

(座学での注意事項)用語の説明やルールの説明に多くの時間を使ってはいけない。

(はじめに)

(1) ハドルとブレイク

目的と意義

離合集散は、クリニックを円滑に行う上で重要です。教育の場でも活用できるハドルとブレイクは、フラグフットボールの大きな特徴ともいえます。ハドルとブレイクをゲーム感覚で行うことで、楽しくスムーズにクリニックを進めることができます。

実施内容

大きな声でハドルが聞こえたら何をしていてもダッシュで集合。一番遅い者は「罰ゲーム」。一番近いフィールドのサイドラインまでダッシュで往復します。帰ってきたら全員で「ハイファイブ」などで迎える(100メートル走の選手ばかりでも最後の者は常にいる)。話が終われば「ブレイク」と言って全員を散らす(受講者が話の途中で勝手に離れたりしないように)。このことを習慣づけること。

意識

「ここは日本ではなくアメリカです」という意識でクリニックに取り組んでもらいます。受講者は初めて経験するスポーツに懐疑的であったり、一歩引いて参加する場合があります、その壁を取り除くためにも、極力、明るく楽しくやること。暗くなっちゃいけない。

(2) フラッグのベルトの付け方

目的と意義

初めてフラグフットボールに取り組む方に用具の付け方や取り扱いを指導します。

実施内容

今の若者はズボンをずらしてはく傾向があるが、ランニング中フラッグがサイドから後ろにずれることがあるので、ウェストのところでタイトに締めるよう指導すること。フラッグはベルトの手をまっすぐ下ろした位置につける(ぶら下げる)。フラッグを付ける際は、ベルトとフラッグを繋ぐマジックテープ部分のつける方向に注意。

(3) 体系的な指導方法

1. しっぽとり(例 3対3で7ヤード四方のフィールド)

目的と意義

1年生から6年生まで必ずしっぽとりを行います。

フラッグフットボールの基本であるフラッグを取るという動作と、相手をかかわす動作、フィールドになれるといった基本を学ぶとともに、単純で楽しいゲームから入ることでフラッグフットボールに対する興味を持たせます。

実施内容

正方形のフィールドを作成。参加人数とフィールドの広さは十分考慮すること。

フィールドに対して参加人数が少ない場合、1人当たりの移動空間が広くなり、移動が加速して接触した際、けがをする可能性が高くなります。やや手狭な方が怪我がありません。

ルールは フラッグを2本取られたらフィールドの外へ出る。 相手がフラッグを取りに来た際、相手の手を払ったり、掴んだりしてはいけません。 避ける際はお尻を振って、相手の攻撃をかわしましょう。

1回戦は、全員が一斉に敵同士となり、しっぽとりを行う。必ず終了の後は、フラッグが残っている人を皆の前でほめましょう。

2回戦は、全員を2チームに分け、対抗戦を行いますが、相談ができないよう、チーム分けをしたらすぐにゲームを開始します。

3回戦は、それぞれ30秒程度作戦タイムを与え、ゲームを行います。終了後、お互いの作戦を披露。作戦によってどのようにフラッグが取れたかお互い評価しあいます。

意識

講師はフィールドの側面で待機。参加者がフィールドに出ないかチェック。ゲーム時間は講師が中の状態を確認して早くしたり遅くしたりします。堅苦しいジャッジはせずに、ゲームを楽しむことと、安全が第一です。

2. 宅急便ゲーム

目的と意義

フラッグの基本動作である、ボールを持って相手陣内に走り込むことと、味方ブロッカーを使って相手をかかわす方法を身につけます。また、人数を増やすことにより、作戦の重要性を認識します。

実施内容

攻撃側（ボールを保有）と守備側に分かれて、全員で参加。

攻撃側は守備側をかわして、相手陣地に走り込みます。守備側はボールキャリアのフラッグを1本でも取れば、OKです。

チーム戦ですので、フラッグを取られず相手陣地に到達した人数が多い方が勝ち。

二人宅急便

2人1組でボールキャリアとブロッカーを作り、守備側の人をブロックして相手陣地に到達します。やはりはじめは相談させる時間を与えず、チーム分けができた時点からすぐにゲームを開始します。

忍者宅急便

ボールキャリアは1名のみ、あとは全員が攻撃側ブロッカー、守備側に分かれゲームを行います。この際の必ず1回目は作戦の時間を与えずすぐにゲームを行います。

意識

考えずに行うゲームと、2回目以降、作戦を立てて行う攻撃の違いを意識しましょう。

ボールキャリア指定(ひとり)で3対3 ニュートラル・ゾーンを3～5ヤードに設定。

「ガキ大将」活用法・・・ガキ大将を排除してはいけない。まずはガキ大将にボールを持たせて活躍させ、持ち上げておいてから、次に「弱者」にボールをもたせて走らせるよう協力させる。ガキ大将は重要なムードメーカーです。

3. 地上宅急便

4. 航空宅急便

(注意) ブロックはあるが、相手に接触してはいけない。両肘を体につけた格好で構えるだけ。守備側は、その攻撃側の選手を「迂回」してプレイしなければならない。資料「スクリーンブロックの正しいフォーム」参照。

(4) 技術指導

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に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。

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)

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)。

1.4. 前側の足のつま先を投げる方向へ向ける。

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。

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. 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。

2.2. ボールは体から遠いところで取って、胸まで持ってくる(「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)。

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、「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。

(キャッチボールの練習)

3. スナップのしかた(exchange)

3.1. ボールの持ち方・・・上記 1.1 とは逆にボールの長軸を自分に直角に持ち、スナップする方の手を親指を上にして「ギザギザ」に親指をかけるようにもつ。

3.2. 両足を肩幅より少し広めにしてセットするが、子どもなのでボールは目の真下ぐらいでよい。

3.3. ボールの尖った先が自分のお尻に当たると痛いので(実際にやってみて笑わせる)、スナップ完了時にはボールが横になるように利き腕でスナップする。反対の手は膝に置いておくこと。

3.4. ボールを受けるQBは絶対にセンターの股を触ってはいけない(子どもが嫌がるので)。

3.5. QBは絶対に股の下からのぞき込んではいけない(セクハラ不可)。またスナッパも股の下からQBをのぞいてはいけない。

(スナップを楽しく、効率よく行うためのゲームとして、少し個人練習をした後、チーム分けし、1往復「連続スナップ」ゲーム(早い組が勝ち)を行う。

4. スナップの受け方(QB)

4.1. 足は肩幅にし、真横に置くこと。利き腕の手を上にして「ワニの口」(または「カメハメハ」)のように反対の手を添える。ワニの口はできるだけ大きく開け、指を反らせるようにする。指が曲がったまま、ボールを受けると突き指をしてしまうので、注意を払います。決してセンターの股に触れてはいけない。

スナップを受けた後は一歩下がってボールは胸に持ってきます。

センターとあわせること(練習する)。

5. ハンドオフ(手渡し)2種類

5.1. QBの姿勢・・・ポーカークフェイスを保て。オンサイドへの微妙な動きは不可。

5.2. 2とおりのハンドオフをデモ。(1)ラグビー式に両手で受ける。确实だが、相手から一目瞭然。(2)フットボール式ではフェイクが可能。最初のデモでフェイクして抜け(Q

Bキープ)。サクラを使って「エエエ～～！」(驚きの声)。(3)注意点：QB側の腕は首の所で「あい～ん」(シムラケンのコトバ)の形。ただし肘は内側へ。反対側の腕はへそのあたりで手のひらを上に。

ランニングバックは、肩幅よりやや広く足を開き、足は真横に置く。中腰に立ち、両手は膝を上に軽く置く。この形がフットボールスタンスで、前後左右に動きやすい、動作の基本となります。

：注意点

ランニングバックはプレー開始前に、走るサイドへ体が動く場合が多い。また、ボールをハンドオフされる前にハンドオフの形になって走る場合も多く、走るサイドが相手に分かってしまうような動作は注意しましょう。

6. ピッチのしかた

6.1. ハンドオフは確実であるが、オープンへの展開が遅くなる。そこで速い展開のためにボールをピッチする必要がある。

6.2. RBは真横へ走れ(前に出てはいけない)。ボールをキャッチしてから前に動け。

以上(所要時間：前後のミーティングと休憩を含め約2時間半)