

フラッグフットボール 公式戦大会規則

小学生

2025年度版



JAPAN AMERICAN FOOTBALL ASSOCIATION

Index (目次)



フラッグフットボールコード	1
フラッグフットボールとは	2
ゲームのイメージ	2
大会規則の運用	2
カテゴリー	3
フィールド	3
選手	4
ゲーム	4
ポジションと役割	5
ゲームの時間とタイムアウト	6
得点	6
攻守交代になる時	7
ボールデッドになる時	7
オフェンス	8
ディフェンス	10
罰則と施行	11
反則	11



フラッグフットボールコード

このFLAGコード(小学生版)は選手がフラッグフットボールを通して、心身共に成長するためのものです。選手、コーチ、審判、保護者、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ち、**良いプレーには賞賛を送り、相手チームに誹謗中傷を決して行わないよう努めること**。不正な戦術、故意に相手を傷つける事は慎み、正々堂々プレーすること。また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・ウー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時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
また、下記の項目を尊重/遵守すること
・フラッグフットボールを楽しむこと
・常にフェアプレイを心がけること
・必ずルールを遵守すること

3. コーチ・保護者の心得

コーチ・保護者は**選手**の安全及び育成を最優先に、**選手**が主体となることを大切に指導・サポートを行うこと
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・保護者は品位を欠く行為・言動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・ウーマンらしくない行為、ケガ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
判定や残りの時間の確認は**ヘッドコーチ**及びフィールドキャプテンに告げること
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、審判は直ちに試合を止め、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



フラッグフットボールとは

フラッグフットボールの公式戦、日本選手権が対象です。

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。プレーとプレーの間の選手交代は自由です
- 攻撃側はスナップをプレーを始め、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、相手のゴールにボールを持ちこ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こむこともできます
- 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越えられないか、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

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が、**日本選手権等の試合では当該規則を遵守する事。また当該大会規則に記載されていない反則等が試合中生じた場合には最新版のIFAFルールに準拠する事とします。**



カテゴリー

小学生	小学生の男女により構成されたチーム
低学年	小学生低学年（1～3年生）の男女により構成されたチーム

※ 年齢に応じてゲームが楽しめるよう、規則が異なる項目があります。



フィールド

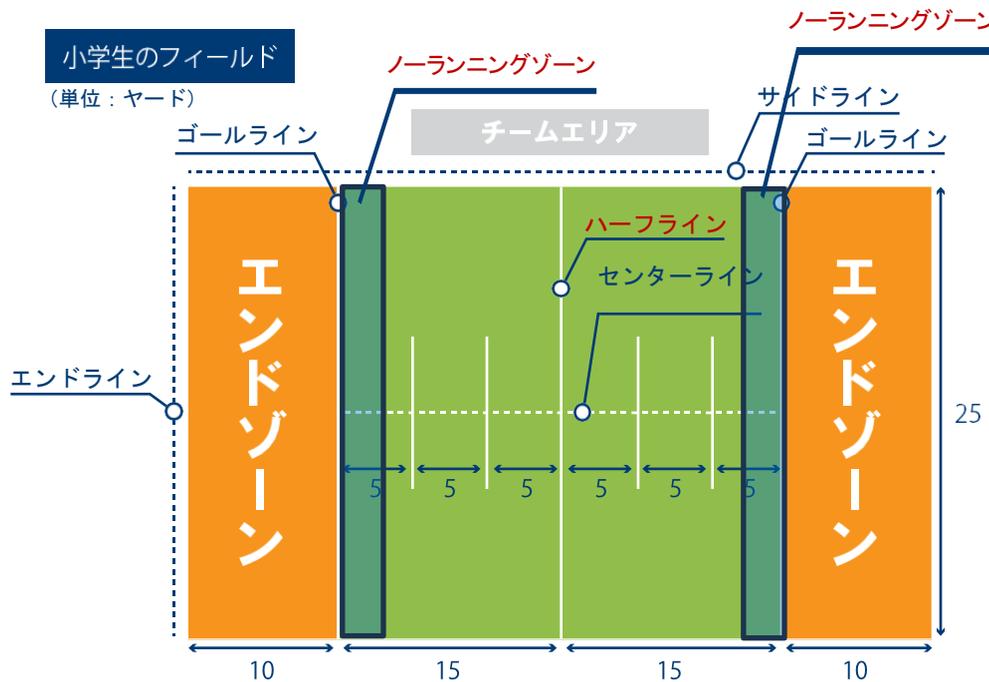
- ① エンドラインからエンドラインまでの間は50ヤード（低学年は40ヤード）とする。
- ② エンドゾーンは、エンドラインから10ヤードずつとする。
- ③ サイドラインからサイドラインまでの間は、25ヤードとする。
- ④ サイドライン間の中央に、センターラインを設ける（破線）。
- ⑤ サイドライン、エンドラインは、アウト・オブ・バウンズとする。
- ⑥ コーナーやラインの交点にパイロン、コーン等を置く。
- ⑦ ゴールラインの手前5ヤード/10ヤードに、マークをつけることとする。
- ⑧ サイドラインの2ヤード外側で両10ヤードライン間を、チームエリアとしてフィールドの両側に設ける。チ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。

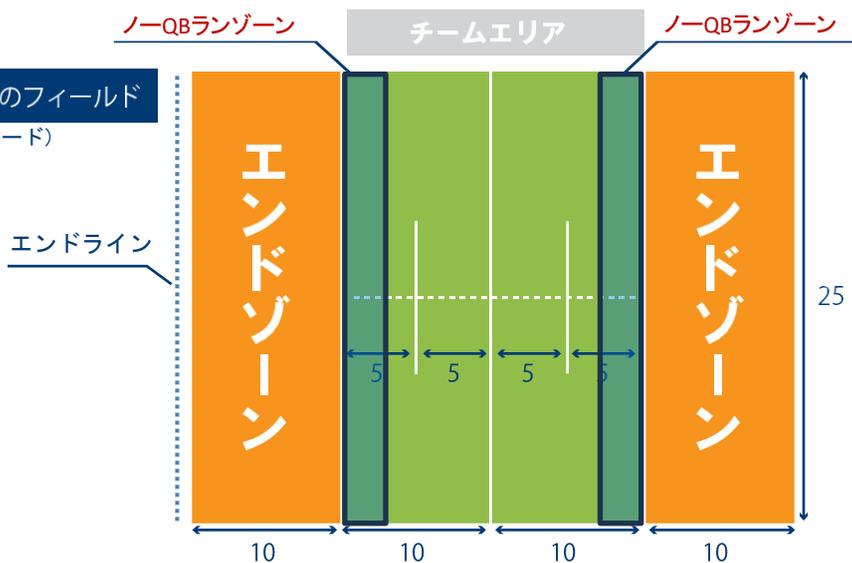
小学生のフィールド

(単位：ヤード)



低学年のフィールド

(単位：ヤード)





選手

- ① フィールド上の選手は、両チーム5人ずつでプレーする
怪我などによりチーム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名は
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、交代は自由に出来る

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・フラッグを着用
- 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
番号の色はジャージの色と明確に区別できる色で、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
- 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。安全に配慮して
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付け、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。またプレーブックをパンツに挟むことは
禁止
- 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
な事由により着用が必要な場合は、事前に申請する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とする。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とする。ただし眼鏡は除く
- ⑥ **試合球およびフラッグは下記のものを使用する**
ボール: PeeWeeサイズ、Wilson社製JFFKD、QBクラブ社製ロングボム
ミカサ社製FFN-BR、モルテン社製Q3C2599QB
フラッグ: モルテン社製またはミカサフラッグセット(青・赤)



※ユニフォームが無いチームはビブス（番号付きベスト）を着用しましょう。
※番号は「00」も可とします。

※パンツは、指を引っかけることがないように**ポケットなしとします**。
※フラッグが腰の左右にあるかどうか、常に自分で確認しましょう。

※安全のためにマウスピースをつけたり、金属の無いキャップ、ヘアバンド、ヘッドギアのいずれかを着用することを推奨します。キャップのツバは後頭部に回して着用すること。

※天然芝以外のグラウンドでプレーする場合は、柔らかい素材の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。

※ボールサイズ

PeeWee: 周囲 43cm、長さ 24cm、重さ 300g
JFFKD: 周囲 40cm、長さ 23cm、重さ 250g
ロングボム: 周囲 40cm、長さ 21cm、重さ 270g
FFN-BR: 周囲 42cm、長さ27cm、重さ155g
Q3C2500QB: 周囲 40cm、長さ27cm、重さ140g
*フラッグサイズ
モルテン/ミカサ共 32cm x 32cm



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を選択する。
- ② 前半が終了したらサイドチェンジをして後半のゲームを再開する。
- 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、選手がプレーを選択する。またハドルには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ゴール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できる
- 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が出来なかった場合、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、自陣ゴールライン上のセンターラインからプレーを始める
- ⑥ インターセプトをした選手は相手陣地に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、自陣ゴールラインから次の攻撃を開始する

※フィールド内で作戦会議を行うことを「ハドル」と言います。
※低学年に限り、コーチは1名のみハドルに加わることが出来ます。

※プレーブックの受け渡しのために、6人目の選手がフィールドに入る事を大会規定で許可する場合があります。

※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奪うことを「インターセプト」と言います。



ポジション名と役割

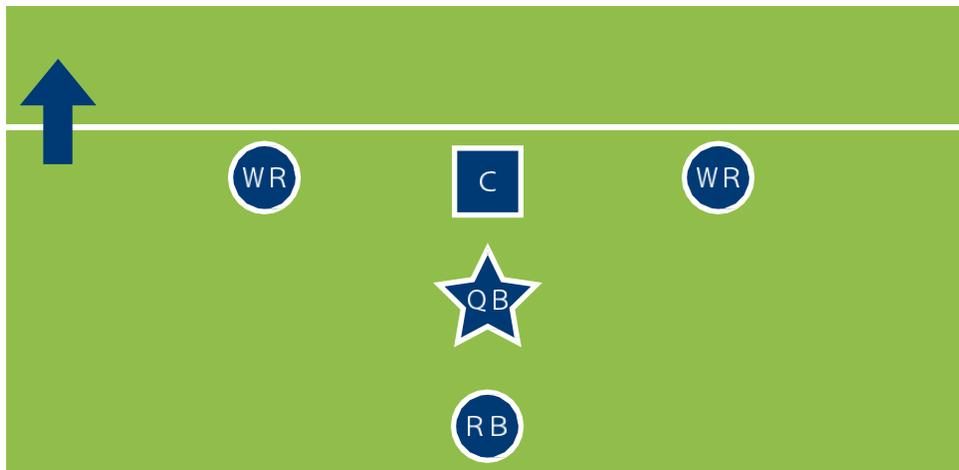
オフENS (攻撃)	略称	役割
センター	C	ボールをスナップするポジション
クォーターバック	QB	センターからボールを受け取るポジション、プレーを組立てて実行する司令塔的存在
ランニングバック	RB	主にボールを持って走るポジション
ワイドレシーバー	WR	主にパスを受けるポジション

※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、ブロックをすることができる。

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

※全員がボールキャリアのフラッグを取ったり、パスを奪うことはできる

ポジションの例 1



ポジションの例 2



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。

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取った時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30秒以内に次のプレーを始める
- ④ 各チームは前半2回、後半2回、60秒のタイムアウトを取ることが出来る
- ⑤ フィールド上、キャプテンおよびヘッドコーチがタイムアウトを要請できる。(チームタイムアウト)
- ⑥ チームがタイムアウトを取った時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際は、次のレディー・フォー・プレー計時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のプレーを行う
- ⑪ 同点で試合時間が終了した場合で勝敗を確定する必要が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

※地区大会の規模や運営に応じて試合時間に関する項目(試合時間、ハーフタイムの長さ、タイムアウト数、前後半の継続等)を変更する場合は、予め大会要項等で規定する。



※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ーヤーは、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、後攻の攻撃は行なわず、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。(チームタイムアウトはタイブレイク中無しとする)

得点

- ① タッチダウン・・・6点
 タッチダウンはボール先端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10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、リターンしてタッチダウンした場合には、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

※自責点は無し
 自陣エンドゾーン内で相手にフラッグを取られたり、ボールを落としても自責点にはならない。

ゴールライン上には目には見えないが、ライン上垂直に延びる面として認識され、その面はサイドラインを越えて延長される。従ってボールキャリアがエンドゾーン内(=ゴールラインを越えた位置)にある時、保持したボールがたとえサイドラインの外であってもタッチダウンとなる。

※インターセプトのリターン中でプレーが終了した場合は、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、4回の攻撃で得点できなかった時



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 / 甲、手のひら / 甲、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選手に当たったり、守備選手に囲まれ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 ※ ボールがボールキャリアの前方で地面についた時はボールの確保を失った地点。後方で地面についた時はその地点	攻撃が開始された地点(プレビアスポット)に戻って次の攻撃となる
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 ※ ボールがボールキャリアの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。ピッチが後方で地面についた時はその地点をボールデッドの地点とする。 ロングスナップが地面についた場合はパス失敗とする	
⑦ パスが地面に着いた時(パス失敗した時)	
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

※ボールを持っている選手を「ボールキャリア」と言います

※フィールド外を示す言葉を「アウト・オブ・バウンズ」と言います

※持っていた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「プレビアス・スポット」と言います。

ロングスナップをQBがタッチしたが確保できず、ボールが地面についた場合もパス失敗となる。



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、守備側選手を避けて動かなければならない。
 ※接触とは相手選手への衝撃を伴う接触のことをさす。衝撃のない接触は、それ自体では反則ではない。

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 ボールキャリア以外の攻撃側プレーヤーは、身体接触の無い「スクリーンブロック」を行うことができる。スクリーンブロックは、両肘を脇につけ、手を開いて、肩幅以内の前面に配置した状態で行う。
- ⑧ 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、**全て進行方向ボール先端の地点をボールデッドの地点とする。**
- ⑨ 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、ピッチ、ハンドオフは、攻撃側スクリメージラインの後方で行う。

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/甲、手のひら/甲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、かつキャッチした時点でボールデッドとなる。
- ⑨ フラッグが外れた選手がパスをキャッチした場合は、パスは成功、かつボールをキャッチした時点でボールデッドとなる。
- ⑩ 次の攻撃開始地点が守備側ゴールライン3ヤード以内に入ったら、小学生は「ノーランニング・ゾーン」となり、審判がその旨、宣告する。このゾーン内ではスクリメージラインを越えるパスプレーによってのみ、攻撃が可能となる。低学年では「ノーQBランニング・ゾーン」とし、スナップを受けたQBは必ず第三者（センターに直接手渡しする事を除く）にパス・ピッチ、ハンドオフしなければならない（再びQBがボールを受け取る事も可能）

※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言う。

※ここで言う、パスは「前方へのパス」、ピッチは「後方へのパス」、ハンドオフは「前方や後方への手渡し」を指す。

※ 攻守同時にパスキャッチした場合は攻撃側のパスキャッチと判断され、ただちに笛を吹きボールデッドとする。

※ 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。

※ パスをキャッチする攻撃側選手は、投げられたパスを最初に触れるまでは守備側選手から接触されずにパスキャッチを試みる権利がある。

ただし、以下の場合は例外となる。

- ・パスの精度が悪く攻撃側選手の走路が急に変わった場合
- ・守備側選手が先にパスをキャッチできる体勢に入っている場合

※ 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。フラッグを取られた攻撃側選手は、フラッグが外れた選手として扱う。

※ノーランニングゾーン/ノーQBランニングゾーンの次の攻撃開始地点が当該ゾーンを越えて下がった場合には当該規制は解除される。

※ノーランニングゾーン内でボールキャリアがスクリメージラインを越えてパスを投げた場合、イリーガルフォワードパスの反則。ボールキャリアがスクリメージラインを越えて走った場合はイリーガル・ランの反則。共に5ヤード罰退でロスオブダウン。

※ノーQBランゾーン内でQBが誰にも渡さず、パス/ピッチもせずスクリメージラインを越えたらイリーガルランの反則で5ヤード罰退でロスオブダウン。

上記の反則はノーラン、ノーQBランともライブボールの反則である。



オフェンス

4 ピッチ、ハンドオフについて

- ① ピッチ・ハンドオフは、攻撃側スクリー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すことはできない。
- 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。

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、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事が出来る。
- 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。

※ 守備側選手に突進してはいけない。
※ スピンは低学年は禁止、小学生は可とする。
スピンは「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。

※ 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。

6 モーションについて（低学年についてはモーションを禁止する。）

- 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。



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。
 守備側選手は、スクリーンブロックをしている攻撃側選手を避けて動かなければならない。
 ※接触とは相手選手への衝撃を伴う接触のことをさす。衝撃のない接触は、それ自体では反則ではない。

- ① 守備側選手はプレーが開始されるまで、プレー開始地点の平行線から3ヤード自陣側に離れていなければならない。

※ 3ヤード離れた平行線に挟まれたエリアを「ニュートラルゾーン」と言います。



- ② プレー開始後、守備側選手はスクリ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 守備側選手は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、スクリメージラインを越えたら手を挙げてはならない。
- ⑦ 守備側選手は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。
- ⑨ 守備側選手は、スクリーンブロックを行う攻撃側選手を避ける義務がある。スクリーンブロックを行う攻撃側選手に突進したり、手を使って退けてはならない。

※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、反則としないが、その後、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。

※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。

※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。

※ パスをキャッチする攻撃側選手は、投げられたパスを最初に触れるまでは守備側選手から接触されずにパスキャッチを試みる権利がある。

ただし、以下の場合は例外となる。

- ・パスの精度が悪く攻撃側選手の走路が急に変わった場合
- ・守備側選手が先にパスをキャッチできる体勢に入っている場合

※ 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ヤード罰退して次の攻撃を行う（ロス・オブ・ダウン）。
- ② 攻撃側が、自陣ゴールライン地点からの攻撃で反則をした場合は、距離罰則が科せられないため、ロス・オブ・ダウンのみを科す。

2 ディフェンスの罰則

- ① 5ヤード罰退してファーストダウンとする。

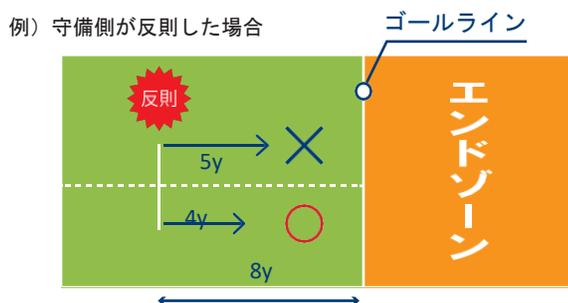
3 共通する罰則

- ① 施行地点からゴールラインまでの距離が10ヤード未満の場合は、ゴールラインまでの

※ 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。



4 罰則の施行

- ① 全ての罰則の施行地点はプレビアス・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。
例外：不正な装具の反則は一回目は警告、二回目は強制タイムアウトとする。
- 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 一つのプレー中に同一チームが2つ以上の反則を犯した場合は、一つのみ適用する。

※ 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「プレビアス・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。
プレー中の反則とプレー前/後の反則とを「オフセット」は出来ない。



反則

1 アンスポーツマンライク・コンダクト

- 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。

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。卑怯なプレーが繰り返される場合、二回目は退場もありえる。

2 反則一覧

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、30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。(低学年は1人以上がモーションした。) ・モーション開始前に全員が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方向にモーションした。 ・モーションを行うにあたって、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"> ・攻撃側スクリメージラインを越えてからパス、ピッチ、ハンドオフをした。 ・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メージラインを越えていた。 ・パスをキャッチするとき、守備側選手に接触した。 ・攻撃側スクリメージラインを一度越えた後に、スクリメージ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。 ・ノーランニングゾーン内でスクリメージラインを越えるパスを投げなかった。 ・ノーQBランニングゾーン内でQBがボールを持ったまま、スクリメージラインを越えた。
	ディフェンス	<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。 ・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	共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイブ、スライディング、スピンをした。 ・相手のユニフォームなどを掴んだ。 ・腰周りにフラッグ以外の物を付けた。 ・プレイブックをパンツに挟んだ。 ・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。
	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリアから相手にぶつかった。 ・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/はらいのけた。 ・スクリーンブロックを行ったときに、守備側プレーヤーにぶつかった。 ・スクリーンブロックを正しいフォームで行わなかった。
	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャリアの前に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、スクリメージラインを超えて手を挙げた。 ・パスを投げ終わった攻撃側選手に接触した。 ・スクリーンブロックにぶつかった。 ・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。
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故意に出た攻撃側選手が、相手側がタッチする前に、ボールにタッチした。

フラッグフットボール大会規則 2025年度版小学生編
制 作: JAF Aフラッグ委員会
発行所: 公益社団法人 日本アメリカンフットボール協会

