



## みなさんの感想から(9/17)

・普段、ボールを股の下から投げる機会は余りないので、相手の所へコントロールしてボールを投げるのは難しく感じた。前期のときよりも作戦が複雑なので、それを覚えて、その通りに動けるようになれたらと思います。

・今日は外があいにくの天気だったので、初めて中で練習しました。5人の一の練習も初めてで、しかも、4人しかいなかったのが難しかったです。試合や練習を通して、少しずつ理解していきたいです。ルールや得点も、まだ難しく感じるの、分からない所を減らしていけたらいいなと思いました。あと、ディフェンスも位置が決まっているので、しっかり覚えていきたいです。

・今日は、先週決めた作戦を全員で共有して実際にトレーニングしてみたが、案外うまくいかなかった。ディフェンスの方は、何となくイメージを持つことができたが、問題は攻撃の方にあると思った。ただ、前期の頃に比べると、明らかに練度は増していると感じる。これからも集中して練習していきたい。

・センターからのバックパスを練習してみて、上手に置かせて投げないとキャッチする側がうまく取ることができず、作戦失敗につながると感じた。したがって、バックパスの練習は大事であると感じた。まだ少し作戦が理解しきれていないところがあるので、ハンデわからないところ理解し合えるようにしたい

・今回の講義では作戦を変えてみてみんなが活躍できる点を確実に取れるように目標にみんなで試行錯誤しました。次回までにディフェンスの作戦を考えなければいけないので時間があるときにはフットボールを見てディフェンスを学ぼうと思います。

・今回はチームで前回から考えて作戦を行いました。その中で、うまくいかなかったプレイをチームの皆で変更したりしました。また、タッチダウンやエキストラポイントやセーフティーの意味を理解することができました。次回の授業からは今回使った作戦をできるように努力したいです。

・スナップバックを受けることができていたけど、素早いパスができていなかったの、しっかりと回転を良くして素早いパスを出せるように頑張っていきたいです。これからの授業に生かしてより良いプレイをしていきたいです。

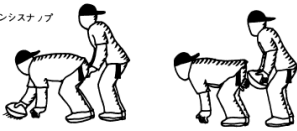
・今日、2種類のスナップバックの練習を行った。スナップバックはボールをもらう人との距離感や投げる人のボールの方向性などが難しく感じた。また、みんなの作戦を一つ一つ取り組み、難しい部分や不安に感じた部分などが何個かあったため、次回の試合でその部分を確認しながら行いたいと思う。ディフェンスの練習では、3つ決めたが、相手の攻撃に応じて、チームで話し合い、工夫しながらやっていきたい。チームの交流が勝利につながると改めて感じる事ができた。

## 5人の攻めの作戦練習

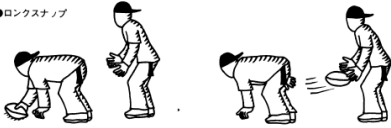
台風の影響で欠席者も多かったのですが、前の時間に作った5人の攻めの作戦の練習をしました。この日は、体育館を使うことができたので、各グループに分かれて練習を行いました。

### ①スナップバックの練習

●エクステンションスナップ



●ロングスナップ



前期では、QBがボールを持った状態からプレイが開始しましたが、後期からは、スナップバックを採用します。C(センター)

が地面についたボールを、後ろにいるQBに送り、それでプレイが始まります。これには、ハンドオフやピッチパスなどランプレーの時に使う、エクステンションスナップ、パスプレーの時に使うロングスナップがあります。



### ②「NFL フラッグ」のルールから

次回からゲームを始めるので、得点についてNFLフラッグのルールを元に決めました。何も、NFL 通りにしなくても良いのですが、初めてのゲームはNFL 通りにやってみることにしました。

- ・タッチダウン・・・6 点
- ・エキストラポイント(タッチダウン後のボーナスポイント)  
5ヤードの地点からの攻撃でタッチダウン・・・1点  
12ヤードの地点からの攻撃でタッチダウン・・・2点  
ただし、エキストラポイント時に、守備側がインターセプトし、リターンタッチダウンに成功した場合は、いずれの場合についても守備側に2点が入り、攻守交代とする。
- ・セーフティ・・・守備側に2点

### ③5人の作戦の練習

前時に作った作戦を確かめました。それぞれの作戦は、中心になる人が活躍できる作戦(タッチダウンできる)でなければなりません。また、各ポジションも同じ人ばかりになっていないか確かめてほしいです。

いよいよリーグ戦、3試合するのでダラダラは禁物です。