

JAF A 指導者育成プログラム

JAF A 指導者育成委員会

JAJA 指導者育成プログラム

背景：

- (1) 重大事故を防止する--- 安全に配慮した標準的な指導方法を確立する必要がある。
- (2) ユースレベルのフットボール普及 --- 大人のフットボールとは違ったアプローチ必要
- (3) 競技人口の拡大 --- より多くのコーチを育成する必要がある

目的：

- (a) 公認指導者育成プログラムの確立・・・日本体育協会公認指導者制度
- (b) レベル1の資格を保有するコーチを増やす

スケジュール：

レベル1プログラムを2010年度開始。レベル2プログラムは2012年度開始予定。
2010年度は、7月、2月に講習会を開催予定。

レベル1:指導員	レベル2:コーチ	レベル3:強化コーチ
アシスタントコーチ	ヘッドコーチ コーディネーター	代表チームコーチ
選手の安全に留意した指導 ファンダメンタルズの指導 安全対策 ルール・審判	チームマネジメント オフェンス・パッケージ ディフェンス・パッケージ キッキングゲーム・パッケージ	代表チームマネジメント 国際試合

レベル1：公認アメリカンフットボール指導員

資格名	公認アメリカンフットボール指導員
養成目的	競技者の年齢を問わず、初心者から中級者に対して、安全に配慮した基礎的礎的実技(ファンダメンタルズ)の指導にあたる指導者を養成する。 また、フラッグフットボール、タッチフットボールの指導方法についても習得することとする。
役割	アシスタントコーチとして、各ポジションに必要なスキルおよびファンダメンタルズの指導を担う。特に、初心者ならびに若年層の指導においては、選手とのコミュニケーションを大切にし、選手の年齢、体力、熟練度に応じて、選手の安全に配慮し、選手個人の上達を主眼とした指導を担う。
受講条件	受講年度の4月1日時点で満18歳以上の者で下記の条件を満たす者(社)日本アメリカンフットボール協会加盟団体に所属すること、または個人登録者であること。Eメールにより連絡がとれる環境を有する者。(情報共有の為)
カリキュラム	共通科目：35h(通信講座) 受講料¥21,000 専門課程：42h(集合・通信講座) 受講料¥14,700
講習会の実施方法	カリキュラム(42時間)に基づき、都道府県アメリカンフットボール協会を主管として集合講習会を開催する。実際の実施計画については都道府県アメリカンフットボール協会と都道府県体育協会との相談の上、(財)日本体育協会と(社)日本アメリカンフットボール協会の承認を得て実施する。
検定試験の作成と実施方法	(社)日本アメリカンフットボール協会が作成、出題し、判定試験を行う。
更新のための義務研修	資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は(社)日本アメリカンフットボール協会が定める研修または(財)日本体育協会(または都道府県体協)が実施する研修を受講しなければならない。 (社)日本アメリカンフットボール協会が定める研修会の講師を務めた場合はその受講認定を受けるものとする。

講習会カリキュラム

	A	B	C	D	E
1	練習計画	OL・TE ブロッキング ドライブ、アングル フック、パスブロック	ディフェンス概要 DL ブロック・ディフイート パスラッシュ	スペシャルチーム概要 パンター ロングスナッパー	【E-1】 安全対策
2	ウォームアップ	RB スタンス、ハンドオフ リードブロック パスルート	LB ブロック・ディフイート パスラッシュ パスカバレッジ	プレイスキッカー FG・PAT ショートスナッパー ホルダー	
3	ボールキャッチ	QB スタンス、スナップ ハンドオフ、ドロップ ボールスロー	DB バックペダル マンカバレッジ ランフォース	キックオフキッカー パントリターナー キックオフリターナー	【E-2】 ルール 審判
4	タックリング	WR・TE スタンス、スタート パスルート ストークブロック	グループドリル チームドリル クールダウン	スペシャルチームの チームドリル	

教科書 : Coaches Handbook

Coaches Handbook

- USA Footballがユースのコーチ(45万人)を対象として編集した教科書
- NFL及びNFL選手会が、USA Footballを全面的にバックアップ
- USA FootballのE-Learning(usafotball.com)と連動
- 選手の年齢・成長と共に戦略・戦術は変わっても、ファンダメンタルズは不変
- ユース(小中学生)を対象として執筆されたものだが、最新の指導方法を採用
- 頭部や頸椎の外傷を防止するために、フットボールの指導方法が大きく変化
- タックリングに関しては、1970年代の指導方法と大きく変わっている
- キーワードは“Head Up Football”

教科書: Coaches Handbook

- 第1章 練習の組立て(練習計画の立案、シーズン前の練習計画、シーズン中の練習計画)
- 第2章 チームのウォームアップ(ジャンピングジャック、ダイナミックストレッチ、カウンティフェア)
- 第3章 全ての選手に共通のドリル(キャッチング、タックリング)
- 第4章 オフェンスの個人ドリル(OL・TEのブロッキング、RB、QB、WR・TEのレシービング)
- 第5章 ディフェンスの個人ドリル(DL、LB、DB)
- 第6章 スペシャルチームの個人ドリル(パンター、ロングスナッパー、プレースキッカー、ショートスナッパー、ホルダー、キックオフキッカー、パントリターナー、キックオフリターナー)
- 第7章 グループドリル(インサイドドリル、1対1のパス、ラッシュとプロテクション、スケルトン)
- 第8章 チームドリル(オフェンスのプレイドリル、ディフェンスのプレイドリル)
- 第9章 スペシャルチームのチームドリル(パントカバレッジ、パントリターン、FG・PATチーム、FG・PATブロックキックオフカバレッジ、キックオフリターン)
- 第10章 チームで行うクールダウン(オフェンスのクールダウン、ディフェンスのパスユート、インターセプション)

第1章 練習の組立

第1章 練習の組み立て

練習計画の立案

USA フットボールのウェブサイト www.usafootball.com 中にある USA フットボール・オンライン “プラクティス・プランナー” は、コーチがシーズン全体の練習スケジュールを立てるために使うことのできる貴重な情報供給源です。同じくそのサイトの中にある USA フットボール・オンライン “ドリルズ・ライブラリー” は本書を補足するもので、基本に重点を置いた練習を構成するのに役立ちます。この “ドリルズ・ライブラリー” というツールを使えば、ヘッドコーチは練習スケジュールを簡単にアシスタントコーチに電子メールで送って検討して貰い、準備万端整えて練習に来て貰うことができます。

ユース・フットボールのコーチが若い選手と一緒に練習に取り組むのは、フットボールの指導をすることがやりがいのある忘れられない経験になるからです。選手が上達するのを目の当たりにし、その選手がその後何年もプレイを続けてうまくなっていくのを見守るのも、コーチにとって非常に満足のいくことです。

しかし、指導をすることには大きな責任も伴います。学校の校庭で漫然とやるフットボールは、時として、装具・用具を揃えてコーチや審判と共にプレイする整然としたフットボールとは似ても似つかぬものになります。例えばブロッキングやタックリングなどのスキル練習は、運動場ではあまり見かけられません。安全で整然とした環境でブロッキングやタックリングなどのスキルを教える有能なコーチがいれば、若い選手たちはしっかりと基本を身につけ、ひいてはフットボールを大好きになって大事にするようになるでしょう。

コーチは選手たちががんばるよう期待しています。当然ながら、選手たちもコーチに同じことを期待しています。だからこそ、選手たちにより良い経験をさせるためにはきちんとした組織と計画立案が重要なのです。

第2章 チームのウォーミングアップ

対象ポジション
選手全員

ドリル名
ジャンピング・ジャック

目的：練習や、フルスピードのプレイの準備をさせる

参加する選手：全員

装具・用具：ショーツまたはフルパッド。マーカー（サイドライン上に20ヤード間隔で置く）。

時間：すべての練習や試合の前に、10分間

セットアップ：

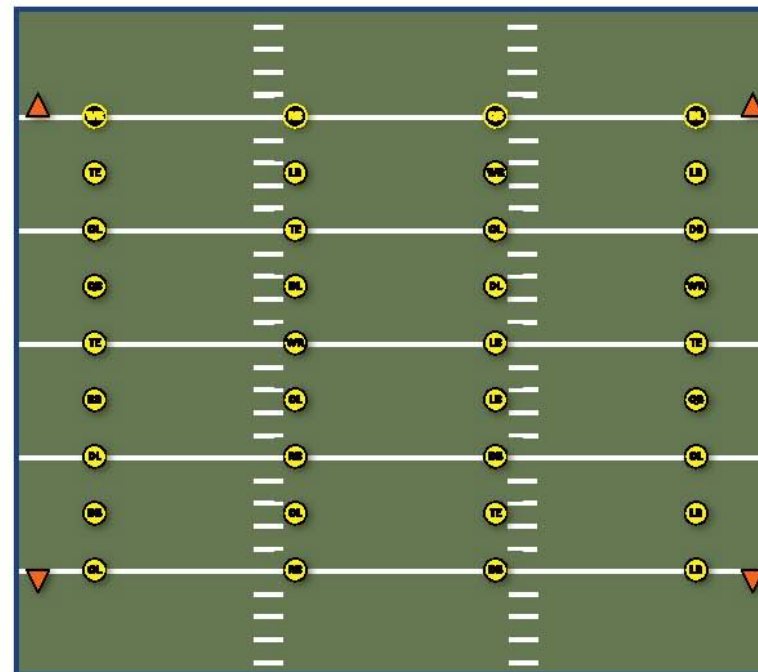
選手は5ヤードの間隔をあけて整列し、リーダーがキャプテンが各列の先頭に立つ。

ドリル：

✓ 指名されたリーダーの号令で、チーム全員が4カウントのジャンピング・ジャックを10回やり、カウントに唱和する。

指導のポイント：

- ✓ 4カウント数える間に、ジャンピング・ジャックを2回やる。「1、2、3、1； 1、2、3、2； … 1、2、3、10」というように、チーム全員で唱和する。
- ✓ 最初は両足を合わせ、手は体側（体の側面）に当てておく。
- ✓ ジャンプすると同時に肩幅より広く開脚し、腕を頭上に上げる。これがカウント「1」。



- ✓ ジャンプの最高点に達したら、腕を下ろして体側に戻し、足を元通りに合わせて最初の位置に着地する。これがカウント「2」。
- ✓ この動作を繰り返し、カウント「3」でジャンプし、カウント「4」で着地して、ジャンピング・ジャックが完了する。

第3章 全ての選手に共通のドリル

第3章 全ての選手に共通のドリル

全ての選手に必要なスキル

全ての選手は、ボールをキャッチしたり、あるいはタックルしなければならない場面に遭遇する可能性がありますから、この二つは、全ての選手が学ばなければならない基本スキルです。ボールをキャッチする機会が最も多いのはWR、TEおよびRBですが、ディフェンスの選手も相手のパスをインターセプトして試合に大きなインパクトを与えることができます。また、キックのフェイクをしてパスを投げようとする、スペシャルチームでもボールをレシーブするスキルが必要になってきます。QBですら、RBからのオプションパスをキャッチするチャンスがあるかもしれないし、自分が投げたパスがスクリーンライン付近でディフェンスにはたかれてそれをキャッチするというケースもあります。同じように、チップされたボールをキャッチする場面も出てきます。全ての選手にキャッチングを指導する場合、次の三つの重要なポイントに焦点を絞ってください；手の位置、腕を伸ばすこと、ボールに集中すること。

ディフェンスの選手はあらゆるプレイでタックルする機会がありますが、オフェンスの選手もファンブルをリカバーされた時やインターセプトされた時には必ずタックルできなければなりません。タックリングはスペシャルチームのカバーにおいても重要な技術です。タックリングを教える際には、ハーフスピードで練習を始め、選手が安全にタックルできるとコーチが自信を持てるまでは、ハーフスピードでの練習を継続してください。また、できるだけ同じような体格、同じような気性の選手同士を組み合わせさせて練習させるようにして、選手に自信をつけさせてください。そしてショルダーパッドを使ってタックルすること、決してヘルメットを使ってタックルしないことを繰り返し強調してください。

第3章 全ての選手に共通のドリル

対象ポジション
選手全員

ドリル名
スリーステップのタックリング

目的：スリーステップのテクニックを使い、正しいタックルの方法を教える。

参加する選手：全員

装具・用具：フルパッド。

時間：毎日、4分間

若い選手にタックルを教える時は、最初はゆっくりとやり、正しいテクニックを使うことを強調しましょう。タックルしたりされたりするのを怖がる初心者は少なくないことを理解して臨みましょう。いったん楽にタックルできるようになれば、恐怖心は薄れていきます。

セットアップ：

選手を二人一組にし、1ヤード離して並ばせる。体格や体力が似通った選手を組み合わせること。タックルする方の選手は足を肩幅に広げて平行にし、ツーポイント・スタンスをとる。背中はやや前に伸ばし、頭は上げ、手のひらは腿につける。参加できるコーチの人数により、選手をグループに分けても良い。



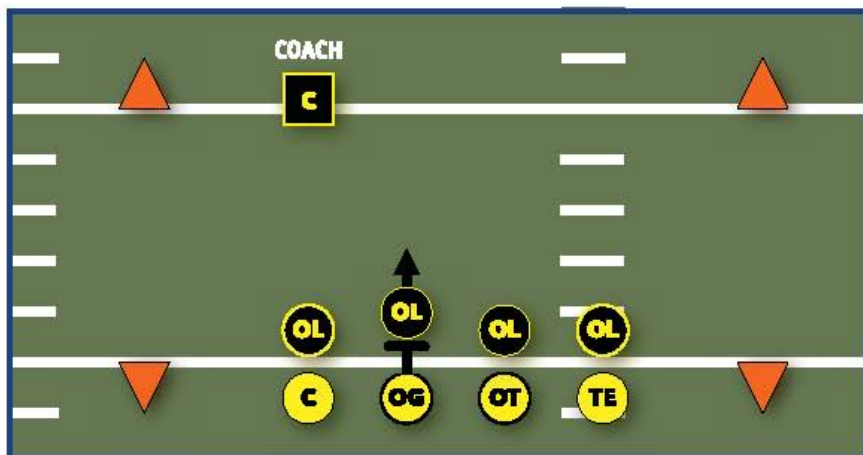
✓ カウント2で、最初とは逆側の足、つまりヒットする

第4章 オフェンスの個人ドリル

第4章 オフェンスの個人ドリル

対象ポジション
OL および TE

ドリル名
ドライブ・ブロック

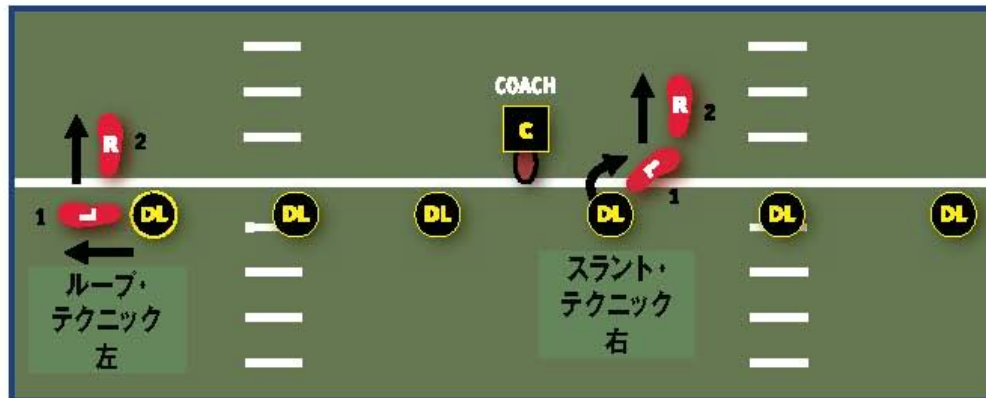


第5章 ディフェンスの個人ドリル

第5章 ディフェンスのドリル

対象ポジション
ディフェンシブ・ライン (DL)

ドリル名
ループ&スラント・スタッツ



ループ・テクニック



スラント・テクニック



第6章 スペシャルチームの個人ドリル

第6章 スペシャルチームの個人ドリル

スペシャルチームの概要



PAT/FG



キックオフ



パンター



リターナー

スペシャルチームは時としてコーチから見過されることがありますが、フットボールの重要な部分です。すべての試合はキッキングプレイから始まるうえ、試合で行なわれるプレイの20～25%はキッキングプレイです。選手にこのことを思い起こさせ、スペシャルチームの優れたプレイの重要性を絶えず強調しましょう。キッキングプレイをうまくきめることによって、チームのフィールドポジションが劇的に変わり、得点の可能性が高まります。

スペシャルチーム全体で練習することも必要ですが（第9章参照）、スペシャルチームのスペシャリスト（キッカー、パンター、スナッパー、ホルダー、リターナー）の個人練習にも時間をさかなければなりません。通常これらの選手たちは、オフェンス及びディフェンスのスターティング選手を兼ねていることもあります。スペシャルチームの成功は、スペシャリストとしての彼らの能力にかかっているのです。

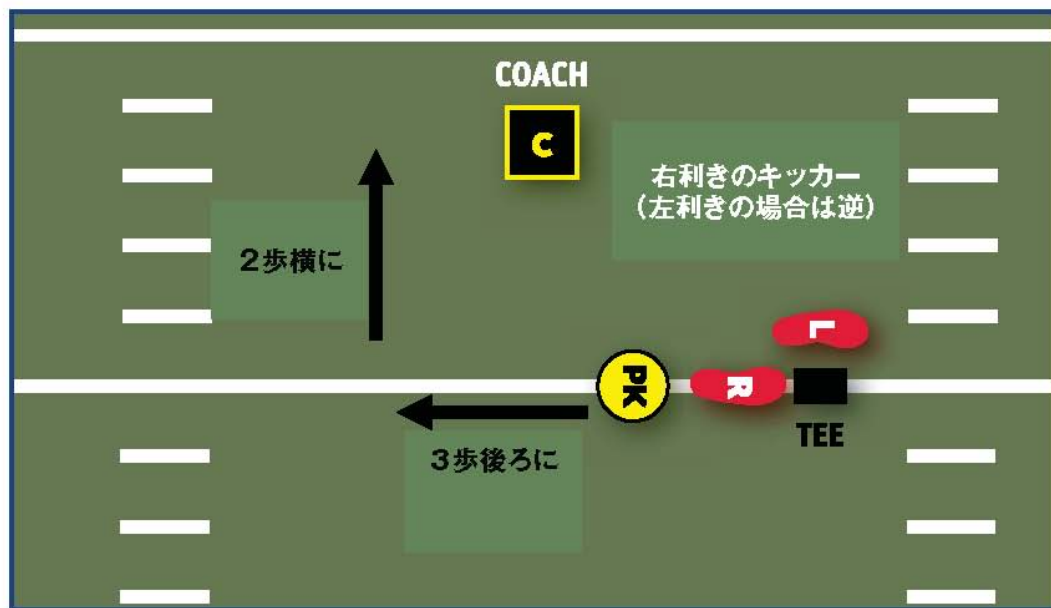
スペシャルチーム全体で練習する前に、時間を取って個人練習の時間をとりましょう。キッキングゲームの異なる局面について、個別に集中して取り組んでください。キッキングゲームの相対する局面を一緒に練習することができます。例えば、一人のコーチにキッキングのパートの指導を、もう一人のコーチにリターン・スペシャリストの指導をさせる、といった風に。このようにすることによって、練習時間を最も効率的に使うことができます。

第6章 スペシャルチームの個人ドリル

第6章 スペシャルチームの個人ドリル

対象ポジション
プレイス・キッカー

ドリル名
セットアップとスタンス



図に示されているホルダーなしで、ティーだけでこのドリルを行ってください。



第7章 グループドリル

第7章 グループドリル

対象ポジション
半分のオフェンスとディフェンス

ドリル名
インサイド・ドリル (ディフェンス)

目的：インサイドのラン・プレイにおけるアサインメントとテクニックをディフェンスに身に付けさせる。

参加する選手：QB、OL、RB、DL、LB

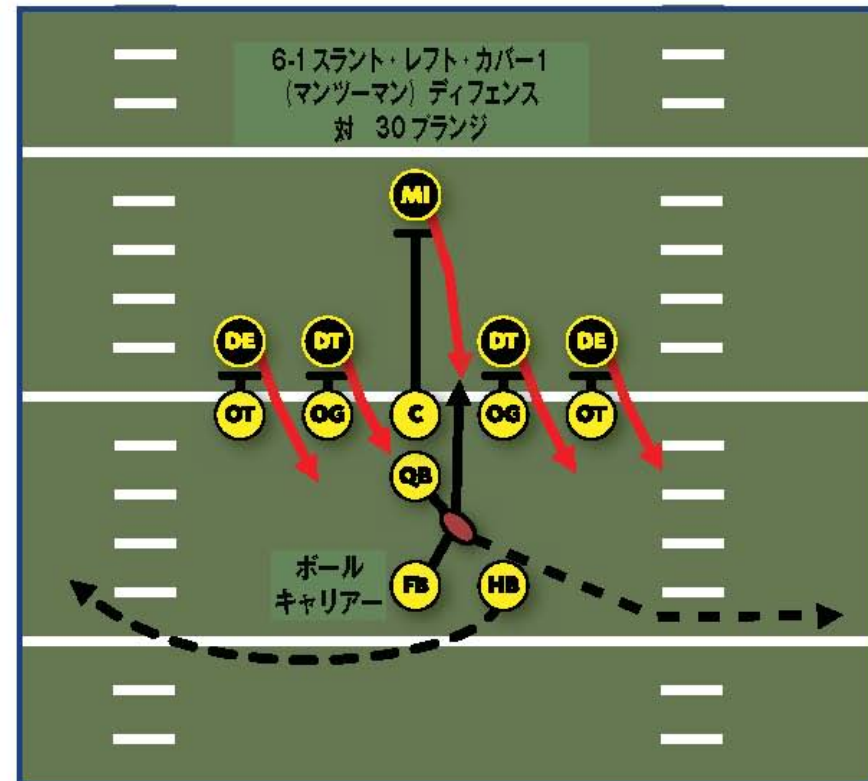
装具・用具：フルパッド。ボール。

時間：週1回、10分間

このドリルは、チームの一部が1対1またはスケルトン・パス・ドリルをやっているときに同時に行うのに適したドリルです。また、選手の人数が限られているときや、オフェンスとディフェンスのインテリアの選手に焦点を絞りたいときには、このドリルを単独で行っても、構いません。練習するインサイドのランプレイやパスプレイ、ディフェンスのサインは事前に決めておきます。

セットアップ：

コーチは、オフェンス8名、ディフェンス5名以上（チームのディフェンスのフロントに応じて決まる）を正しい位置にセットアップさせる。



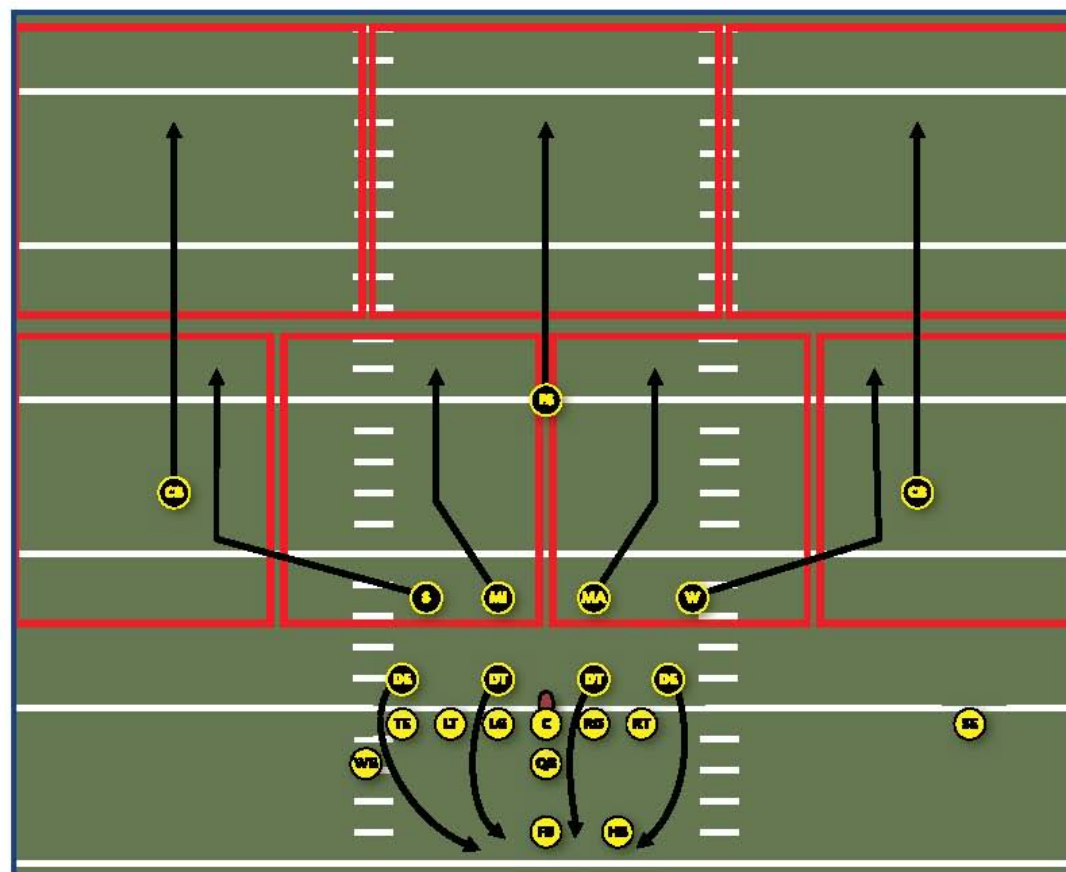
プレイの例：6-1 スラント・レフト・カバー1 (マンツーマン) ディフェンス 対 30 ヤード (ランニングプレイ)

第8章 チームドリル

第8章 チームドリル

対象ポジション
オフェンスとディフェンス

ドリル名
ディフェンスのプレイドリル



4-4 カバー3ディフェンス 対 ドロップバック・パス

第9章 スペシャルチームのチームドリル

第9章 スペシャルチームのチームドリル

対象ポジション
スペシャルチーム

ドリル名
パントリターン

目的：パントリターンチームに、一つのユニットとなってプレイすること、パンターへのラッシュ、カバー選手の妨害、リターンにおける効率的なブロックの方法を教える。

参加する選手：パントリターンチーム及びパントチーム全員（必要な選手数を確保できる場合）。

装具・用具：ショーツまたはフルパッド。

時間：週2回、10分

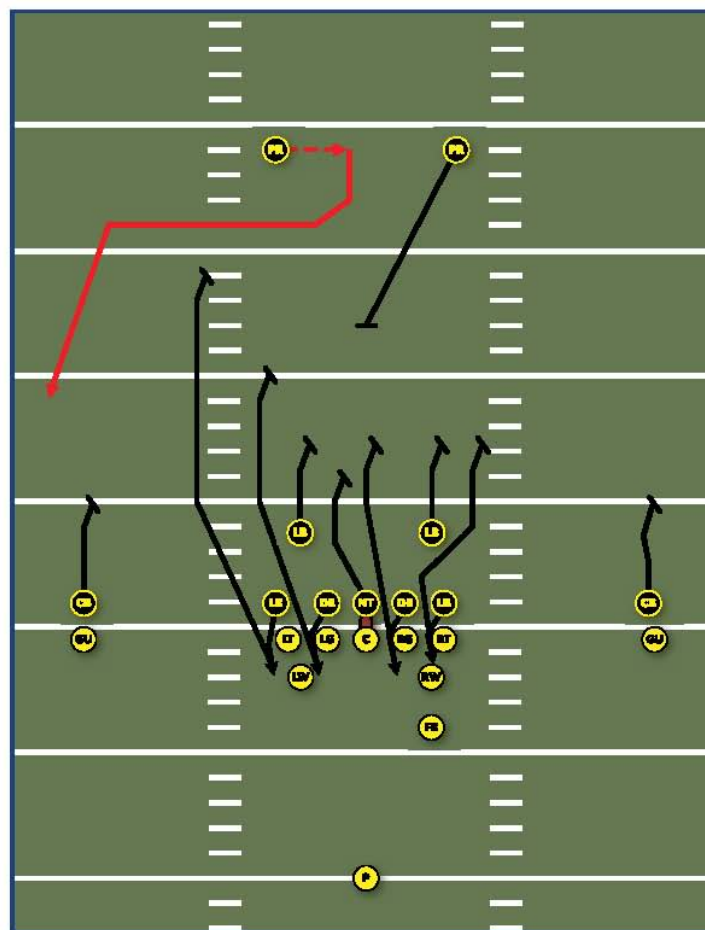
パントのリターンで最も重要なことは、相手にボールをパントさせ、あなたのチームがボールを確保することです。リターンを成功させて良いフィールドポジションを確保したり得点したりするためには、正しいブロッキングも重要です。

セットアップ：

パントリターンチームがハドルし、LBがラッシュ、アライメント、リターンのサイドを伝える。同時に、パントチームもハドルし、アライメントおよびパント・カバレッジを伝える。

ドリル：

- ✓ パントチームはハドルをブレイクし、正しいフォーメーションにラインアップする。
- ✓ リターンチームの選手も、正しいポジションにつく。
- ✓ FBがケイデンスをコールし、センター（C）がボールをスナップし、パンターがボールをレシーブしてパントする。



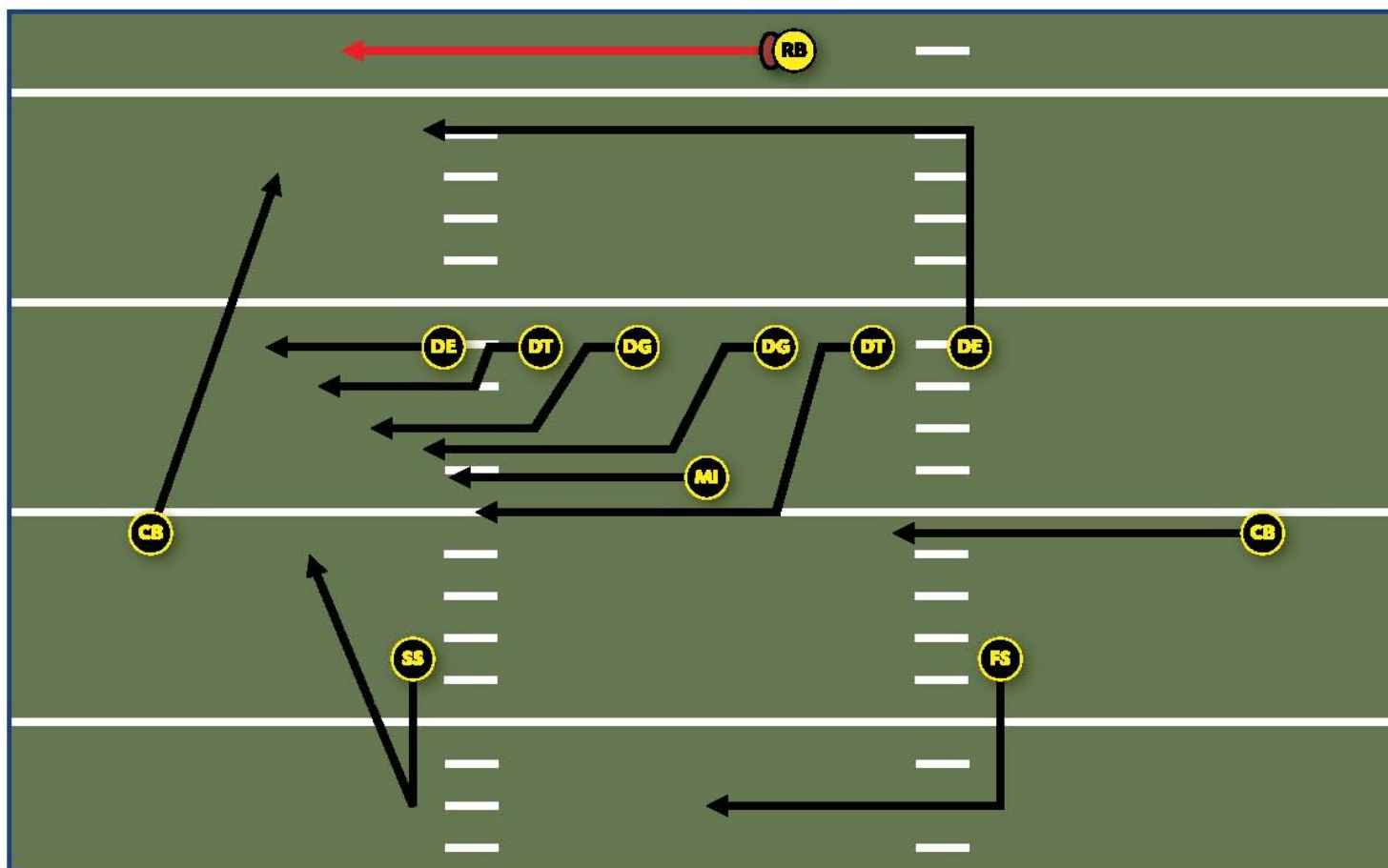
右パントリターン

第10章 チームで行うクールダウン

第10章 チームで行なうクールダウン

対象ポジション
チーム全員

ドリル名
ディフェンスのパシュート



ディフェンス・クールダウンの例：6 - 1 カバー 2 ディフェンスのパシュート

インストラクター研修

日程:2010年1月11日～18日

場所:フロリダ州オーランド

講師:Tom Bass (Coaches Handbook著者)、Larry Canard (ユースフットボールコーチ)

