

＝ みんなの作戦を大募集！ ＝ フラッグフットボール さくせんコンクール

チームで考えた最高の作戦を、学校の代表として応募しよう！
みんなの作戦が、ナンバーワンに選ばれるかも！？

応募のながれ

- ① チームで作戦を考えよう。
- ② 学校の代表作戦を1つ決めよう。
- ③ 先生が応募フォームから応募。

応募しめきり

2027年2月12日（金曜日）



応募方法やかわいいルールは、先生といっしょに二次元コードをチェックしてね。
応募用紙が足りなくなったり、大きく作戦を描きたいときは、Webサイトから応募用紙
をダウンロードして印刷できるよ。

🏈 コツをつかんでレベルUP！ パス＆キャッチの基本

ボールの投げ方

ひじは90度。
上から前へ振り下
ろすように投げる



ひとさし指でぐっと
押し出すイメージで
投げると、ボールが
きれいに回転するよ

ボールの受け方

胸より高い位置で受ける
ときは「おにぎり」の手



高さにあわせて手の形をチェンジ



胸より低い位置で受ける
ときは「小指ピタッ」の手

フラッグフットボール 作戦ノート[2026年度版] 発行日:2026年8月 発行

発行 公益財団法人 日本フラッグフットボール協会 〒158-8508 東京都世田谷区深沢 7-1-1 日本体育大学内 URL: <https://japanflag.org/>

特別協力 ロサンゼルス・ラムズ (Los Angeles Rams) 作戦監修 本村恭平 (NFL & フラッグフットボールチャンネル RED ZONE FLAG)

企画・制作 EDUSHIP 株式会社 お問い合わせ 公益財団法人 日本フラッグフットボール協会 事務局 Email: info@japanflag.org

© 2026 Japan Flag Football Organization / Los Angeles Rams. All Rights Reserved. ※本書の無断複写・複製・転載・改変を禁じます。

LOS ANGELES RAMS

PLAYBOOK 作戦ノート



年

組

名前

こんにちは！

ぼくはランページ。アメリカンフットボールのチーム「ロサンゼルス・ラムズ」のマスコットで、チームのいちばんのファンだよ！

ラムズは、アメリカのカリフォルニア州にあるロサンゼルス^{ロサンゼルス}のチーム。「NFL」という、アメリカでいちばん強い選手たちが集まるリーグで戦っているんだ。ラムズには長い歴史があって、2022年には「スーパーボウル」という一年でいちばん大きな大会で優勝したんだよ！

ホームの試合をするのは「ソーファイ・スタジアム」。ラムズの試合の日は、チアリーダーのダンスや音楽、楽しいイベント、迫力満点のアメリカンフットボールでワクワクがいっぱい！いつかソーファイ・スタジアムに、ぼくに会いに来てくれたらうれしいな。みんなもアメリカンフットボールを知って、自分たちで作戦を考えて、友だちといっしょに試してみてね！ゴー・ラムズ！

作戦づくりの5つのポイント

1 まず、相手の守りを見てみよう

どこに何人いるかな？どうやって守ってきそうかな？

2 空いている場所を見つけよう

守りがいないところ、少ないところがねらい目だよ。

3 そこをどう使うか決めよう

ランなら、すき間を走りぬける。
パスなら、そこへ動いてボールをもらう。

4 役割を決めよう

投げる人、走る人、持っているふりをする人、相手を引きつけるおとり、味方のために通せんぼ（ブロック）する人。

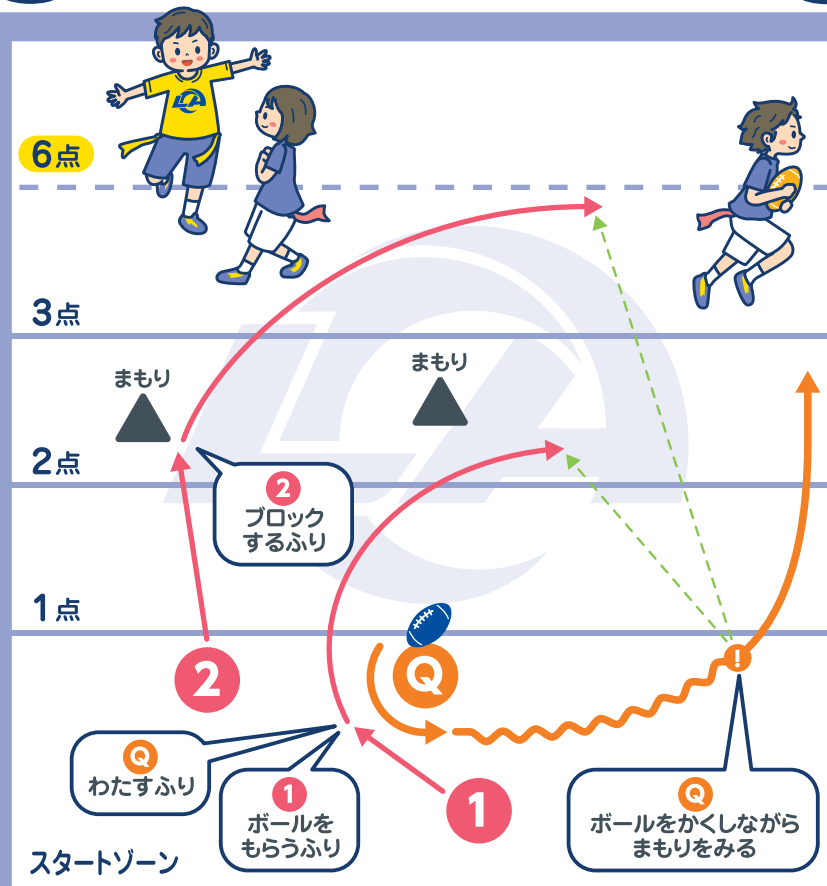
5 動きを合わせよう

走る道が重なりそうなときは、どっちが先に通るか。
パスやブロックは、どの瞬間に行うか。

みんなのアイデアを
組み合わせて、
最高の作戦をつくろう！



くるりん・どっち？ 作戦



作戦の説明

- Qは左にくると回りながら、①にボールをわたすふりをする。
①はボールをもらうふりをする。②は守りをブロックするふりをする。
- Qはボールをかくしたまま、右の方へ走る。①はボールを持っているふりをやめて、スタートラインから5mくらいはなれた右の方へQを見ながら走る。②もブロックするふりをやめて、スタートラインから10mくらいはなれた右の方へQを見ながら走る。
- Qは守りの動きをよく見て、①にパスするか、②にパスするか、そのまま走るかを決める。

RAMS





さく せん
作戦



6点

3点

2点

1点



スタートゾーン



さく せん
作戦



6点

3点

2点

1点



スタートゾーン

さく せん せつめい
作戦の説明

RAMS



さく せん せつめい
作戦の説明

RAMS





さく せん
作戦



6点

3点

2点

1点



スタートゾーン



さく せん
作戦



6点

3点

2点

1点



スタートゾーン

さく せん せつめい
作戦の説明

RAMS



さく せん せつめい
作戦の説明

RAMS

