

ボールの投げ方や受け方などの動作を、見様見まねではなく、すべて言葉に置き換えて行うことで、小学生でもわかりやすい指導を行います。

1. パスの投げ方

1.1. ボールの持ち方・・・お茶碗を持つ方の手の上にボールの「ギザギザ」(「レース」という言葉を使わないこと)を上にして横向きに置き、その手をひじを曲げないでまっすぐ前に伸ばす。お箸を持つ手で「空手チョップ」のようにボールを半分切るように振り下ろし、そのまま手を倒してボールを握る。(右図)



1.2. ボールを握ったら両手で胸に持って行く(基本ポジション)
(左図の左)

1.3. 投げる方向に正対するのではなく、空手チョップの手(ふつう右腕)を後ろにして投げる方向に真横に向いて立つ(足幅は肩幅程度)。(左図の左)

1.4. 前側の足のつま先を投げる方向へ向ける。(左図の左)

1.5. ボールを後ろ側(ふつう右)の耳の後ろから頭の真上を通過させて頭の上から投げる。(左図の右)

1.6. 投げ終わったときに投げた手の親指が下に来るよう(スピンをかける)にする。

(投げ方練習)短い距離から始める。コーチしやすいように一列に並べる。必ずほめること。上手な組に「模範演技」をさせる。他の受講者は座らせ、必ずほめること(けなしてはいけない)。(2ページ目の写真参照)

2. パスの受け方

2.1. 基本姿勢は両腕を「前にならえ」のように上げるが、肩、肘、手首の力を抜き、リラックスさせておくこと。(右図)

2.2. ボールは体から遠いところで取って(下図の左)胸まで持ってくる(下図の右)(「クッション」を使うが、「クッション」という言葉は使わないこと)



(遠くで取って)

= = >



(胸まで持っていく)



(みぞおちより上でのキャッチ)

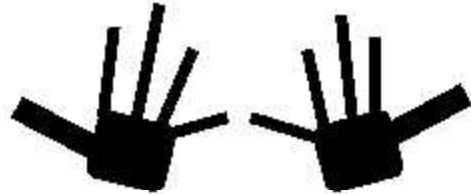
小学生向け前パスの技術指導（その2）

2.3. ボールを受けるとき、「みぞおち」より上の場合は、両手の親指をひっつけ（るように）、「みぞおち」より下の場合は、両手の小指をひっつけるように手を広げる。



胸より上のボールの捕り方

親指と人差し指で「三角形」を作り、その他の指は軽く曲げて、その中に、飛んでくるボールの先端部を入れるようにしてキャッチする。



胸より下のボールの捕り方

小指を付けて、その他の指を軽く曲げて「かご」を作り、その中にボールを入れる感じでキャッチする。

ボールが横にそれた場合は、上の「三角形」や「かご」を動かして、ボールの軌道に合わせ、キャッチします。

（ 出典：日本フラッグフットボール協会 <http://www.japanflag.org/gijyutsu.htm#3> ）

（キャッチボールの練習） コーチしやすいように並ばせて指導する



（初めは5ヤードぐらい離れて）



（慣れたら、距離を伸ばす）

（参考ホームページ）日本フラッグフットボール協会 <http://www.japanflag.org/> （図解・動画あり）