

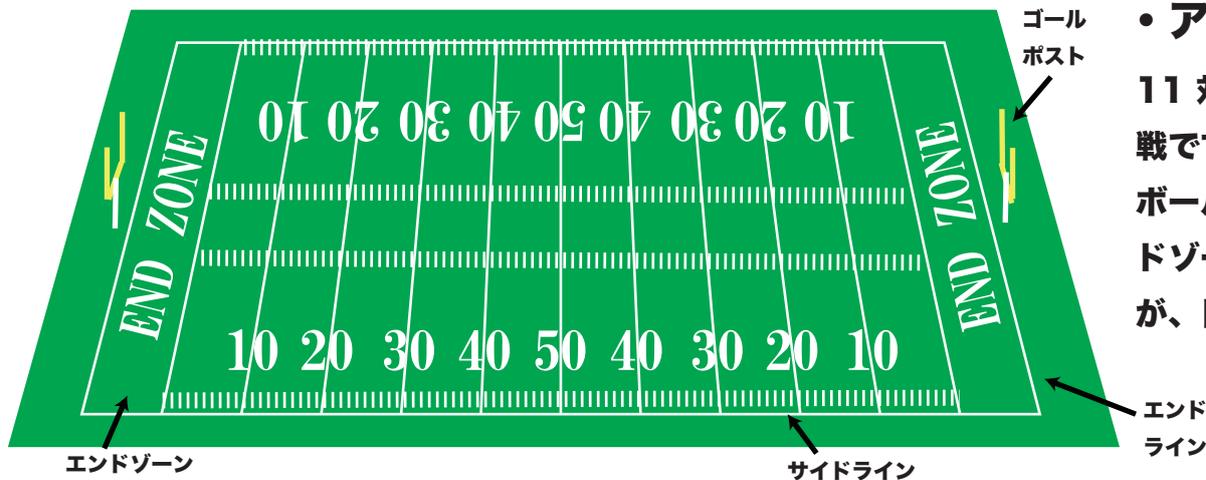
TOKYO WARRIORS

アメフトルール解説

・アメフトとは？

11対11で行う陣取り合戦です。

ボールを相手の陣地<エンドゾーン>に持ち込む事が、目的です！



アメフトのフィールド

・アメフトのポジション



オフェンス (攻撃)

・OL (オフェンシブライン)

攻撃の最前線で敵から味方を守る

・QB (クォーターバック)

攻撃の司令塔

・RB (ランニングバック)

フィールドを駆け抜ける地上戦の戦士

・WR (ワイドレシーバー)

ボールをキャッチする空中戦の戦士

・TE (タイトエンド)

マルチな才能を持つエリート戦士

ディフェンス (守備)

・DL (ディフェンシブライン)

守備の最前線で敵を倒しに行く

・LB (ラインバッカー)

守備の司令塔

・DB (ディフェンシブバック)

守備の最後の砦

・ゲームの流れ

1試合は4分割され、それぞれをクォーターと呼びます。1つのクォーターは12分で、各クォーターは1Q、2Q…と表します。1Qと2Qが前半、3Qと4Qが後半です。

コイントス



コインの裏表により、どのチームが先に攻撃するかを決めます。

キックオフ



先にディフェンスを行うチームが、攻撃側に向けてボールを蹴ります(キックオフ)。先にオフェンスをするチームはこのボールを受け取り、相手側に向かって走ります。ボールを受け取った選手がタックルされた地点から最初の攻撃が始まります。

スナップからオフェンスが始まる



プレイは、OLが後ろのQBに向かって投げた(スナップした)ボールをQBが受け取る場所から始まります。

1

攻撃はランプレー・かパスプレー



ランプレー：QBからボールを受けとったRBなどの選手がボールを持って走るプレー。ランナーがタックルされた地点でプレー終了となります。

2



パスプレー：QBが前にいるWRやTEなどの選手にボールを投げる(パスする)プレー。パスが成功した場合は、ボールを受け取った選手がタックルされた地点でプレー終了、パスを失敗したときは元の位置から次の攻撃を始めます。

3

1 プレーが終了するとハドル



1プレーが終了すると、選手が集まって作戦会議(「ハドル」)をして次のプレーを決め、各選手に伝達します。

4

5

10 ヤード以上進むと、ファーストダウン

4回の攻撃で10ヤード以上進むと、新たな攻撃権が獲得できます。10ヤードを獲得できずに4回目の攻撃を迎えた場合は、4回目の攻撃は次の3つのプレーから選択します。

1) フィールドゴールを狙う



相手エンドゾーンに近い場合は、相手エンドゾーンのゴールポストの間にボールを蹴り込んで得点（3点）を狙います。

2) パントを蹴って陣地挽回



攻撃権を放棄する代わりに、次の相手の攻撃を不利にするために相手陣深くまでボールを蹴り込んで陣地を挽回してから攻守交替します。

3) ギャンブルを行う



そのまま攻撃を続行して、攻撃権獲得やタッチダウンを狙います。10ヤードに届かなかつた場合は、その地点から相手の攻撃になります。

6 タッチダウン！



オフェンスが相手のエンドゾーンまでボールを持ち込んだり、パスしたボールを相手エンドゾーン内でキャッチしたりすると「タッチダウン」となり、6点が得点されます。

タッチダウン後はさらに1点か2点追加できる

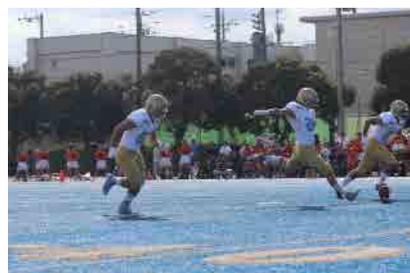
タッチダウンすると、追加点を獲得するチャンスが与えられます。キックをゴール内に蹴り込むと1点、パスかランでエンドゾーンにボールを持ち込むと2点が追加されます。

ターンオーバー



オフェンスが持っていたボールやパスしたボールをディフェンスが奪うと、攻守交替になり、ボールが奪われた地点から攻撃が再開します。これを「ターンオーバー」といいます。ターンオーバーした選手がタッチダウンまでボールを持ち込むと、ターンオーバーした選手側のチームのタッチダウンになります。

キックオフでプレー再開



タッチダウンとその後の攻撃が終了したら、タッチダウンしたチームのキックオフでプレーを再開します。

フィールドゴールを決めた後もキックオフ！

フィールドゴール（3点）を決めた後も、決めたチームのキックオフでプレーを再開します。

12 自陣エンドーンでタックルされると 2 点献上 …セーフティ



攻撃中に、逆に得点されてしまうこともあります。オフェンスが自陣エンドゾーン内でタックルされると「セーフティ」といい、ディフェンス側に 2 点入ります。この場合は、得点されたオフェンス側のキックオフでプレーを再開します。

13 1Q 終了で陣地が入れ替わる。

1Q の 12 分が終了すると陣地が入れ替わります。2Q のプレーは、休憩を挟まず、1Q が終了した地点からそのまま継続して行います。

14 1Q・2Q が終了すると 15 分間のハーフタイム



1Q、2Q 計 24 分の前半が終了すると、15 分（決勝は 20 分の場合もある）のハーフタイムとなります。ハーフタイムの間は様々なイベントが用意されています。特に、チアリーダーズによるパフォーマンスは必見です。

15 後半の 3 クォーターもキックオフでスタート

後半の 3Q は、試合開始時に最初に攻撃したチームのキックオフでプレーを再開します。3Q が終了したら、また陣地を入れ替え、プレーを続行します。

16 タイムアウトは 前半 (1、2Q) 3 回、後半 (3、4Q) 3 回



各チーム前・後半 3 回ずつタイムアウト（1 分 30 秒）を取ることができます。通常は、オフェンス、ディフェンスそれぞれが作戦を確認するために使います。

17 一番白熱する 4Q !



接戦の場合、最終の 4Q にはさまざまなドラマが待っています。自分のチームが最後にどのような作戦をとるのか想像しながら観戦してみると面白いです。

18 試合終了は審判のホイッスル



残り時間が 0 秒になったところで、ホイッスルで審判が試合終了の宣告をして試合が終わります。

・反則が発生したときは「黄色いフラッグ」

反則(ペナルティ)が発生したときは、発生した地点に審判が「黄色いフラッグ」(写真)を投げ、反則をされた側が有利になるような罰則が行われます。

たとえば……

オフサイド◇攻撃が始まるより前に、ディフェンスの選手が相手チーム側に入ってしまう

⇒ディフェンスが5ヤードの罰退(後ろに下がる)



フォルススタート◇ボールが動き始める前にオフェンスの選手が動きだす

⇒オフェンスが5ヤードの罰退

ホールディング◇オフェンスの選手が犯しやすい反則。相手チームの選手をホールド(手と腕を使って捕まえる)して動きを止めてしまう⇒反則した側が10ヤードの罰退

ディフェンスのパスインターフェア◇QBが投げたパスを受け取ろうとした選手の体に、ディフェンス側の選手が触れてパスのキャッチを妨害してしまう⇒ディフェンスが15ヤードの罰退、オフェンスは自動的にファーストダウン

オフェンスのパスインターフェア◇オフェンスの選手が、QBから投げられたボールを受け取りやすくなるよう、ディフェンス側の選手に触れて動きを妨害してしまう⇒オフェンスが15ヤードの罰退

ディレイ・オブ・ゲーム◇攻撃再開時から40秒以内、または審判のサインから25秒以内に次の攻撃が行われない⇒オフェンスが5ヤードの罰退

・サイドラインを見よう！

サイドラインを行ったり来たりしているオレンジ色のマークは、1回目の攻撃地点から10ヤードの位置を指している「ヤードチェーン」です。

数字を書いた四角いボックス(ダウンボックス)が立っているところが現在のボールの位置で、何回目の攻撃かを表しています。

参考文献：

・“試合の流れ” <http://www.seagulls.jp/guide/rule/index.html>

・“初心者でもわかるアメリカンフットボール”

<http://theborderless.jp/1397/>

・“初心者向け、アメフトが楽しくなる4つのポイントまとめ！”

<http://theborderless.jp/1397/>

・“アメフト観戦のススメ：素人による素人のための観戦の手引き”

<https://yuuki-philosophia.hatenablog.com/entry/2019/11/10/214421>

