

フラッグフットボールの指導(中学年) -ランプレイ-



学校体育研究同志会 大阪支部

フラッグフットボールとは

フラッグフットボール(以下フラフト)は、アメリカンフットボールを教材化したタッチフットボール(タオルを取る代わりに、背中にタッチする。)が元になっています。戦後の1946年、駐留米軍ピーター・オカダ、オダノという二世の軍人が指導したのがきっかけとなり、関西の中学を中心に広がってきたと言われています。その後、日本フラッグフットボール協会がルールを整備し、そのルールの下で、現在、様々な大会が開かれています。この協会が設立されたのが2008年なので、歴史の浅いスポーツだと言えます。

フラフトは1990年代以降、体育の民間研究団体で盛んに実践されてきた教材でした。小学校を中心に、支援学校などでも広く実践されてきました。プレイが一回一回途切れるので、支援を必要とする子どもたちにも動きが分かりやすく、車いすを使う子どもたちも一緒にゲームを楽しんでいました。ただ、当時の学習指導要領にはなかったもので、限られた学校でしか行われませんでした。体育の研究授業などでも実践されたのですが、その度に、「学習指導要領にないことをしているのはどうか」と指導主事から批判を受けたものです。

しかし、子どもがこれだけ熱中して取り組み、運動嫌いな子どもも積極的に楽しめる教材であることは間違いなく、このような状況を文科省も看過できなかったのでしょう。ついに学習指導要領にも登場することになったのです。その後、フラッグフットボール協会が設立され、学校に用具を配布することなどもフラフトが全国的に広がっていく大きな力となったと言えます。

フラフトは、自由な発想の下、現場の実践の積み重ねがあり、学習指導要領にも例示されるようになりました。いわば、現場の実践が学習指導要領を変えていった典型的な教材がフラフトであると言えます。

フラッグフットボール教材の特性

フラッグフットボール（以下フラフト）は、アメリカンフットボールのタックルの代わりに、腰につけたフラッグをとるようにしたゲームである。ボール保持者がフラッグをとられずにどこまで進めるか、作戦を立ててせめぎ合うおもしろさが備わっています。

特別な技能を必要とせず、どの子も参加しやすい

フラフトは、ドリブルや特別なシュート技術が必要ないため、どの子も参加しやすいと言えます。守りの場合、フラッグ（タオル）を取ることで目的なので、分かりやすいです。

攻防入り乱れない

攻防が入り乱れないため、攻めと守りの関係がわかりやすく、学習しやすいという特徴を持っています。そのため、守りを予想して、その守りの裏をかく攻めの作戦をつくったり、守りをだます作戦を考えたり、逆に攻めを予想した守り方を考えて試したりできるおもしろさがあります。

戦略的なおもしろさ

ボールゲームでは「得点」に関わって、結局は「ゴールがすべて」になってしまうことがあります。その点フラフトでは、一回の攻撃で得点を競うのではなく、○回の攻撃でどれだけ進めたか？という陣取りのような『ダウン制』のルールがあり、「みんなで」積み上げていくおもしろさが味わえます。（高学年以降の学習）

攻めと守りの関係を理解しながら学習を進めていくことで、勝ちか負けかという相対的なものだけではなく、読み合ったり、うまくなったことを評価し合ったり、「みんなで楽しむ」というおもしろさへとつないでいける教材とも言えるでしょう。

フラッグフットボールのねらい

学習の進め方

- ・フラフトには、ランプレイ、パスプレイの作戦を中心にゲームを行い、更にダウン制を用いたゲームへと発展していきますが、中学年では、ランプレイを中心にした内容で構成します。
- ・ランプレイでは、フェイントやハンドオフなどの作戦を理解した上で、一人一人がどのように動けば成功につながるのかをゲームを通して見つけます。
- ・空いた空間を見つけ、ボールを持った人がそこに走り込んでいくためには、他の人の助けが要ります。そのためには他の人はどのような動きをしなければならないのか、全員でプレイすることの必要性がゲームを通して分かってきます。

学習のねらい

<できる>

- ・空いている空間を見つけたり、意図的に空間を作ったりして、前に進むために必要な動き方ができる。
- ・攻撃する2人のコンビネーションや、その攻撃を防ぐ2人のコンビネーションなどの基礎的な技術を身に付けることができる。

<わかる>

- 2人での攻めで、空間のつくり方や、作戦を成功させるためのそれぞれの役割とポイントがわかる。また、それを防ぐためにはどうすればよいかかわかる。

<学び合う>

- ・グループの仲間と観察ポイントや作戦図を見合って、原因や修正点を探り、どうしたらうまくなるか（できるようになるか）を互いにアドバイスし合うことができる。

	学習内容（全15時間）	※3年生の内容（ランプレイ） 教材・教えた内容など
1	オリエンテーション	グループ分け コート・準備物の確認 フラッグの付け方 しっぽ取り
2	インベーダーゲーム 4:4	・ボールを持たずに空いた空間を見つけて走る。
3		（攻）空いた空間を見つけて走る。（守）走路を防ぐ。
4		・一人に一つボールを持つ。
5	王様インベーダーゲーム	・王様だけがボールを持つ。他の人がどのようにしたら王様が進めるのかを考える。
6	4:4	
7	ランプレイ 2:1	・ガードの動き、プレイ前の作戦の確認
8	ハンドオフ 3:2	・プレイ前の作戦の確認
9		（QBが誰にボールを渡すのか、渡さないのか、右か左か）
10	ランプレイのまとめ 3:3	・これまで学習してきたラン、フェイントラン、ハンドオフの作戦をゲームで試す。
11	まとめのゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・ラン、フェイントラン、ハンドオフの作戦をゲームで試す。 ・グループのそれぞれのメンバーが得意とする作戦をゲームで試す。
12	リーグ戦または学年交流戦	
13	王様インベーダーゲーム	↓ よりよい作戦に
14		
15	感想とまとめ	授業を振り返り、まとめの感想を書く。

① オリエンテーション

フラッグフットボールの準備

【フラッグ】

- ・フラッグフットボール用のタグが市販されていますが、小学生には取りにくいので、百均の小タオルが取りやすいのでお勧めです。
- ・タオル(1人2枚)は絵のように、片端をズボンの中に入れ、腰の両側からタオルが垂れるように出しておきます。タオルの端をひざの高さに合わせます。



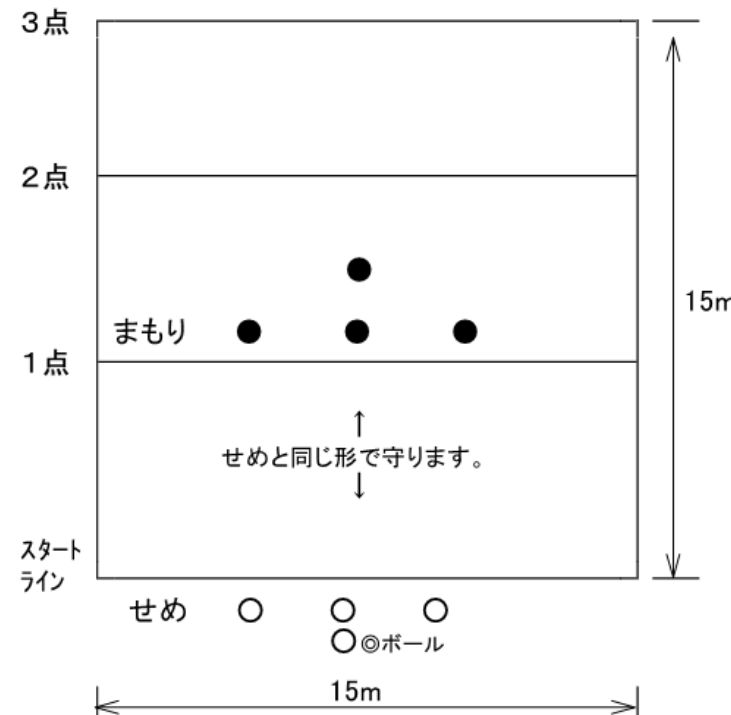
【ボール】

・「ボール」は楕円のアメフト用のボールを使用します。0号ドッジボールなど、小さくて相手にも見えないくらいのボールが望ましいです。運ぶときは、わきにしっかり抱えて走ります。



【コート】

・15m × 15mのコートを使用します。図では2点ライン、3点ラインを用いていますが、実践によっては2点ラインのみ、または1点のみという場合もあります。



たまには全員でコートをかくことも大切な学習です。

② インベーダーゲーム1

※ボールを持たずにしっぽ取り

(1)インベーダーゲームをしよう

○チーム分け

試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

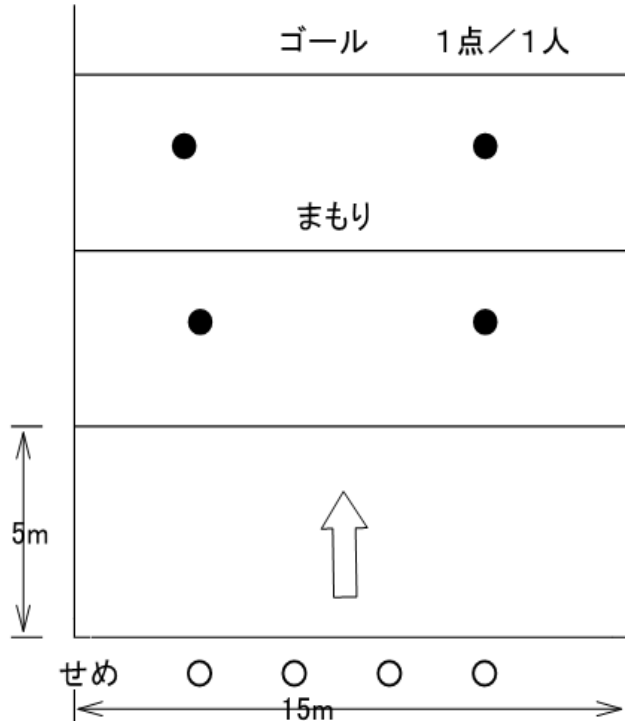
※コーチの役割……ゲームをしている人は、一生けん命走っているのです、今の動きがよかったのか悪^{わる}かったのかわかりません。それを外から見て、どうだったのかを教^おえてあげるのが、コーチの役目です。プレイゲームが終わると、すぐにコーチの所に行って、どうだったのかを聞きましょう。

・コーチの順番

() → () → () → () → () → ()

○コートとルール

※せめ・まもりの人数を同じにします。



《せめ》

- ・ゴールラインをこえれば1点
- ・タオルが片方でも取られればアウト。また、ラインから出たらアウトになります。
- ・30秒以内にゴールにたどりつかないとアウト。
- ・相手に軽くふれるのはよいが、おしたり、ぶつかったりすると反則です。
- ・自分のじん地であれば、どこからスタートしてもかまいません。

《まもり》

- ・まもりチームは、わくの中から出てはいけません。
- ・まもる人数は4人ですが、前と後ろを2:2にしてもいいし、1:3にしてもいいです。グループで決めてください。



③ インベーダーゲーム2

(2)インベーダーゲームをしよう その2

※ボールを持たずにしっぽ取り

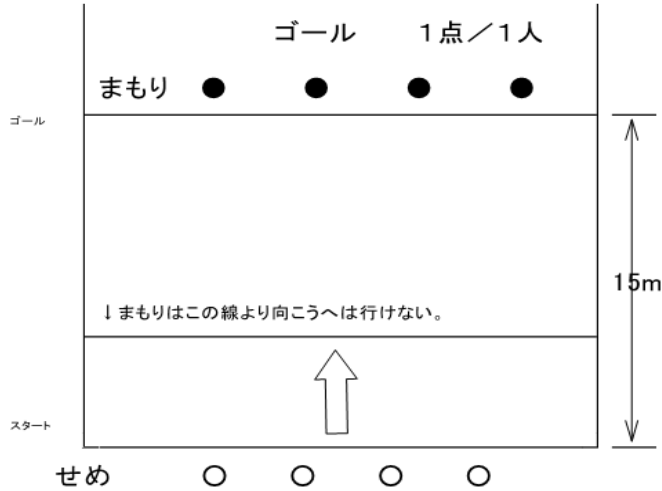
○チーム分け

試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

() → () → () → () → () → ()

○コートとルール



《せめ》

- ・4人が横にならんでスタート
- ・ゴールラインをこえれば1点
- ・タオルが片方でも取られればアウト。また、ラインから出たらアウトになります。
- ・30秒以内にゴールにたどりつかないとアウト。
- ・タオルを取られずにゴールにたどり着いた人の合計点が1回のプレイの得点になります。

《まもり》

- ・4人が横にならんでスタート
- ・まもりチームは、線より前には行けません。

○ゲームの記録(コーチが記録します)

	とくてん 得点	まもりチーム ()はん	せいこう しつぱい 成功または失敗した (どうして成功、失敗したかをコーチがゲームを見て書きます)
1			
2			
3			
4			
5			

☆合計得点()点



④ インベーダーゲーム3

※一人が一個のボールを持つ。

(3)インベーダーゲームをしよう その3

今回から一人が1個のボールを持ちます。ボールをしっかりむねのところにかけ歩いて走ります。しかし、空いた方の手でまもりの人の手をふせいではいけません。また、ボールを落としたりアウトになります。

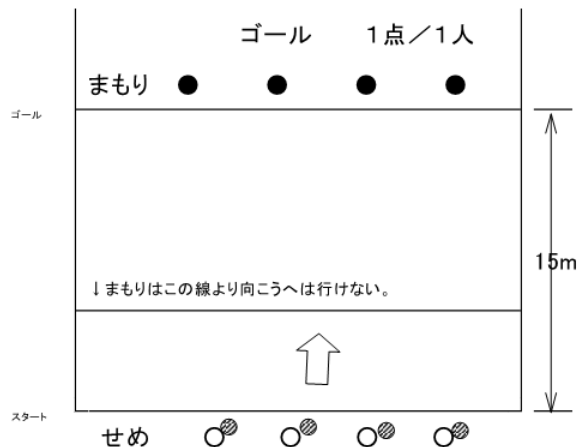
○チーム分け

試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

() → () → () → () → () → ()

○コートとルール



《せめ》

- ・4人が横にならんでスタート
- ・ゴールラインをこえれば1点
- ・タオルが片方でも取られればアウト。また、ラインから出たらアウトになります。
- ・30秒以内にゴールにたどりつかないとアウト。
- ・タオルを取られずにゴールにたどり着いた人の合計点が1回のプレイの得点になります。

《まもり》

- ・4人が横にならんでスタート
- ・まもりチームは、線より前には行けません。

○ゲームの記録(コーチが記録します)

	得点 <small>とくてん</small>	まもりチーム ()はん	成功または失敗した (どうして成功、失敗したかをコーチがゲームを見て書きます) <small>せいこう しつぱい</small>
1			
2			
3			
4			
5			

☆合計得点()点
ごうけいとくてん



⑤ 王様インベーダーゲーム1

(4)王様インベーダー その1

今回からチームで1個のボールになります。一人がボールを持ち、その人(王様)がゴールしたら一点になります。ほかの人はまもりのチームから王様をまもる役になります。まもり方は、両手を広げて、相手の来るのをふせぎます。ただし、ぶつかりに行ったり、だきついたりするのは反そくです。

○チーム分け

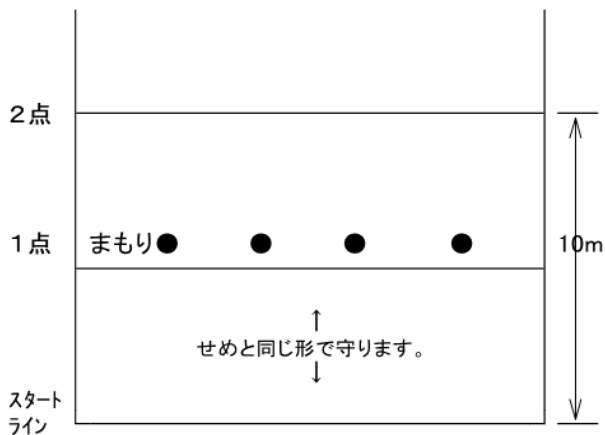
試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

() → () → () → () → () → ()

○コートとルール

せめは、3回連続して行います。3回のせめが終わったら交代します。(時間は7分)



《せめ》

- ・スタートラインから始めます。ならび方を工夫しましょう。
- ・ふえの合図で動き出します。
- ・タオルが片方でも2点ラインまで取られれば1点。
- ・2点ラインにたどり着けば2点が入ります。
- ・30秒以内にゴールにたどりつかないとアウト。
- ・2点ラインまでのコートの外に出たら、1点が入ります。
- ・1点ラインまでのコートの外に出たら、点は入りません。

《まもり》

- ・せめチームと同じ形にならびます。
- ・ふえの合図で動き出します。
- ・せめチームは、スタートラインまで進むことができます。
- ・ボールを持つ人のボールをはたいてはいけません。

○ゲームの記録(コーチが記録します) ※ゲームのない班は、しんばんをします。

Aコート ①班 対 ②班 ③班 対 ④班
 Bコート ①班 対 ②班 ③班 対 ④班

☆1試合目 対()班

☆2試合目 対()班

	1	2	3	4	計
得点()点					
勝 分 負					

	1	2	3	4	計
得点()点					
勝 分 負					



⑥ 王様インベーダーゲーム2

(5)王様インベーダー その2

めあて/どのようなせめの形がよいのかを考えよう!

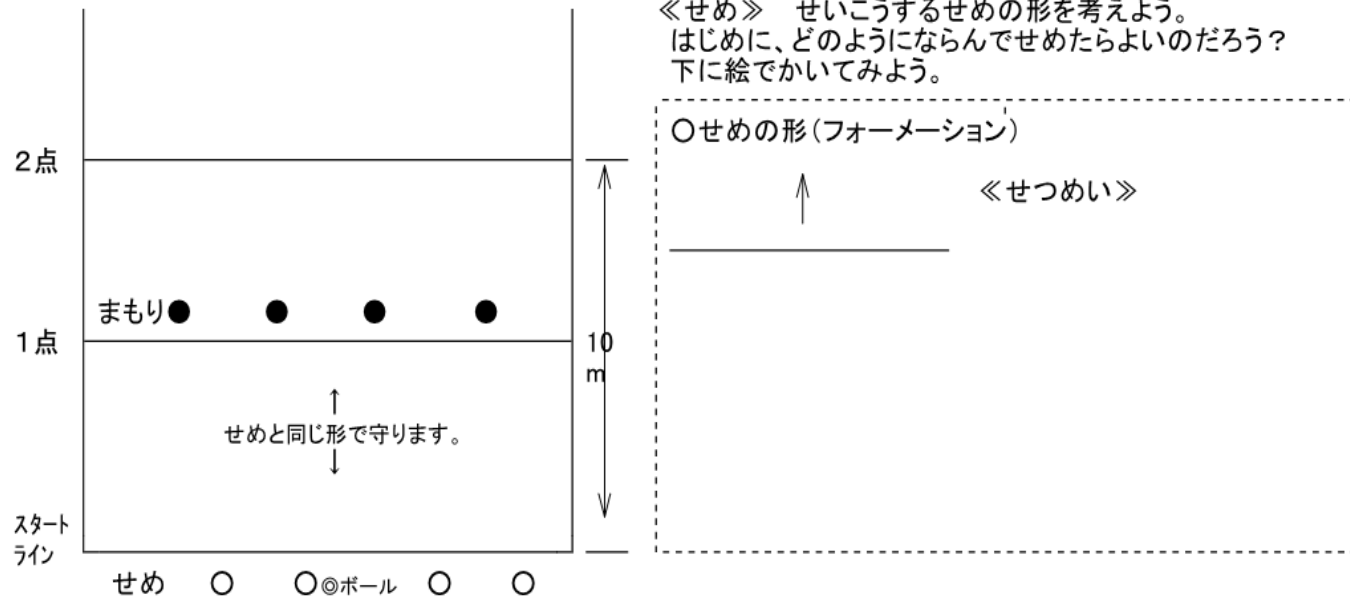
王様インベーダーゲームの2回目です。一人がボールを持ち、その人(王様)がゴールしたら一点になります。ほかの人はまもりのチームから王様をまもる役になります。まもり方は、両手を広げて、相手の来るのをふせぎます。ただし、ぶつかりに行ったり、だきついたりするのは反そくです。

- チーム分け
試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

□ () → () → () → () → () → () □

- コートとルール
せめは、3回連続して行います。3回のせめが終わったら交代します。(時間は7分)



- ゲームの記録(コーチが記録します) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。
- | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aコート | ① | 班 | 対 | 班 | ② | 班 | 対 | 班 | ③ | 班 | 対 | 班 |
| Bコート | ① | 班 | 対 | 班 | ② | 班 | 対 | 班 | ③ | 班 | 対 | 班 |



⑦ 2:1のゲーム ラン

(6)2:1のゲームをしよう②「作戦を試そう」(せめ2人:まもり1人)

今回からDFの位置が両手を広げた分となります。

○チーム分け

試合はせめ2人、まもり1人です。のこりの人はコーチの役目。
ボールを持つ人(王様)をQB(クォーターバック)、QBを守る人をガードといいます。

☆せめの順番(前の番号がQB・後の番号はガード)

6人はん①②→③④→⑤⑥→②③→④⑤→⑥①→②⑤→①③→④⑥→④①→⑥②→⑤③→①⑤→②④→③⑥

5人はん①②→③④→⑤①→②③→④⑤→③①→④②→②⑤→⑤③→①④

4人はん①②→③④→①③→②④→④①→③②

※まもりは①から順番に!

☆せめ

- ◎作戦をせいこうさせるために、QBとガードでしっかりそうだんしよう。
- ◎ガードのしかたを知って、QBをうまくまもろう。

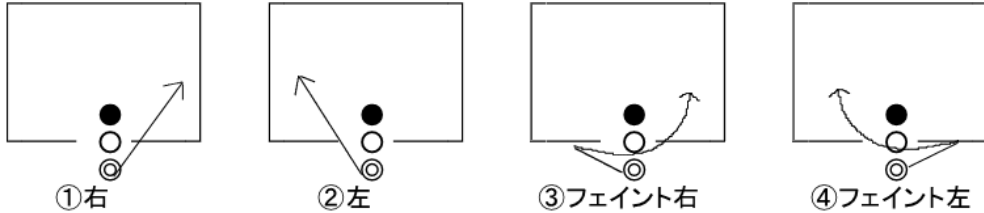
☆まもり

- ◎ガードをかわして、QBのフラッグを取ろう。

右か左か
フェイントか
QBとガードで
そうだんしておきます。

- ・(QB-ガード)の同じペアでのせめは3回行う。(3×3で1試合合計9回せめる)
- ・QBがハーフラインをこえれば1点。・QBのタオルが取られるか、QBがラインから出るとアウト。
- ・ガードは、QBがとく点できるように助ける。
- ・相手にかかるくふれるのはしかたないが、おしたり、ぶつかったりするとはんそく。
- ・自分のじん地であれば、どこからスタートしてもよい。
- ・まもりは、スタートラインをはさんで、ガード・QBの正面にたつ。時間は30秒。

○作戦 ☆始める前に、QBとガードで、どの作戦で攻めるか決めておきます。



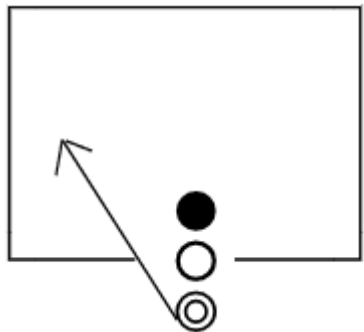
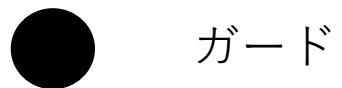
ふえの合図で
一気に走り出す
ことが大事です!

○ゲームの記録(コーチが記録します)

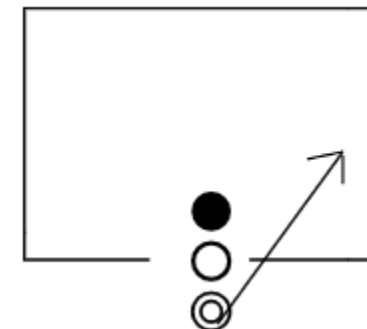
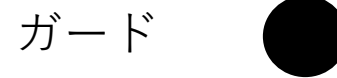
	作戦 番号	とく点	Q B	ガ ード	うまくいったところ・しっぱいしたところ	コ ー チ
対 勝 負	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					



ラン左



ラン右



フェイントラン右

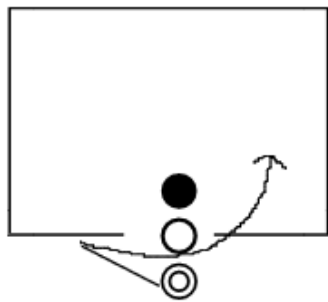
D F



ガード



Q B



フェイントラン左

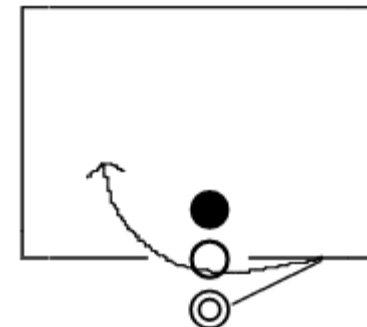
D F



ガード



Q B



⑧⑨ 「3:2」のゲーム ハンドオフ

(7)3:2のゲームをしよう 「ハンドオフを取り入れよう」(せめ3人:まもり2人)

○チーム分け

はじめにボールを持つ人をQB(クォーターバック)

もらう人(またはもらったふりをする人)2人をRB(ランニングバック)といいます。

☆せめの順番(前の番号がQB・後の番号はガード) ※まもりは①から順番に!

※まもりは①から順番に!

6人はん①②③→④⑤⑥

5人はん①②③→④⑤①→②③④→⑤①②→②④⑤→③①④→②③⑤→④⑤③→①②④

4人はん①②③→④③①→②③④→②①④

☆せめ

◎作戦をせいこうさせるために、QBとRBでしっかりそうだんしよう。

「3:2」スイッチの攻めのパターンは、次の3通りです。

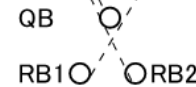
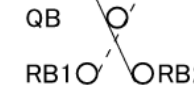
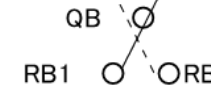
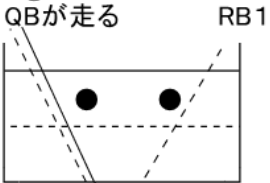
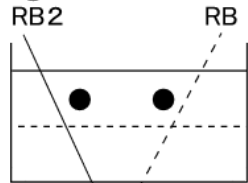
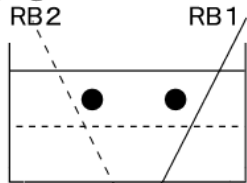
※「ハンドオフ」とは、QBがボールをRB(ランニングバック:後ろから走ってくる人)にわたしたり、わたさなかったりして、守りの人をだます作戦です。

作戦

番号 ①ハンドオフ右

②ハンドオフ左

③ハンドオフなし



手わたしパスする
◎QB→RB1

手わたしパスする
◎QB→RB2

手わたしパスしない
◎QBのラン(右か左)

手わたしパス
相手にわからない
ようにパス

ふへの合図で
一気に走り出す
ことが大事です!

○ゲームの記録(コーチが記録します)

☆◎「作戦通りうまくいって点数が入った」

○「作戦通りに動けたけど点数が入らなかった」

△「作戦通りに動けなかったが、点数が入った」 ×「作戦通りに動けず、点数も入らなかった」

のどれかの記号を記入してください。↓

	作戦番号	とく点	QB	RB1	◎ ○ △ ×	うまくいったところ・しっばいしたところ (せいこう例)作戦がせいこう。相手のミス。じこんプレー。 (しっばい例)パスのしっばい。作戦がわかっていない。もたもたしてた。	コーチ
				RB2			
(対勝・負)	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						

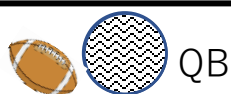


ハンドオフ右

ハンドオフ左

ハンドオフなし

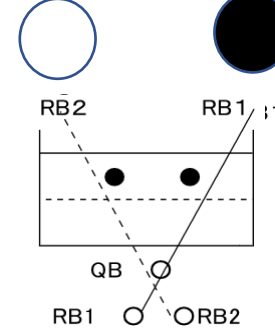
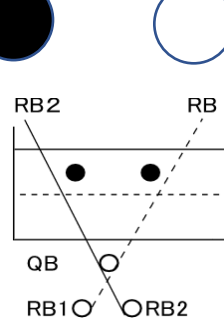
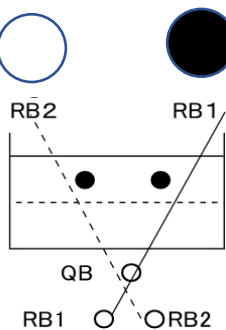
RB1 RB2



RB1 RB2

RB1 RB2

RB1 RB2



手わたしパスする
◎QB→RB1

手わたしパスする
◎QB→RB2

手わたしパスする
◎QB→RB1



ハンドオフ 3対2

⑩ ランプレイ まとめของเกม

(8) 3:3のゲームをしよう 「ランプレイのまとめ」(せめ3人、守り3人)

○チーム分け

はじめにボールを持つ人をQB(クォーターバック)

☆せめの順番(前の番号がQB・後の番号はガード)

6人はん①②③→④⑤⑥

5人はん①②③→④⑤①→②③④→⑤①②→②④⑤→③①④→②③⑤→④⑤③→①②④

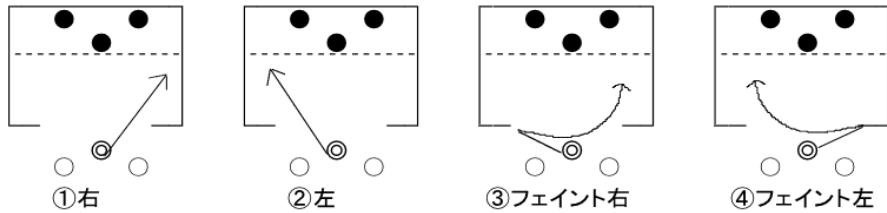
4人はん①②③→④③①→②③④→②①④

※まもりは①から順番に!

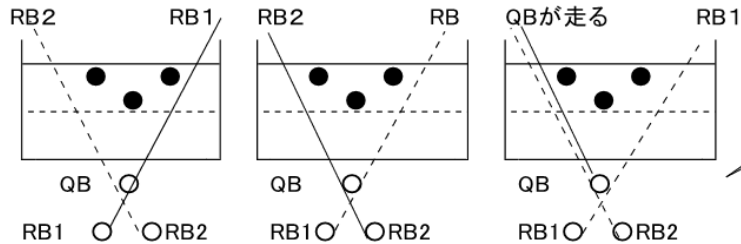
☆せめ

◎作戦をせいこうさせるためにしっかりそうだんしよう。7つの作戦のどれを使うのか?

○作戦 ☆始める前に、QBとガードで、どの作戦で攻めるか決めておきます。



ふへの合図で一気に走り出すことが大事です!



手わたしパス相手にわからないようにパスしたりしなかったり

手わたしパスする
◎QB→RB1
⑤ハンドオフ右

手わたしパスする
◎QB→RB2
⑥ハンドオフ左

手わたしパスしない
◎QBのラン(右か左)
⑦ハンドオフなし

○ゲームの記録(コーチが記録します)

☆◎「作戦通りうまくいって点数が入った」

○「作戦通りに動けたけど点数が入らなかった」

△「作戦通りに動けなかったが、点数が入った」 ×「作戦通りに動けず、点数も入らなかった」

のどれかの記号を記入してください。↓

	作戦番号	とく点	QB	RB1	◎ ○ △ ×	うまくいったところ・しっばいしたところ (せいこう例)作戦がせいこう。相手のミス。じこんプレー。 (しっばい例)パスのしっばい。作戦がわかっていない。もたもたしてた。	コーチ
				RB2			
(対勝・負)	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						



3:3のプレイ

ハンドオフしないでラン右



⑪～⑭ まとめのゲーム(リーグ戦)王様インベーダー4:4

(9)いろいろな作戦をためそう (王様インベーダー 4:4のゲーム)

めあて/
ひっさつのせめのさくせんをグループで考えて、王様インベーダー(4:4)のゲームを楽しもう。

王様がいの人は王様をまもる役になります。まもり方は、両手を広げて、相手の来るのをふせぎます。ただし、ぶつかりに行ったり、だきついたりするのは反そくです。

○チーム分け

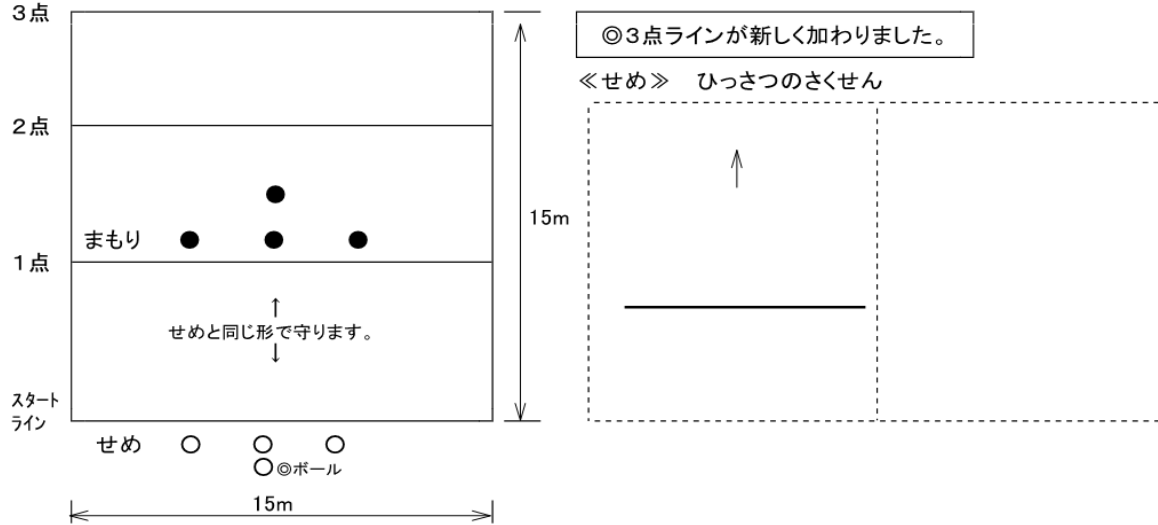
試合は4人でします。チームで順番を決めて、こうたいで4人ずつ出ます。(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

() → () → () → () → () → ()

○コートとルール

せめは、3回連続して行います。3回のせめが終わったら交代します。



※今回からふえではなく、QBが「セット・レディー・ゴー」というかけ声でプレイを始めます。

○ゲームの記録(コーチが記録します) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。

Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班
Cコート ① 班 対 班 ② 班 対 班

☆1試合目 対()班

☆2試合目 対()班

	1	2	3	4	計
得点()点					
勝					
分					
負					

	1	2	3	4	計
得点()点					
勝					
分					
負					

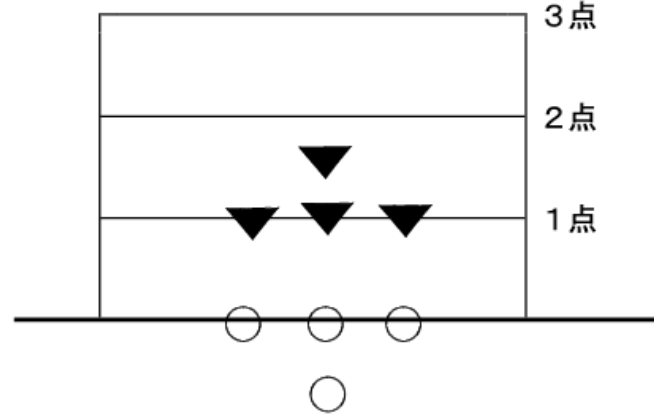


⑪～⑭ フラッグフットボール 学年交流戦

(時間に余裕のあるとき、またはリーグ戦の代わりに)

○日(水)2限	1組	VS	2組
△日(水)3限	3組	VS	4組
×日(木)5限	2組	VS	4組
◇日(金)4限	1組	VS	3組
◎日(月)5限	1組	VS	4組
□日(火)4限	3組	VS	2組

※4クラスの場合



【試合の流れ】

- ・それぞれの班が、前半と後半に分ける。
前半をまた、半分に分けて行う。

(例)Aコート

ゲーム1 1班同士 前半(5～8分)
後半(5～8分)

ゲーム2 2班同士 前半(5～8分)
後半(5～8分)

Aコート
ゲーム1 1班
ゲーム2 2班

Bコート
ゲーム1 3班
ゲーム2 4班

Cコート
ゲーム1 5班
ゲーム2 6班

農園

【ゲーム】

- ・せめの4人が3回連続攻撃して、そのまま守りにも参加する。
- ・裏表の攻撃が終われば、メンバーチェンジする。
- ・裏表の攻撃があるが、時間が来たらその時点でゲームは終わる。但し、1ゲームの合計 点で勝敗を決める。
- ・先攻チームが得になるので、例えば、前半が1組なら後半は2組から始まるようにする。
- ・ゲームは、必ず平等に出場できるようにする。(同じ者が何度も出ない。)

【プレイ場面】

- ・教師の笛の合図ではなく、QB(ボールを持っている人)のかけ声でゲームが始まる。「セット・レディー・ゴー」の「ゴー」でゲームが開始。
- ・守りのチームは、両手を広げた間隔で対峙する。
- ・守りのチームのフォーメーションは、攻めのチームの形に合わせる。(鏡になる)

ちようせんじよう

あしたの二時間めに

フレッジフットのしあ

いをいっしょにしませんか。

二組は強いよ、相手

になてあげましようか。

ぜったいまけないよ！

一組ハのみんなへ

二組 体育係より

ちようせんじよう

せいせいどうどうと

たたかいましよう。

こちらにもまけないようが
んばります。

うけてたっ

三年二組のみんなへ

三年二組より

