

フラッグフットボールは

しっぽとり

からはじめよう！



有森 裕子

オリンピック女子マラソンメダリスト
(公益財団法人日本フラッグフットボール協会 評議員)

私も子どもたちのキャンプで
フラッグフットボールの導入として
「しっぽとり」と「ボール運び鬼」をやっています。



かんたんに楽しみ、
ウォーミングアップにも
ピッタリなゲームです！

1 みんなでしっぽとりゲーム

ゲーム内容

コートの中にチーム全員が入り、20秒間を目安にコートの中を動き回り、腰につけたフラッグを取り合います。

制限時間内に取れたフラッグの本数を個人やチームで競います。

運動機会を平等に与えるために「自分のフラッグが2本取られてしまった場合でも、相手のフラッグを取りにいってもよい」「同じ人のフラッグを2回続けて取らない」ルールを推奨いたします。

約束事 1

フラッグは
必ず横につけて、
手で押さえない



約束事 2

友達と
ぶつからないように、
周りをよく見る



言葉かけの例

「フラッグをうまく取るコツはなんですか？」
「フラッグを取るとき、きちんと両手を使っていたね！」

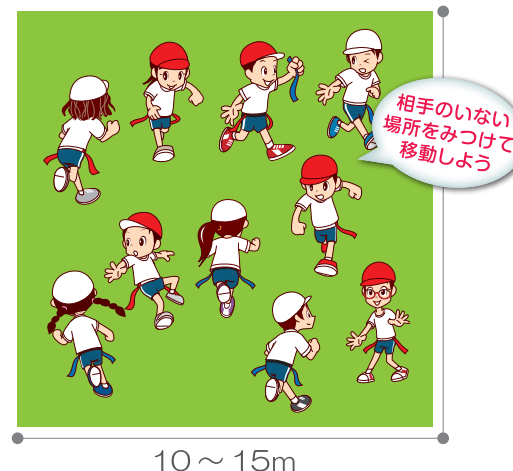
「フラッグを取られないコツはありますか？」
「フラッグを取られないように上手に腰をひねっていたね！」



しっぽとりゲームの動画



左記QRコードを
スマートフォンやタブレット
端末で読み取ってください。



相手のいない
場所をみつけて
移動しよう

10～15m

2

ボール運び鬼

ボール運び鬼の動画



左記QRコードを
スマートフォンやタブレット
端末で読み取ってください。

ゲーム内容

攻めるチームは3～6人で、全員がボールを持って、スタートラインからスタートし、フラッグを取られないように鬼ゾーンを通りぬけてゴールラインを目指します。

フラッグを2本とも取られなければ、ボールをカゴへ入れることができます。

途中でフラッグを1本でも取られた場合は、「フラッグ入れ」にあるフラッグをつけて、再びスタートラインからスタートします。

守りは、鬼ゾーンの中でのみ動くことができ、相手のフラッグを1本でも取ったら「フラッグ入れ」に持っていきます。(2本取ることはできません)

制限時間は4分程度とします。

※ ボールは紅白玉などで代用できます。
※ ボールの色によって点数を変えてもいいでしょう。



約束事 1

1回の攻撃ごとに
30秒程度の
作戦会議をする。



約束事 2

2本続けて
フラッグをとらない。



言葉かけの例

「横を広くつかって、斜めにも走ってみよう」
「友達と連携しながら協力して攻めてみよう！」
「みんなが団子になってスタートしてみたら？」
「鬼がフラッグを置きに行っている間は通り抜けやすいよ」



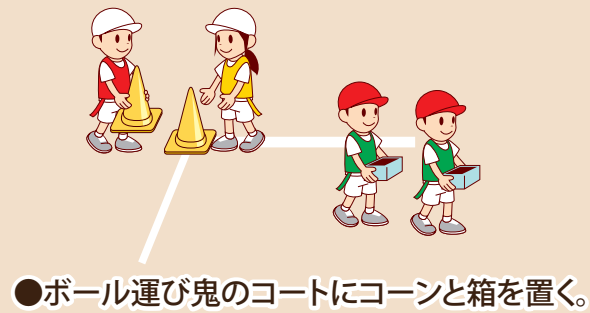
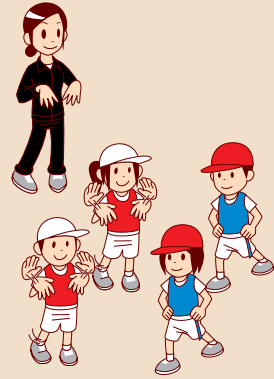
鬼ゾーンの前で止まって動けなくなった児童には、守りのいない場所を見つけて、すばやく走り抜けるよう言葉かけを行います。
なかなか得点ができないようであれば、守りの人数を少なくしたり、コートの横幅を広くしたりして、相手のいない場所を増やすような工夫を行います。



1時間でやってみよう！

0分

集合・挨拶・体操



●ボール運び鬼のコートにコーンと箱を置く。

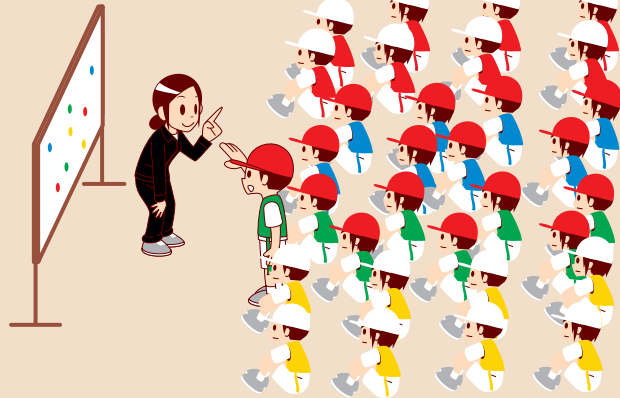


●フラッグとゼッケンをつける。

フラッグの余りをズボンに入れるかベルトに巻きつけよう。

5分

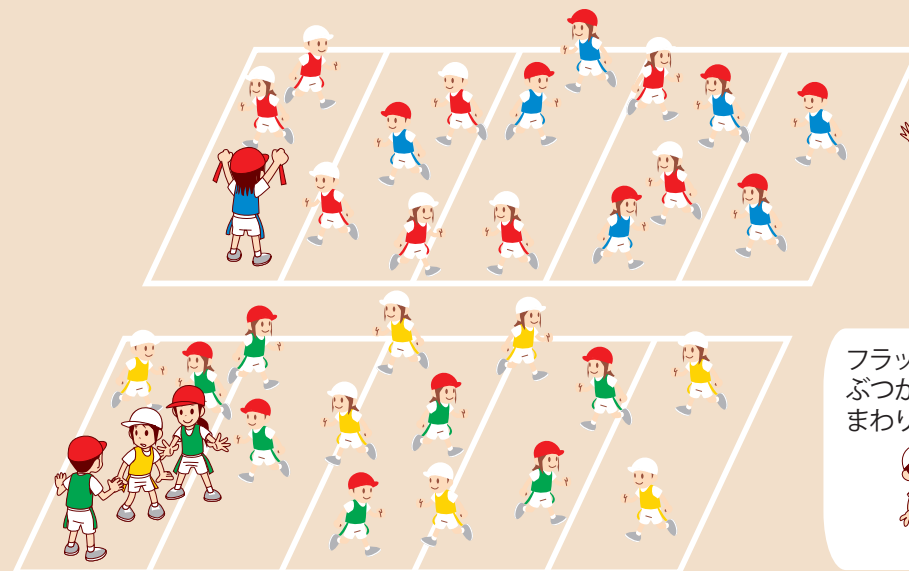
ルールの説明と準備



10分

みんなでしっぽとりゲーム

練習で個人戦 × 1 本番チーム戦 × 2
取れたフラッグの数を記録しておく（チーム戦）。



フラッグを手で押さえたらいダメだよ。

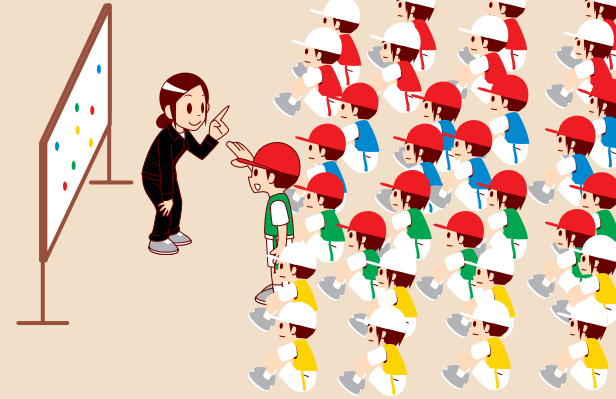


フラッグを取るときにぶつからないようにまわりをよく見よう。



15分

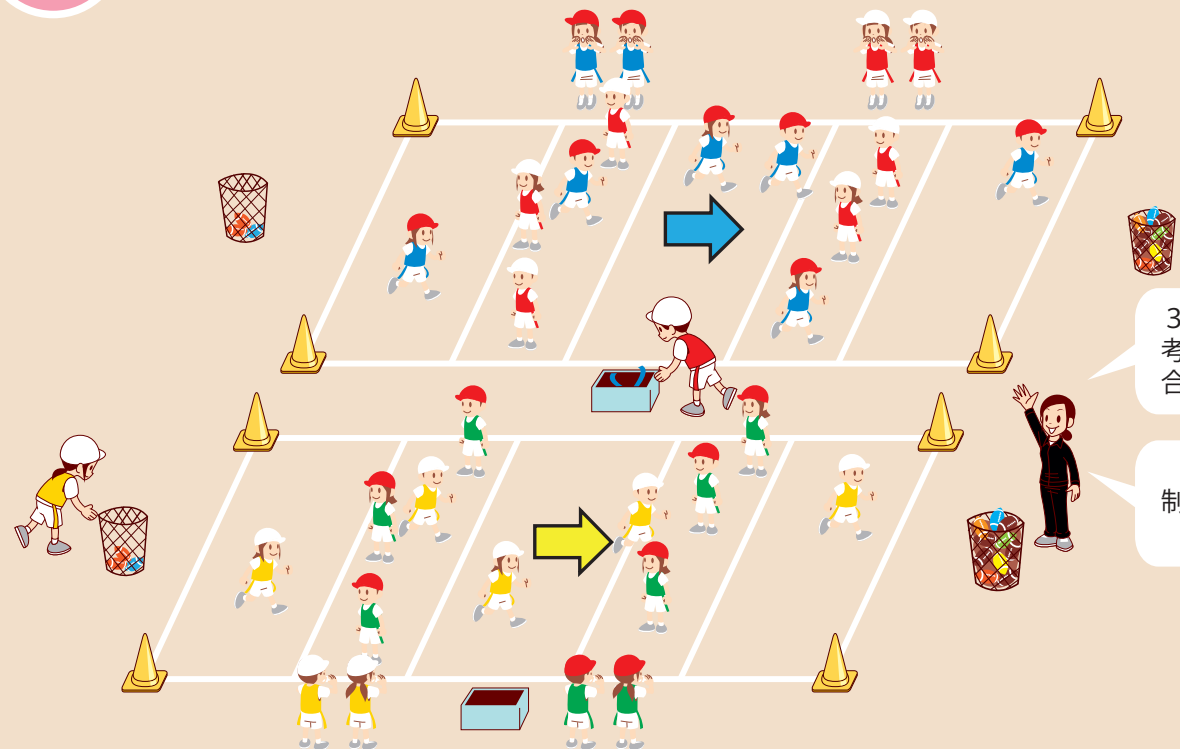
ルールの説明



25分

ボール運び鬼

攻守交代で2回戦行い、全員が出場できるようにする。
得点を記録しておく。



30秒間さくせんを考えたらスタートの合図をするよ！

制限時間は4分だよ！

43分

結果の発表

