考えるように促す。) ▼ 考えた作戦は名前を付け、紙などに記入する。
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 作戦タイム 	<ul style="list-style-type: none"> ● フリーゾーン内でボール操作を工夫しながら、ボールを持ったプレーヤーが守備にフラッグを取られないで、ゴールゾーンに入れば1点。
<ul style="list-style-type: none"> ● 実技 	<ul style="list-style-type: none"> ● スタート時にボールを持った攻撃選手が「スタート」「レディ・ゴー」など声を出す。(講習会では指導員の笛でも良い) ● フリーゾーン内でできるのは、手渡しパス、後ろパスのみで前パスはなしとする。 ● フリーゾーンからは5秒以内を目安に出る。



<p>■ 説明</p>	<p>[6] 前パスゲーム (攻守交替制:2回攻撃の2回戦(野球形式))</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ボールの投げ方 ■ ボールを受け取ったプレイヤーはそのまま走ることができる。 (他のプレイヤーのブロック可否は事前に決めておく) ■ 作戦例をデモンストレーションする。
<p>▼ 作戦 タイム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 各チームで集まり、自由に作戦を考える。(＊作戦は1人1つ以上考えるよに促す。) ▼ 考えた作戦は名前を付け、紙などに記入する。 ● スペースをつくってパスを決め、ゲーム終了時に得点が多いほうが勝ち。 ● ゲーム形式は少しずつ進んで、3・4回以内にゴールゾーンに行く形か、もしくは3点、2点、1点とエリアごとに得点を分けて行なう。 ● プレーの開始は指導員の笛で(もしくは股の間から地面のボールを渡したら)開始とする。 ● パスは5秒以内に行なうようにする。 ● 1人1度は前パスを経験させる。
<p>● 実技</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>■ 説明</p>	<p>[7] 入門ルールによるゲーム (1チーム攻撃権4回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼ 各チームで集まり、自由に作戦を考える。 ▼ 考えた作戦は名前を付け、紙などに記入する。 ● 入門ルールをベースに3対3、4対4などでフラッグフットボールのゲームを行う。
<p>▼ 作戦 タイム</p>	
<p>● 実技</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
	<p>[8] 実技終了、説明、フラッグの片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ボールが無いところでも大活躍ができること、また皆と一緒に楽しめることなどを共有する。