

# ちょっとアメフトミニ解説!

## Coin toss コイントス

★ゲームは審判の投げたコイントス(表裏の選択)で始まる。



- キック?
  - リターン?
- コイントスで優先権を得たチームが選択できる。
- サイド?
- 優先権を得られなかったチームが選択する。

## Kick off キックオフ

★ゲーム開始!



キッカーはキックのスペシャリスト

キックを選択したチームのキックオフで、自陣35ヤード地点から攻撃開始。  
=キックのスペシャリストが蹴る。

## Kick off return キックオフリターン

★キックされたボールを受けたリターナーはランで陣地を挽回。



★リターナーが倒された地点から、オフェンスチームの攻撃開始。

同時にリターンTDがある

キックされたボールをキャッチしたリターナーは、相手陣地に向かってラン。相手選手にタックルされ倒されるとその地点でボールデッドとなり、そこから自チームの1stダウンの攻撃が始まる。  
=攻撃側の最前線はリターナーが倒された地点の線上

## 1st down / 2nd down / 3rd down ファーストダウン / セカンドダウン / サードダウン

★4回の攻撃で10ヤード以上前進すると、次のファーストダウンが獲得できる!  
★ディフェンス陣は10ヤードの前進を阻みターンオーバーのチャンスも狙う!



ハドルで最初のプレーの指示と確認が行われる。レフリーの笛の合図でボールをセンターがセット、QBの「ハットウ・ハットウ...」の合図と共にスナップ、QBは作戦に従ってボールを展開、1stダウンの攻撃がここから始まる。ランか!パスか!



2ndダウンは1stダウンでボールデッドとなった地点からプレー開始。パスプレー、ランプレーのいずれを選択しても確実に前進させたい。ランプレーはボールを持って走るためディフェンス選手にボールを奪われる確率が低いため、安全で確実な方法であり、時にロングゲインのチャンスもある。



攻撃中→ボールをインターセプトされたり、ファンブルしたボールをディフェンスチームに押さえられるとターンオーバー!! 攻撃チェンジ!

インターセプト: QBの投げたボールをディフェンス選手がキャッチ

ファンブル: ボールを落としてしまうプレー

3rdダウン、オフェンスは3rdダウンまでに10ヤード前進させてファーストダウンを獲得したい。パス?ラン?一方のディフェンスチームは、ここでなんとか前進を止め、相手チームの攻撃をバントに追い込みたいところ。

## 4th down フォースダウン★最後の攻防

ファーストダウンが取れそうにない時、次のディフェンスを好位置で行うため。



失敗で攻撃権を失う危険を覚悟の上でバントを蹴らすラン、パスプレーを選択し、新たな1stダウンを取りに行く。

フィールドゴールキック

ボールの位置によっては、バント以外にフィールドゴールの選択もある。

試合チーム名	クォーター	得点	合計点
トマホークス	1 2 3	0 7 13	TOTAL 20 (3)
ユニコーンズ	1 2 3	6 7 0	TOTAL 13 (3)
クォーター	DOWN	To Go	BALL ON TIME
3	2	6	33 00:25

タイムアウト 残りの回数

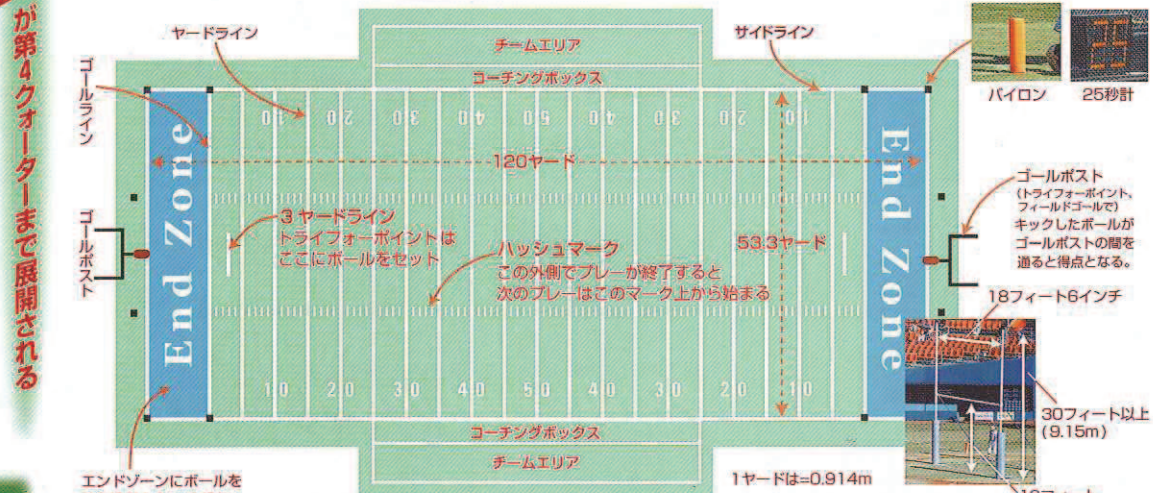
残り試合時間

現在のクォーター

現在のダウン (攻撃回数)

1stダウン獲得までの残り距離(ヤード)

ボール位置(ヤード)



**ゲームの得点**

- タッチダウン: 6点 (選手が相手エンドゾーン内にランプレーか、パスプレーでボールを持ち込むとタッチダウンで6点が獲得できる)
- トライフォーポイント: 1-2点 (タッチダウン後、相手陣3ヤードから1回の攻撃ができる。キックなら1点。ランまたはパスプレーで成功すれば2点が追加される)
- フィールドゴール: 3点 (攻撃中にキックで得点すること。ゴールポストの欄を抜ければ得点となる)
- セーフティー: 2点 (オフェンス側のボールを持った選手が自軍エンドゾーン内でタックルされたり、スナップミスなどでボールをフィールド外に出した場合にディフェンスチームに2点与えられる)

## OFFENSE

### パス・プレー

パス攻撃は一気にロングゲインできるプレーだが、前方へ投げられるパスは1回だけ。ただしスクリーメーラインを越えた地点からは投げられない。インターセプトされて攻撃権が相手に移る危険性もある。

### ラン・プレー

攻撃の中心となるランプレー。クォーターバック(QB)がランニングバックに、ハンドオフがピッチで渡して走るか、QB自らがボールを持って走る。

### ブロック

体の一部を相手に接触させて、相手の動きを妨害するプレー。

## DEFENSE

### タックル

手や腕を使って相手プレーヤーを掴んだり抱え込んで前進を止めるプレー。

### パス・インターセプト

攻撃権を奪い取るディフェンスのBIGプレー。

### ゾーン

選手ひとり一人を守るゾーン(守備範囲)が与えられる。各選手はこのゾーンに侵入してくる相手を阻止し思惑通りに前進させない。

### マンツーマン

各選手にマークする相手を指示し、一人一人ディフェンス。ボールキャリアーの前進を阻止する。

### QBサック

オフェンスを大きく後退させるディフェンスのBIGプレー。

### オフェンス・ディフェンスのポジション

(プロアオフェンスの場合)

- オフェンスライン/OL
- LT レフトタックル
- LG レフトガード
- C センター
- RG ライトガード
- RT ライトタックル
- ※オフェンスラインの5人はボールを持ってない。
- レシーバー
- SE スプリットエンド
- TE タイトエンド
- WR ワイドレシーバー
- バック
- QB クォーターバック
- ランニングバック
- TB テルバック
- FB フルバック
- HB ハーフバック

(3-4ディフェンスの場合)

- ディフェンスライン/DL
- NG ノーズガード
- DT ディフェンスタックル
- DE ディフェンスエンド
- ラインバッカー/LB
- ILB インサイド・ラインバッカー
- OLB アウトサイド・ラインバッカー
- MLB ミドル・ラインバッカー
- SLB ストロングサイド・ラインバッカー
- WLB ウィークサイド・ラインバッカー
- セカンダリー/ディフェンスバック
- CB コーナーバック
- SS ストロング・セーフティ
- FS フリー・セーフティ

スクリーメーライン = オフェンス、ディフェンス選手が向かい合っている仮想線。ボールがスナップされるまでラインを越えることはできない。

ニュートラルゾーン = ボールの長さ分の巾 / サイドラインに平行

### ★審判のジェスチャー/ゲームの進行と反則&ペナルティ

<b>タッチダウン</b> フィールドゴール 成功	<b>ボールデッド</b>	<b>ファーストダウン獲得</b>	<b>タイムアウト</b>
<b>トライ・オブ・ザ・ゲーム</b> 5ヤード罰則	<b>フェイスマスク</b> 5ヤード罰則 / 15ヤード罰則	<b>ホールディング</b> 10ヤード罰則	<b>インターフェアランス</b> 15ヤード罰則
<b>オフサイド</b> 5ヤード罰則	<b>フォールスタート</b> 5ヤード罰則	<b>クリッピング</b> 15ヤード罰則	<b>ラフティング/パサー</b> 15ヤード罰則

タッチダウンおよびフィールドゴールにより、得点が認められたとき

ボールを持った選手が膝や肩、頭を地面に触れたり、サイドラインから出た時など、プレーが終了した状態

攻撃側が10ヤード以上前進。または守備側のファウルがありファーストダウンを獲得したことを示す

レフリー・タイムアウトや負傷者のためのタイムアウトの時は腕を上げて胸をたたく

ボールがスナップされる前に守備側の選手がニュートラルゾーンに進入し、そのままプレーが開始された

ボールがスナップされる前に攻撃側の選手がニュートラルゾーンに進入してしまっただけの場合

タッチダウンおよびフィールドゴールにより、得点が認められたとき

プレー中に相手選手のフェイスマスクを掴んだり、触れたりして動きを妨害した場合、程度に応じて罰則

攻撃側の選手がブロックに似たり相手の選手を掴む反則。逆に守備側の選手が行った場合も同様

攻撃、守備にかかわらず、パスやキックされたボールを受けようとしている選手を妨害した場合

ボールキャリアー以外の攻撃側の選手がブロックする時に、背後の膝から下をブロックしてしまった場合

明らかにパスを投げ終えた後、パサーに対してタックルした場合

### 試合で着けなければならない6つの防具

- ヘルメット
- ショルダーパッド
- ヒップパッド
- サイパッド
- ニーパッド
- マウスピース

プロテクター 防具

ヘルメット

フェイスマスク

ショルダーパッド

ブロッキングパッド

マウスピース

サイパッド

ニーパッド

ヒップパッド

プロテクター 防具

試合で着けなければならない6つの防具

1. ヘルメット 2. ショルダーパッド 3. ヒップパッド 4. サイパッド 5. ニーパッド 6. マウスピース