【フラッグフットボール】（月2 受講者数28名、内女子2名）

はじめに

一橋大学において、スポーツ種目の一つとしてフラッグフットボールを取り入れていただき、学生とともに理解を深めることになりました。思い起こせばこの種目を担当するきっかけになったのは、川口智久一橋大学名誉教授が非常勤講師をされていた武蔵野美術大学で、アメリカンフットボールのソフト版のような種目（フラッグフットボール）を授業でやってみないかとすすめられたことでした。当時、アメリカンフットボールの教育現場における普及活動を日本で行っていたNFLジャパンリンク（NFL子会社）が、お試しセットとして、各教育機関にスターターキット（ボール、フラッグ、解説書など）を無料で配付していました。また、川口先生が一橋大学のアメリカンフットボール部部長を務められていたこともあり、道具や知識の面でバックアップをしていただきながら、専門家ではない自分が授業を行うことになりました。その後、一橋大学でもスポーツ方法1の種目としてチャレンジしてみないかということになり、現在に至っています。

野球やサッカーのように小さい頃からのなじみもなく、球技といえども楕円形のボールなので、全員がほぼ初心者です。そのため、ボールをコントロールして投げられるようになるまでかなりの時間を費やすこととなります。しかし、全員が試合の中心になるQB（クォーターバック）になることを目指して、授業では毎回スローイング練習を繰り返します。なぜなら、球技の持つ教育的な特性の一つに「状況判断能力」を育むことがあげられるからです。このフラッグフットボールの授業でも、「状況判断」の中心的役割になるQB（クォーターバック）ができるようになり、トライ&エラーの訓練を積み重ねていってほしい。このようなスタンスで授業を考え、少しでも早くゲームができるように授業を進めています。以下は、今年度の授業内容（ゲームができるようになるまで）についての実践記録です。

授業の概要

<夏学期>

第1回 ガイダンス（教室、ビデオを使用） 4月21日

1）一般的なアメリカンフットボールのフィールドやルールの説明

- ・4回の攻撃で10ヤード進むと、攻撃が続けられる
- ・ランニングプレーとパスプレーの説明
- ・インターセプトの説明
- ・作戦が大事であること

2）フラッグフットボール特有のルールの説明

- ・3回の攻撃までにハーフラインを目指す さらに3回の攻撃権 エンドラインを目指す
- ・ボールのサイズの違い（ジュニア用の少し小さいサイズのボールを使用する）
- ・ランニングプレーだけではタッチダウンはとれないということ（ハーフラインとエンドラインを越えることができるのは、パスプレーの時に限られるということ）
- ・ランニングプレーよりもパスプレーを重要視するという事は、けがの予防にもつながる

第2回 実技 4月28日

1) キャッチボール(ボーリング投法)

- ・ボーリング投げを意識して、横回転でのキャッチボール
手のひらを相手に向けることと、指先(中指、人差し指)が最後に離れるようにする
ボールが回転すると安定して飛んでいくことや、捕球しやすいことを確認する

2) キャッチボール(ラグビーのスクリュースパス投法)

- ・手のひらにボールを乗せ、親指側を相手に向けてパスをする
リリースでの指先感覚を確認する
手のひらでボールの重さを感じる
慣れるまで、両手で行ってみる

3) キャッチボール(野球の投手でいうと、アンダースローまたの名をサブマリン投法)

- ・手のひらにボールを乗せ、小指側を相手に向けてパスをする
リリースで、手のひらを返す(相手に向けた後に下を向くこと)ことを意識する
ボールの重さを感じて、負けないようにしっかりとリリースする
腕を体側から離して、体の回転を有効に利用する感覚を覚える

4) キャッチボール(通常のオーバースロー)

- ・リラックス 伸展 収縮のリズムを理解する
- ・ボールは顔の高さでリリースする
肘を高くセットして、肘を伸ばした後、手のひらがしっかりと下を向くように
腕の回内動作を理解する
カーブを投げるのではなく、シュートを投げるつもりで、ちょうどいい具合の回転量になる

5) センターからのスナップ(このプレイでスタートする)

- 前を向きながら、両足の間から後方のQB(クォーターバック)にボールを送ることをスナップという
回転を少しかけて、捕球しやすい場所に投げること
スナップ前の反動で、ボールを地面からあまり離さないように

第3回 実技 5月12日

1) キャッチボール

- 自分の耳に向いている手のひらを、相手の方へ向けてから下に
ボールのリリースは顔の高さまで持ちこたえてから
人差し指と中指で最後までコントロールしよう

2) キャッチボール

- ステップをつけて、ボールをやや斜め上に
ボールの先端が上になるのはよくない(距離が出ない)
リラックスから伸展のリズムを大切に

3) スナップの練習

- 上から投げるのと同じように、手のひらを相手に向けることを意識しよう
- 4) 4人1組で、センター、クォーターバック、レシーバーのポジションで練習
ワン、ツー、ドンのリズムでボールを投げる
ワンツーまでは、レシーバーはまっすぐ走る
その後、直角に曲がってパスを受ける
 - 5) 4人1組で、センター、クォーターバック、レシーバーのポジションで練習
レシーバーは斜め45度の角度で走る
ワンツーのリズムは、ランニングプレーへの布石であることを認識させよう

第4回 実技 5月19日 (雨のため、教室で授業)

- ・スポーツ教室 (NHK教育) フラッグフットボール
- ・第26回 スーパーボール (第1クォーター途中)
基本的なフォーメーションや、ルールの説明

第5回 実技 5月26日

- 1) キャッチボール
ボールの軸 (縦と横) を意識して、スローイングをしよう
回転が安定してきたら、山なりのボールを投げるようにしてみる
- 2) キャッチボール
横向きになってパスキャッチをする
少し斜めに動きながら、パスキャッチをする
近づいたところからスタートして、真後ろからのパスを頭越しにキャッチする
- 3) スナップの練習
しっかりと手のひらを相手に向けて、4~5メートル、しっかり投げられるように
片手でのスナップも練習する
QB (クォーターバック) は、スナップを受けたら、素早く握り替えて投げる準備をする
- 4) フォーメーション練習
まっすぐから90度の方向変換 (レシーバーは左右交互にセットする)
まっすぐから45度の方向変換 (レシーバーは左右交互にセットする)
- 5) フォーメーション練習 (ディフェンスをつけて行う)
まっすぐから90度の方向変換 (レシーバーは左右交互にセットする)
まっすぐから45度の方向変換 (レシーバーは左右交互にセットする)
ディフェンスは、レシーバーの外側につき、レシーバーがパスを受けたら、フラッグを奪うようにする。
慣れてきたら走るスピードをあげてみる。

第6回 実技 6月2日

- 1) キャッチボール
安定した回転で、山なりのボールを近い距離で投げる練習

相手が捕りやすい優しいパスを投げてみよう

2) キャッチボール

ステップをつけての遠投

3) スナップの練習

離れた距離を、安定した回転で投げる練習

- ・手のひらが投げる方向に向かないで、上向きになりすぎ、ボールが縦に回ってしまう
- ・親指を内側に押し込む意識で

4) フォーメーション練習

90度曲がった後、逆サイドまで走り込んだところにループのパスを投げる

パスがレシーバーの動きの逆にならないように

曲がった後は、少しスピードを上げてみる

5) 班内練習ゲーム(約15分)

レシーバーとディフェンスの2対2

3回の攻撃で、タッチダウンを目指す

作戦を考えて、動いてみる。カバーされていたら、後は鬼ごっこでいい

第7回 実技 6月16日

1) キャッチボール

スライダーにならないように

- ・ボールの回転と方向が一定になり、かなり安定したボールが投げられるようになってきた

2) スナップ練習

少しずつ長い距離を投げるように

3) フォーメーション練習

班毎のサインプレーを練習してみる

4) 練習ゲーム(ハーフコート)3対3

レシーバーとセンターにそれぞれマンツーマンでディフェンスする

攻撃回数と、進まなければならない距離を考えていること

第8回 実技 6月23日

1) キャッチボール

ステップをして、遠投してみる

ボールの先端がゆっくり動くように

2) ゴール前オフェンスを考えてみる

使える空間が狭くなってくるので、攻撃側はサイドラインやエンドライン沿いをうまく利用してタッチダウンを目指す

3) 練習ゲーム(班対抗)5対5

クォーターバックを含めて攻撃は5人、ディフェンスは4人がマンツーマンで1人が、セーフティーになる

約20分のゲーム(プレーとプレーの間は、約40秒)

感想として

スナップミスがかなりある

そろそろ役割分担をした方がいいのか

ランアフターキャッチができるようなタイミングのいいパスを練習する必要がある

攻撃陣が真ん中に集まり、団子状態でパスを受ける作戦は禁止にする（接触が多くなる）

作戦タイムが少ないということを理解したようだ

第9回 実技 6月30日

1) キャッチボール

2) 班毎にフォーメーション練習（オフENS、ディフェンス）

3) 練習ゲーム（班対抗）5対5

相手の作戦や動きをよく観察し、次の攻撃や守備の作戦を考えたりするようになるうえで、サイドラインにいる人（実際にプレーしていない人）も、重要である

このような形で授業を進め、ゲームがなんとかできるようになりました。

<冬学期>

1. 冬学期の授業では、次のルール変更をしてゲームに取り組むようにした

1) QBにプレッシャーをかけてもいい（条件付き）

特定のポジションのプレーヤー（一番後ろにいるセーフティー）であること

1、2回目の攻撃時に限るということ

QBが女子の場合には、プレッシャーはかけない

2) QBが女子の場合には、4回の攻撃権にする

2. ルール変更のねらい

1) QBがフラッグを捕られるとプレーが終了になるので、これまでのようにゆっくりとパスする相手を捜すことができなくなる。

2) 時間がかかりすぎるこれまでの作戦がほぼ使えなくなり、学生達はもう一度0から作戦を考え直さざるを得なくなる。

3) 女子の活躍の場を多くする。

全体を通して

【ゲームの階層レベルについて】

1) 作戦を実行しようとする（夏学期終盤）

・攻撃レベルが低いため、うまくいかない

2) 作戦を実行しようとする（冬学期前半）

・攻撃レベルが高くなり、うまくいくようになる

・防御レベルが低いので、うまくいっている

3) 作戦を実行しようとする（冬学期中盤から終盤）

・防御レベルが高くなり（作戦を予想して動くようになる）、うまくいかなくなってくる

- ・インターセプトの応酬
- 4) お互いに相手の裏をつくような作戦を実行する
- ・この段階には至らなかったことが、指導者の力不足と感じた

学生の感想文から：重複した点

よかったと思われる点

- ・スポーツが苦手な人であっても、作戦次第で主役になれる
- ・コミュニケーションをとりやすい
- ・運動神経にあまり左右されない
- ・経験者がいない種目なので技術の差がない

悪かったと思われる点

- ・作戦を考えることはいいが、そこからの発展性や創造性がない
- ・基礎的な練習の繰り返しが多い
- ・ボールを投げられることが前提なので、投げられるようになるまで時間がかかる
- ・ルールが理解しづらい

担当者としての感想と展望

冬学期になりゲームを中心に授業が進められるようになった後、強制的にでも様々な役割を経験させるべきであったと反省しています。学生同志のコミュニケーションを重視したが、特定の学生（班のキャプテンなど）ばかりが多く責任を負うことになってしまった。2回から3回の授業で、ゲームキャプテンやヘッドコーチを交代で行うなどの配慮が必要であったと思います。

ゲームの階層においても記したように、団体種目において一致団結をして相手の裏をつくこと、相手との駆け引きをすることができるようなレベルへ引き上げていけるように、これからも授業の工夫を重ねていきたいと思います。