

## 1対1ランゲームの動画



- 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。

## 1対1ランゲーム

「フラッグをとったり、かわしたり」「ボールを前に運ぶ」ことを学ぶのに適したゲームです。

### 学べる動き



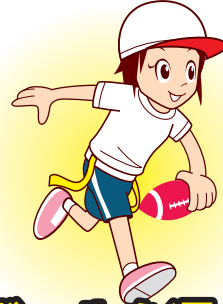
### フラッグをとる・かわす

#### ポイント (とる)

- 両手でとりにいく
- 横からとりにいく
- フラッグではなく腰の動きを見てとる

#### ポイント (かわす)

- 腰をひねる
- 右、左に足を動かす
- 急カーブする



### ボールを運ぶ

#### ポイント

- 後ろにさがらない
- 横を広くつかう
- まっすぐより斜めやジグザクに走る

(ボールを前に運ぶほど有利、後ろに下がるほど不利であることを教える。)

### ゲーム内容

ボールを持って攻める人は、守りの人にフラッグを取られないようにゴールラインを目指し、ゴールラインを越せば1点となります。

守りの人は、ゴールラインを越えられる前に、相手のフラッグを取るか、サイドラインから追い出せば1点となります。

2チームに分かれて行い、チームの全員が攻め終わったら、攻守交替します。



#### 約束事 1

フラッグは必ず横につけて、手で押さない。



#### 言葉かけの例

- 「まっすぐ走るより、斜めやジグザクのほうがよいかも」
- 「サイドラインを使って相手をはさみこもう」
- 「どう動くとうまく相手をおかわせるかな」



#### 約束事 2

ボールを運べたら「ナイスラン！」  
フラッグを取れたら「ナイスフラッグ！」



どこを走れば、どう守ればよかったかななどを、子どもたち同士でアドバイスをし合えるようにすることが大切です。守りの子には、相手がどう走るか考えさせ予想させてもよいでしょう。

フラッグフットボールの Facebook 毎日更新中!

