

NFL  FLAG

大会規則

2020 年度版

中学生以上



NFL FLAG 実行委員会

JAPAN FLAG FOOTBALL ORGANIZATION

Index (目次)



NFL FLAG とは	1
ゲームのイメージ	1
大会規則の運用	1
カテゴリー	2
フィールド	2
選手	3
ゲーム	3
ポジションと役割	4
ゲームの時間とタイムアウト	5
得点	5
攻守交代になる時	6
ボールデッドになる時	6
オフェンス	7
ディフェンス	8
罰則と施行	10
反則	10
NFL FLAG コード	12



NFL FLAG とは

NFL FLAG とは、フラッグフットボールの日本選手権です。

フラッグフットボールは、長方形のフィールドで行い、スクリメージラインによって分けられた5人対5人の選手が、ボールを持って走ったり、パスを投げたりして、相手のゴールにボールを持ち込み、得点を競うゲームです。



ゲームのイメージ

- ・攻撃・守備に分かれて、5人対5人でプレーを行います。選手交代は自由です。
- ・攻撃側はスナップでプレーを始め、相手のゴールを目指してランプレーやパスプレーを使い、前進します。
- ・4回までのプレーでハーフラインを超えると、さらに4回までのプレーをすることができます。相手のゴールにボールを持ち込むと得点になります。1回のプレーでゴールまでボールを持ち込むこともできます。
- ・守備側はボールを持った選手のフラッグを取るか、相手が投げたボールを奪って攻撃側の前進を止めます。
- ・攻撃側が4回でハーフラインを超えられないか、ゴールへ持ち込めないと、攻守が交代します。また、ボールをゴールに持ち込むと得点となり、攻守が交代します。

※ スナップのイメージ



大会規則の運用

NFL FLAG 大会規則は、競技者の年齢・レベル、グラウンド事情、大会の規模や運営に応じて変更することが可能です。





カテゴリー

一般	高校生以上により構成されたチーム
女子	中学生以上の女性により構成されたチーム
中学	中学生により構成されたチーム
中学女子	中学生の女子により構成されたチーム

※ 一般のみ規則が異なる項目があります。一般のみ適用される規則を、下線にて示しています。



フィールド

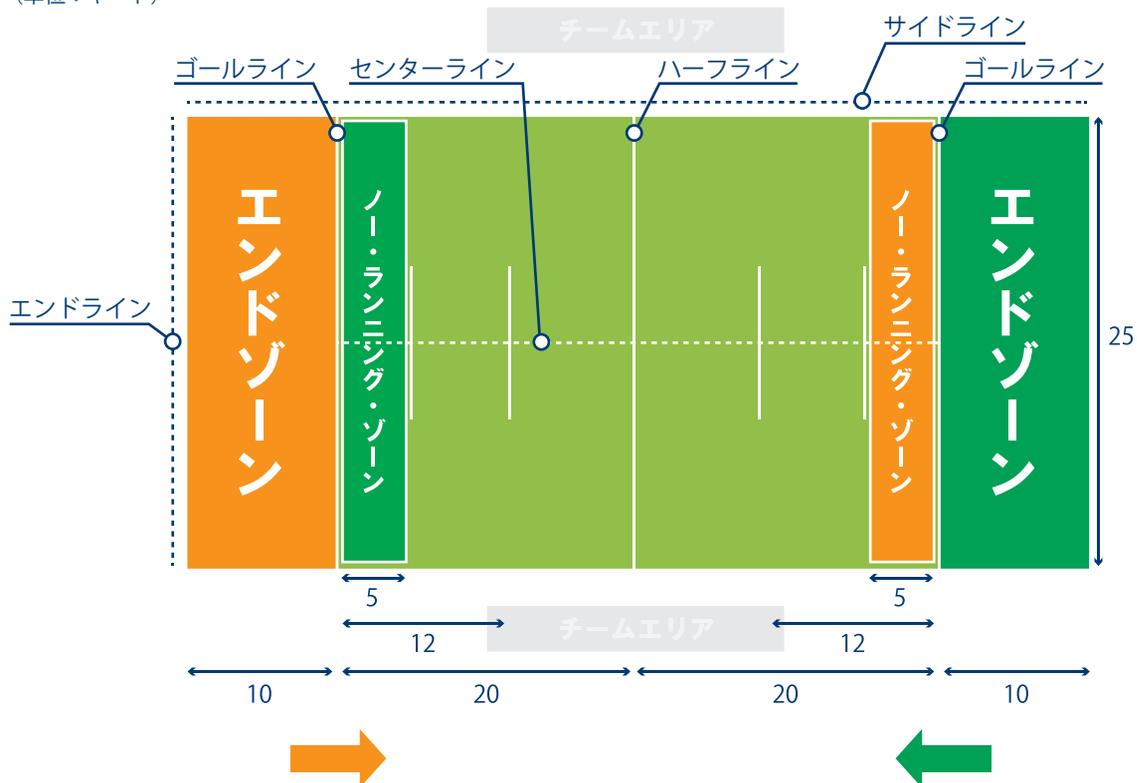
- ① エンドラインからエンドラインまでの間は 60 ヤードとする。
- ② エンドゾーンは、エンドラインから 10 ヤードずつとする。
- ③ サイドラインからサイドラインまでの間は、25 ヤードとする。
- ④ サイドライン間の中央に、センターラインを設ける（破線）。
- ⑤ サイドライン、エンドラインは、アウト・オブ・バウンズとする。
- ⑥ コーナーやラインの交点にパイロン、コーン等を置く。
- ⑦ ゴールラインの手前 12 ヤードに、マークをつけることとする。
- ⑧ 各ゴールラインの手前に 5 ヤードのノーランニング・ゾーンを設ける。
- ⑨ サイドラインの 2 ヤード外側で両 10 ヤードライン間を、チームエリアとしてフィールドの両側に設ける。チームエリアに入ることが出来るのは、交代選手、事前に認められたチームスタッフのみとする。

※ 1 ヤードは約 0.91 メートル

※ フィールド外を示す用語を「アウト・オブ・バウンズ」と言います。

フィールド

(単位：ヤード)





選手

- ① フィールド上の選手は、両チーム 5 人ずつで行う。
怪我などにより、チームのメンバーが減ってしまった場合、安全を考慮して 1 チーム最低 4 人はフィールド上にいなければゲームは中止とする。
- ② プレーとプレーの間ならば、交代は自由出来る。

選手の服装（ユニフォーム）と用具

- ① 服装は、ジャージ（上着）、パンツ（ズボン）、フラッグとする。同じチームの選手は、同じユニフォームを着用する。
- ② ジャージは両チームが識別できるもので、胸部と背部に番号が付いたものを着用する。番号の色は、ジャージの色と明確に区別出来る色で、番号はアラビア数字で 0 から 99 を使用する。また、フラッグと同系色、またはフラッグと混同するようなラインが入っているパンツの着用は禁止する。
- ③ フラッグベルトはジャージをパンツに入れて、ジャージの上につける。安全を配慮してフラッグベルトの余った部分は、パンツの中に入れるかベルトに巻きつけ、外に出さないようにする。腰回りに、フラッグ以外のものを付けることを禁止する。
- ④ タオル、バンダナ等を頭部および首周りに巻くことを禁止する。ただしハンディキャップや医療的な理由により着用が必要な場合は、事前申請を行うことにより認める場合がある。
- ⑤ 金属製およびポイント交換式のスパイクの着用は禁止する。また、硬い素材または材質の用具等を装着することを禁止する。ただし眼鏡は除く。
- ⑥ 試合球・フラッグは、NFL FLAG 公認球・NFL FLAG 公認フラッグを使用する。

※ ユニフォームがないチームはビブス（番号付きベスト）を着用しましょう。
※ 「00」も可とします。
※ ジャージやパンツは、ポケット等が無いものを推奨します。
※ 常にフラッグが左右の腰の位置にあるかどうか確認しましょう。
※ 安全のためにマウスピースをつけたり、キャップ、ヘアバンド、皮製ヘッドギアのいずれかを着用することを推奨します。ただしキャップの場合、金具は無いものとし、つばは頭部後ろに回して着用する。
※ 天然芝以外のグラウンドでプレーする場合は、膝サポーターまたは長いジャージ等の着用を推奨します。ただし、やわらかい素材のものに限ります。



ゲーム

1 ゲームの開始と前後半の選択

- ① ゲーム開始前に、ジャンケンまたはコイントスを行い、勝ったチームが「攻撃か守備」、「フィールド」のどちらかを選択する。負けたチームは残りを選択する。
- ② 前半が終了したらサイドチェンジをしてゲームを再開する。
- ③ 後半開始時は、ゲーム開始前の選択で守備を選択していたチームから攻撃を行う。

2 ゲームの進行

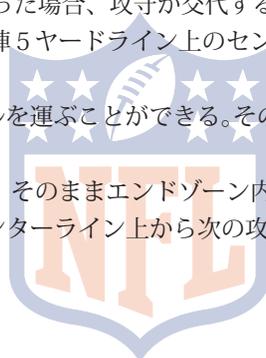
- ① ハドルを行いプレーを選択する。ハドルには 6 人以上の選手が加わることはできない。
- ② フィールド上の、どの地点でボールデッドになっても、次のプレーは全てセンターライン上から開始する。
- ③ ゲームの開始、後半の開始、攻守交代（インターセプトを除く）後のプレーの開始は全て、自陣 5 ヤードライン上のセンターライン上から開始する。
- ④ オフェンスは、4 回の攻撃でハーフラインを越えれば、プレーが終了した地点から、再び 4 回続けて攻撃することが出来る。（一般は 3 回の攻撃とする。）
- ⑤ オフェンスが、4 回の攻撃でハーフラインを越えられなかった場合や、ハーフラインを越えてからの 4 回の攻撃でタッチダウン出来なかった場合、攻守が交代する。交代後は、それまで守備側だったチームが攻撃側となり、自陣 5 ヤードライン上のセンターライン上から開始する。（一般は 3 回の攻撃とする。）
- ⑥ インターセプトをした選手は、相手陣地へボールを運ぶことができる。そのプレーがボールデッドとなった地点から、次の攻撃を開始する。ただし守備側のエンドゾーンでインターセプトし、そのままエンドゾーン内でボールデッドになった場合には、自陣 5 ヤードライン上のセンターライン上から次の攻撃を開始する。

※ 作戦会議を行うことを「ハドル」と言います。

※ プレーが止まることを「ボールデッド」と言います。

※ 守備側のプレーヤーが攻撃側のパスを空中でキャッチすることを「インターセプト」と言います。

※ 「タッチバック」と言います。





ポジション名と役割

オフENS (攻撃)	略称	役割
センター	C	ボールをスナップするポジション
クォーターバック	QB	センターからボールを受け取るポジション、プレーを組立て実行する司令塔的存在
ランニングバック	RB	主にボールを持って走るポジション
ワイドレシーバー	WR	主にパスを受けるポジション

※ 全員がボールを持って走ったり、パスを投げたり、パスをキャッチしたりすることができる。

ディフェンス (守備)	略称	役割
ラインバッカー	LB	ランプレー・パスプレーどちらにも対応するポジション
ディフェンスバック	DB	主にパスプレーに対応するポジション
ラッシャー	R	スクリーメージラインを越えて攻撃側にプレッシャーをかけるポジション

※ 全員が、ボールキャリアーのフラッグを取ったり、パスを取る事ができる。

ポジションの例





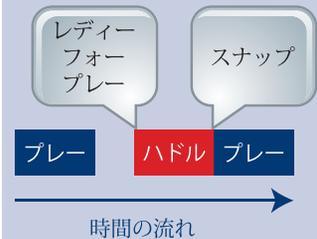
ゲームの時間とタイムアウト

① 前後半各 20 分、合計 40 分、前半終了後、2 分間のハーフタイムをはさむ。試合時間は、タイムアウトをとったときだけ計時が止まるランニングタイムとする。



- ② 前後半開始時の計時はレディー・フォー・プレーから開始する。
- ③ オフェンスは、レディー・フォー・プレー後 15 秒以内に、次のプレーを始める。
- ④ 各チームは前後半を通じて 2 回、60 秒のタイムアウトを取ることが出来る。
- ⑤ チームがタイムアウトを取る場合、フィールド上の全ての選手がタイムアウトを申告できる (チームタイムアウト)。
- ⑥ チームがタイムアウトを取ったときは、ランニングタイム中であっても計時を停止し、タイムアウト後のスナップから計時を再開する。
- ⑦ 審判は必要があればタイムアウトを取ることが出来る。(レフリータイムアウト)
- ⑧ 計時中にレフリータイムアウトを取ったときは、次のレディー・フォー・プレーから計時を再開する。また、計時が停止しているときにレフリータイムアウトを取ったときは、次のスナップから計時を再開する。
- ⑨ 最後のプレーで反則があり、残り時間が無くなった場合、被反則チームがその反則を放棄しない限り、最後の 1 プレーをやり直せる。
- ⑩ 最後のプレーでタッチダウンがあり、残り時間が無くなった場合でも、エキストラポイントを行う。
- ⑪ 同点で試合時間が終了した場合は次のいずれかの方法をとる。
 - (1) 引き分けのまま終了
 - (2) サドンデス方式で勝敗を決定
 - (3) タイブレイク方式で勝敗を決定
 - (4) タッチダウンをしたプレイヤーの数により勝敗を決定

※ 大会の規模や運営に応じて試合時間に関する項目 (ゲーム時間、ハーフタイムの時間、タイムアウトの数、前後半の継続等) を変更する場合は、予め開催要項で規定する。



(4)※ より多くの違うプレイヤーがタッチダウンをしたチームの勝利とする。なおタッチダウンにはエキストラポイント成功も含む。

※タイブレイク方式

敵陣 5 ヤード地点から両チームとも 1 プレーの攻撃を行い、両チームの攻撃が終了した時点 (第 1 ピリオド) で得点の多いチーム (エキストラポイントはなし) を勝ちとする方式。

- ・引き分けの場合は第 2 ピリオドを同じ順番で行い、以下同様の流れで勝敗が決まるまで行う。
- ・先攻後攻の選択は、ジャンケンまたはコイントスで決める。
- ・タイブレイク中インターセプトした守備側プレイヤーは、ボールをリターンすることが出来、相手エンドゾーンへタッチダウンした場合、守備側チームに得点が与えられる。後攻チームが得点を挙げた場合、後攻の攻撃は行わず、その時点で後攻チームの勝ちとなる。タイブレイクでの得点は 1 点とする。



得点

- ① タッチダウン・・・6 点
タッチダウンは、腰 (腰部の中心) の位置がゴールラインを越えたことで判定する。
- ② エキストラポイント (タッチダウン後のボーナスポイント)
攻撃側が以下のどちらかを選択して行う。
 - ゴール前 5 ヤードの地点からの攻撃でタッチダウンした時・・・1 点
 - ゴール前 12 ヤードの地点からの攻撃でタッチダウンした時・・・2 点
 ただし、エキストラポイント時に、守備側がインターセプトし、リターンタッチダウンに成功した場合は、いずれの場合についても守備側に 2 点が入り、攻守交代とする。
- ③ セーフティ・・・守備側に 2 点
次に示す場合、守備側に 2 点が入り、攻守交代となる。(守備側が攻撃となる)
 - ・ボールを持った攻撃側選手が、自陣エンドゾーン内でフラッグを取られたり、フィールド外へ出たり、ボールを落とした時や攻撃側選手が、自陣エンドゾーン内で反則をした時

※ 5 ヤードの場合、ノー・ランニング・ゾーンになるため、パスプレーのみ
※ インターセプト時に途中でプレーが終了した場合は、得点は無く、エキストラポイントの失敗となる。

※ 自責点のことを「セーフティ」と言います。



攻守交代になる時

- ① 得点の入った時
- ② インターセプトがあった時
- ③ 攻撃側が4回の攻撃で、ハーフラインを越えられなかった時、またハーフラインを越えた後の4回の攻撃で得点出来なかった時（一般は3回の攻撃とする。）



ボールデッドになる時

ボールデッドになる時	次の攻撃開始の地点
① ボールキャリアのフラッグが取られた時や、取れてしまった時	その地点に一番近いセンターライン上が、次の攻撃開始の地点となる。
② ボールキャリアがサイドラインを踏むか、サイドラインから出た時	
③ ボールキャリアの、足の裏、手のひら以外の部分が地面に着いた時	
④ ボールキャリアのフラッグが取られていなくとも、選手が密集して、プレーがこれ以上進まないと判断された時、ボールキャリアが後ろ向きに走るなど、プレーの継続が危険と判断された時、ボールキャリアのフラッグがずれたり、ボールキャリアの腕が意図せず守備側選手に当たったりして、フラッグを取ることが困難と判断された時	
⑤ ボールキャリアがボールを落とした時	
⑥ スナップ、ピッチ、ハンドオフの失敗により、ボールが地面に着いた時 ※ ボールが前方で地面についた時は、スナップ、ピッチ、ハンドオフをした地点を、ボールデッドの地点とする。	
⑦ パスが地面に着いた時（パス失敗した時）	攻撃が開始された地点（プレビース・スポット）に戻って次の攻撃となる
⑧ 審判が誤って笛を吹いた時	笛が吹かれた時点で攻撃側のチームが、笛が吹かれた地点でボールデッドとするか、プレーをやり直すかを選択できる。

※ プレーが止まることを「ボールデッド」と言います。

※ ボールを持った選手を「ボールキャリア」と言います。

※ フィールド外を示す用語を「アウト・オブ・バウンズ」と言います。

※ ボールを落としてしまうことを「ファンブル」と言います。

※ 最後にレディー・フォー・プレーがかけられた地点=攻撃が開始された地点を「プレビース・スポット」と言います。





オフェンス

選手は相手と接触をしないように努めねばならず、接触行為並びに接触につながる行為をしてはならない。
攻撃側選手は守備側選手の進路を妨害してはならない。

1 プレー全般

- ① プレーの種類にはランニングプレーとパスプレーがある。
- ② プレーは必ず、攻撃側選手（センター）による、両足の下を通すスナップで開始される。
- ③ スナップを受ける選手を『クォーターバック』とし、クォーターバックのみが直接手渡しでスナップを受けられる位置にいることができる。
- ④ センターは、自陣のスクリメージラインのすぐ手前からスナップを行う。
- ⑤ センターはボールを地面につけた状態でスナップを行う。
- ⑥ プレーを開始する前に全員が1秒以上静止しなければならない。
- ⑦ プレーを開始する前に守備側選手が手を挙げてパスラッシュの合図を行った場合、その進路を確実に妨害しないよう、特に配慮しなければならない。
- ⑧ ノー・ランニング・ゾーンでプレーが開始される時は、ボールを保持したまま、スクリメージラインを越えてはいけない。
- ⑨ ボールキャリアがボールを確保しているときにボールデッドとなった場合は、全て腰があった地点をボールデッドの地点とする。
- ⑩ プレー中、フィールド外に出た選手は、相手選手がボールにタッチするまでボールにタッチすることはできない。

2 パス・ピッチ・ハンドオフ

パス（前方へボールを投げる行為）、ピッチ（後方、または横にボールを投げる行為）、ハンドオフ（手渡しでボールを渡す行為）は、攻撃側スクリメージラインの後方で行い、明確にボールを保持しなくなった時点で成立する。

3 パスについて

- ① パスは、攻撃側スクリメージラインの後方から、1回のプレー中に1度だけできる。
- ② パスを投げた選手以外の全ての選手は、パスをキャッチすることができる。
- ③ パスをキャッチするとき、他の選手に接触してはならない。
- ④ パスは、スクリメージラインの後方であれば、ピッチ・ハンドオフを受けた選手も投げることができる。
- ⑤ パスを投げた選手は、攻守に関わらず他の選手の誰かがボールにタッチした後なら、ボールをキャッチすることができる。
- ⑥ パスをキャッチしたとき、片足以上がフィールドの内側にあれば成功となる。ジャンプしてパスキャッチをし、ラインをまたいで着地した場合、先に着いた足がフィールドの内側にあれば成功となる。先に着いた足がフィールドの外側にある場合は不成功となる。
- ⑦ 攻撃側選手がパスを投げると同時に守備側選手がフラッグを取った場合は、パスを投げたことを認める。投げる動作中にフラッグを取られた場合は、その地点でボールデッドとする。
- ⑧ 足の裏、手のひら以外が地面についた状態でパスをキャッチした場合は、パスは成功となるが、キャッチした時点でボールデッドとなる。
- ⑨ フラッグが取れた選手がパスをキャッチした場合は、パスは成功となるがボールをキャッチした時点でボールデッドとなる。

4 ピッチ、ハンドオフについて

- ① ピッチ・ハンドオフは、攻撃側スクリメージラインの後方なら、何回でも行うことができる。
- ② クォーターバックは、センターに直接ボールを手渡しすることはできない。
- ③ ボールをキャッチ（確保）するまでの間に、相手選手がフラッグを取ってしまった場合は、キャッチした地点でボールデッドとなる。

※ ボールを持って走るプレーを「ランニングプレー」と言います。
※ 前方向にボールを投げるプレーを「パスプレー」と言います。

※ 静止とは、同じ地点で両足が地面につき、相手のスタートを誘発するような急な動きを伴わない状態をいう。

※ 腰とは「腰部の中心」を指す。

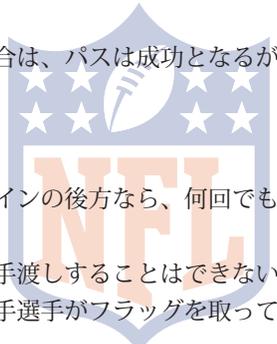
※ 相手を押す、掴む、覆いかぶさる、割り込む等の接触が具体例として挙げられる。

※ 自分が投げたボールを自分が最初にキャッチすることができない。

※ 両足同時に着いた場合は不成功となる。

※ パスを投げた攻撃側選手のフラッグを取ってしまった守備側選手に反則は適用しない。また、フラッグが取られた攻撃側選手は、フラッグが取れた選手として扱う。

※ フラッグを取った守備側選手に反則は適用しない。



5 ボールキャリアについて

- ① ボールキャリアは守備側選手をよける義務がある。
- ② ボールキャリアは、ジャンプ、ダイブ、スライディング、スピンをしてはならない。
- ③ クォーターバックは、一旦他の選手にボールを渡した場合を除き、自らボールキャリアとしてスクリーメージラインを越えることはできない。
- ④ 攻撃側スクリーメージラインを一度越えたボールキャリアが、攻撃側スクリーメージライン手前に戻りパス、ピッチ、ハンドオフを行うことは出来ない。
- ⑤ 攻撃側選手はプレー開始後7秒以上、スクリーメージライン後方でボールを確保し続けるはならない。

6 モーションについて

- ① モーションを行うことが出来る選手は、1プレーにつき1人までとする。モーション開始前に全員が1秒以上静止し、モーションする選手以外はプレーが開始されるまで、そのまま静止し続けなければならない。
- ② プレーが開始されるタイミングで、相手ゴールラインに向かってモーションすることはできない。また、プレーの開始と勘違いされるような急激な動きをしてはならない。

7 シフトについて

- ① シフト開始前に全員が1秒以上静止し、プレーを開始する前にも全員1秒以上静止しなければならない。
- ② プレーの開始と勘違いされるような急激な動きをしてはならない。



ディフェンス

選手は相手と接触をしないように努めねばならず、接触行為並びに接触につながる行為をしてはならない。

- ① プレー開始後、守備側選手がスクリーメージラインを越えて、ボールキャリアのフラッグを取りに行く場合は、すみやかにボールキャリアに向かわなければならない。また、プレー開始時にスクリーメージラインより7ヤード後方で静止していなければならない。なお、パスラッシュを行う選手が、プレー開始直前までに明確に片手を大きく上に挙げている場合は、パスラッシュを行う選手の進路が確保される。ただし、手を挙げることのできる選手は2名までとし、3名以上が手を挙げた場合は、全ての手を挙げた選手の進路確保が取り消される。
- ② クォーターバックがパス、ピッチ、ハンドオフをした時点で、どの守備側選手もスクリーメージラインを越えてフラッグを取りに行くことができる。
- ③ フラッグを取る時に、ジャンプ、ダイブ、スライディングをしてはならない。
- ④ ボールを持っていない攻撃側選手のフラッグを故意に取ってはならない。なお、故意でなくフラッグを取られたプレーヤーが、ボールを確保した場合は、その地点でボールデッドとなる。
- ⑤ ボールキャリアが持っているボールを、叩いたり、かきだしたりして、奪うことはできない。
- ⑥ 守備側選手がパスプレーを防ぐために、パスを投げようとしている攻撃側選手に対して、手を挙げて覆いかぶさるようにしたり、手を挙げて突進したりして接触してはならない。
- ⑦ 守備側選手がパスプレーを防ぐために、他の選手に接触してはならない。
- ⑧ 攻撃側のパス、ピッチは、インターセプトし、そのまま相手陣地へボールを運ぶことができる。ただしインターセプトした選手は、味方の選手にボールを渡すことはできない。

※ 守備側選手に突進してはいけない。
※ スピンとは「360度程度の、他の選手に接触してしまうような急激なターン」を指す。

※ 「7秒ルール」と言います。

※ 攻撃側選手全員が1秒以上静止した後に、選手が動くことを「モーション」と言います。

※ スナップされる前に攻撃側選手2名以上が同時にポジションを変えることを「シフト」と言います。

※ 守備側選手がスクリーメージラインを越えて、ボールキャリアのフラッグを取りに行く行為を「パスラッシュ」と言います。

※ 「7ヤードルール」と言います。

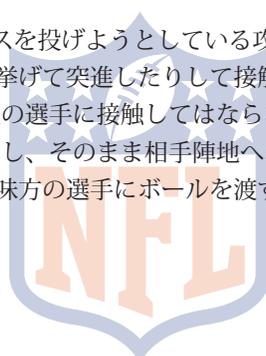
※ 一人でボールを持っているように見せかけている攻撃側選手のフラッグを取った場合は反則とする。二人以上の攻撃側選手がハンドオフまたはハンドオフすると見せかける動作をしているとき、ボールを持っていない選手のフラッグを取ってしまった場合は、反則としない。

※ ボールを投げる攻撃側選手の手からボールが離れていない場合は、ボールに触ってはならない。

※ 手を挙げて真上にジャンプして、パスプレーを防いでも構わない。

※ 押したり、つかんだり、覆いかぶさったり割り込んだりして接触してはならない。

※ インターセプトし、そのまま相手陣地へボールを運ぶことを「リターン」と言います。



反則及び罰則





罰則と施行

1 オフェンスの罰則

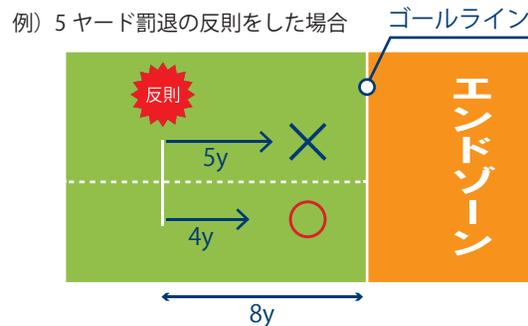
- ① 5 または 10 ヤード罰退し、次の攻撃を行う（ロス・オブ・ダウン）。
※ 罰退距離については、反則の項目を参照のこと。
- ② 攻撃側が自陣エンドゾーン内で反則した場合は、セーフティとする。

2 ディフェンスの罰則

- ① 5 または 10 ヤード罰退し、ファーストダウンとする。
※ 罰退距離については、反則の項目を参照のこと。

3 共通する罰則

- ① 罰退距離が、施行地点からゴールラインまでの距離の半分を越えてしまう場合は、ゴールまでの半分の距離の罰則を施行する。



4 罰則の施行

- ① 全ての罰則の施行地点はプレビース・スポットから行う。
例外：プレー終了後からレディー・フォー・プレー前に発生した反則は、次のプレー開始地点を施行地点とする。
例外：インターセプト後に発生した反則は、ボールデッド地点を施行地点とする。ただし、反則発生地点がボールデッド地点より後方の場合は、ボールデッド地点から施行するか反則発生地点から施行するか被反則チームが選択できる。
- ② 被反則チームは、相手チームの罰則の施行を、辞退することもできる。
- ③ プレー中に発生した反則は、プレー終了後に反則を適用し罰則を施行する。プレー終了後から次のスナップ前に発生した反則は、直ちに反則を適用し罰則を施行する。
- ④ 両方のチームに反則が発生した場合は、プレーをやり直す。
- ⑤ 一つのプレーの間に同一チームが2つ以上の反則を犯した場合は、一つのみ適用する。

※ 攻撃権を1回減らすことを「ロス・オブ・ダウン」と言います。

※ ハーフ・ディスタンス

※ 施行地点からゴールラインまでの距離が8ヤードであるため、4ヤード罰退となる。

※ 最後にレディー・フォー・プレーがかけられた地点=攻撃が開始された地点を「プレビース・スポット」と言います。

※ プレー中に発生した反則を「ライブボール・ファウル」と言います。
※ プレー終了後から次のスナップ前に発生した反則を「デッドボール・ファウル」と言います。
※ 攻守両方のチームに反則が発生した場合を「オフセッティング・ファウル」と言います。



反則

1 アンスポーツマンライク・コンダクト [10 ヤード罰退]

- ① 選手、コーチ及びチーム関係者は、スポーツマンらしくない言動や行為をしてはならない。
- ② 不正な装具を身に付けてはならない。
- ③ 反則を装ってはならない。
- ④ プレーブックをフィールド内地面に置いてプレーしてはならない。

※ プレーブックをパンツの背部に差し入れてプレーする場合、フラッグが取られることを妨げるように入れてはならない。

明らかに卑怯な行為が試合中に発生した場合は、レフリーは、罰則や得点を与えたり、試合を中止したりするなど、適切と判断するいかなる処置をも行うことができる。

2 反則一覧 [5 ヤード罰退 (罰則距離の指定がない場合)]

罰則の施行はプレビース・スポットから行う。		
スタート時の反則	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・レディー・フォー・プレー後、15秒以内に次のプレーを開始しなかった。 ・プレーを開始する前に全員が1秒以上静止しなかった。 ・スナップ前に、体の地面に接した部位が、スクリーメージラインを越えた。 ・センターがスナップ前に、ボールを地面から離れた。 ・センターが両足の下を通さずにスナップした。 ・2人以上の選手がモーションした。 ・モーションやシフト開始前に全員が1秒以上静止しなかった。 ・モーションする以外の攻撃側選手が、プレーの開始の時まで動かずその位置に静止しなかった。 ・スナップされた時に相手のゴールラインに向かってモーションした。 ・モーションやシフトを行うにあたって、プレーの開始と勘違いされるような急激な動きをした。 ・クォーターバック以外が直接手渡しでスナップを受けられる位置にいた。
	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・スナップ前に、体の地面に接した部位が、スクリーメージラインを越えた。 ※ただし、プレー開始前に戻れば反則とならない。
パス時の反則	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・パスを2度投げた。(前に投げるパス) ・パスを投げる選手の足が攻撃側スクリーメージラインを越えていた。 ・攻撃側スクリーメージラインを越えてからピッチ、ハンドオフをした。 ・攻撃側スクリーメージラインを一度越えた後に、ラインの手前に戻ってパス、ピッチ、ハンドオフをした。 ・クォーターバックが、センターに直接ボールを手渡した。 <p>[10ヤード罰退]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスをキャッチするとき、守備側選手に接触した。
	ディフェンス	<p>[10ヤード罰退]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスをキャッチしようとしている攻撃側選手に対して、接触した。
接触時等の反則	共通	<ul style="list-style-type: none"> ・腰周りにフラッグ以外の物を付けた。 ・フラッグをジャージ等で隠したり、ベルトを緩めたり、フラッグの装着位置を腰部分の左右から移動させ取りにくくした。 <p>[10ヤード罰退]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手のユニフォームなどを掴んだ。
	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のフラッグを相手に取られないよう手や腕で押さえた。 ・フラッグを取りに来た選手の手を叩いた。 <p>[10 ヤード罰退]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリアから相手にぶつかった。 ・攻撃側選手が守備側選手の進路を妨害した。 ・7ヤード後方から手を挙げてラッシュを行う守備側選手の進路を、攻撃側選手が確保しなかった。
	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリア以外の攻撃側選手のフラッグを故意に取った。 <p>[10ヤード罰退]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリアの前に急に立ちはだかったり、突進したりして接触した。 ・攻撃側選手にぶつかった。 ・ボールキャリアが保持しているボールを、叩いたり、かきだしたりした。 ・パスを投げようとしている攻撃側選手に対して、手を挙げて覆いかぶさるようになり、手を上げて突進したりした。 ・パスを投げ終わった攻撃側選手に接触した。
その他の反則	共通	<ul style="list-style-type: none"> ・プレー開始後に交代したり、6人以上でプレーをした。 ・交代を装うことによって相手を混乱させた。 ・ハドルに6人以上の選手が加わった。
	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・プレー中にフィールド外へ出た攻撃側選手が、相手側がタッチする前に、ボールにタッチした。 ・クォーターバックが自らそのままボールキャリアとしてスクリーメージラインを越えた。 ・ノー・ランニング・ゾーンでランプレーをした。 ・攻撃側選手がプレー開始後7秒以上、スクリーメージライン後方でボールを確保し続けた。
	ディフェンス	<p>プレー開始時に、スクリーメージラインより7ヤード後方にいなかった守備側選手が、クォーターバックがパス、ピッチ、ハンドオフを行う前に、スクリーメージラインを越えた。または7ヤード後方にいたが静止していなかった。</p>

罰則の施行は反則をした地点から行う。		
パス時の反則	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・守備側選手がインターセプトをした後、他の選手にボールを渡した。
接触時等の反則	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリアが、ジャンプ、ダイブ、スライディング、スピンをした。



NFL FLAG コード

選手、コーチ、その他の試合関係者は、最高のスポーツマンシップと行動への責任を持つこと。

不正な戦術、故意に相手を傷つけることは慎み、正々堂々とプレーすること。
誰もが安全にプレー出来るために、何よりも安全を最優先すること。

1 スポーツマンシップ

スポーツマンにふさわしいフェアな競技活動を行うこと。
プレー機会を尊重し、意図的に時間を費やすような行為は慎むこと。

2 選手の心得

審判員や対戦相手には最大限の敬意を表すこと。
審判員の判断は絶対的なもので、選手やコーチは如何なるときもこれを受諾すること。
品位を欠く言動及び挑発するような言動は慎むこと。
故意に規則を侵害すること、意図的に不正な行為や乱暴な行為を絶対に行わないこと。

3 コーチの心得

コーチは安全を最優先に指導を行うこと。
選手が不正な行為を行わないよう日々努めること。
コーチは品位を欠く行為を行わないよう日々努めること。

4 審判員の心得

卑怯な行為、スポーツマンらしくない行為、怪我の恐れがある行為には特に厳しく対処すること。
審判員同士で協力し合い、必要に応じて協議を行うこと。
常に、威厳を損なうことなく、品位と礼節を保つよう努めること。

5 警告や退場などの審判規定

判定は審判によって行われ、フィールドキャプテンに告げること。
判定や残り時間の確認はフィールドキャプテンが行うこと。
審判、相手チーム、チーム内、観客に対する暴言及び危険な接触について、審判はただちに試合を止め、一度目は反則を適用し警告を行い、二度目は退場させること。
選手が乱暴な行為を行った時は、審判はただちに試合を止め、その選手を退場させること。



NFL FLAG大会規則 2020年度版 中学生以上編
2020年04月01日 第1刷発行
制作:NFL FLAG実行委員会
発行所:公益財団法人 日本フラッグフットボール協会
TEL 03-4455-9046 E-mail nfl-info@japanflag.org



FLAG FOOTBALL
JAPAN FLAG FOOTBALL ORGANIZATION