

AMERICAN FOOTBALL DRILL BOOK 2

06 DEFENSIVE LINE

07 LINEBACKER

08 DEFENSIVE BACK

09 SPECIAL TEAM

10 FLAG FOOTBALL

11 WARM-UP & COOL-DOWN

FOREWORD

まえがき

アメリカンフットボールは多くのポジションに分かれていて、そのポジションによって身に付けなければならない基本技術（ファンダメンタルズ）が異なります。アメリカンフットボール選手が指導者になる場合、自分が経験したポジションの指導はできても、経験していなポジションの指導をするのは難しいものです。アメリカンフットボールの選手経験がない人が指導する場合はさらに困難が増します。

日本アメリカンフットボール協会（JAJFA）は2010年、日本スポーツ協会公認指導者養成講座をスタートするにあたって、専門課程のテキストとして「コーチズハンドブック」を発行しました。これは、アメリカでユースレベルのチームを支援しかつ統括する団体として2002年に設立されたUSA Footballがユースフットボールの指導者のために編集したもので、選手が習得すべきファンダメンタルズをポジション別に説明したものです。

アメリカンフットボールはチームごとに戦略・戦術が異なることもあって、基本技術といえどもチームによってあるいは指導者によって違いがあります。高校、大学、プロとレベルが上がるにつれてその傾向は強くなりますが、スタートラインで習得すべき基本技術は大きく変わらないはずだ、という考え方のもとにUSA Footballが編集したのがCoaches Handbookでした。

JAJFA 指導者育成委員会は、コーチズハンドブックに続くテキストとして「ショルダータックリング」と「ヘッズアップブロッキング」を2017-2018年度に発行しました。これは、ヘルメットで相手に当たることから生じる頸椎損傷ならびに頭部傷害が大きな問題となったことから、USA Footballが「選手の安全を守るためのタックリングとブロッキング」について調査研究の末に作り上げたものです。

ファンダメンタルズを理解した後にくる悩みは、ファンダメンタルズをどのようにして選手に習得させるのか、ファンダメンタルズをどのように実践に結び付けていくのか、です。この悩みの解消に役立つものとして、USA Footballのビデオライブラリーの中からFilm Roomに着目し、テキストとして発刊したのがドリルブックです。Coaches Handbookと同様にポジション別にまとめました。オフェンスを中心にまとめたドリルブック（1）とディフェンス及びキッキングを中心にまとめたドリルブック（2）の2部構成になっています。日々の練習に取り入れて頂ければ幸いです。

2020年3月

JAJFA 指導者育成委員長 金氏 眞



用語について

アメリカンフットボールで使われる用語について、日本語への翻訳が難しい場合、あるいは通常使われてきた訳語では正確でない場合は、発音に近いカタカナ表記としました。読者の方々が戸惑うかもしれないいくつかの用語について、以下にご説明いたします。

「ヒップ (hip)」:

新英和辞典（研究社）によれば、「日本語の『ヒップ』は『臀部（でんぶ）』全体を指すが、英語の hip は腰の左右に張り出した部分の一方のみをいう。したがって両方を指し場合には複数形にする。」とあります。つまりアメリカンフットボールのファンダメンタルズで使われている “hip” は股関節 (hip joint) の部分を指しており、「腰」と訳すと背中の下の部分と誤解され、「お尻」と訳すと臀部と誤解される恐れがあります。そこで、このドリルブックでは「ヒップ」という言葉に統一しました。

「ブレイクダウンポジション (break down position)」:

両足を肩幅に開き、両膝を曲げ、背筋を伸ばした姿勢のことで、football position あるいは athletic position という呼び方をするコーチもいます。ここでは「ブレイクダウンポジション」に統一しました。

「ラウト (route)」:

レシーバーが走るコースのことで、「ルート」と「ラウト」の二つの発音があります。辞書によれば米国東海岸北部では「ルート」が使われるとのことで、日本では「ルート」と表記されることが多いのですが、このテキストではアメリカンフットボールの場面でよく使われる「ラウト」に統一しました。

「レバレッジ (leverage)」:

アメリカンフットボールの場面で使われる leverage を日本語に訳すのは難しいのでそのまま「レバレッジ」としました。レバレッジの意味については Jafa テキスト「ショルダータックリング」をご参照ください。

TABLE OF CONTENTS

AMERICAN FOOTBALL DRILL BOOK ②

COACHES

コーチ

- 01 **MARCUS BROYLES**
マーカス・ボイルズ
- 02 **CHRIS MERRITT**
クリス・メリット
- 03 **KIRK HEIDELBERG**
カーク・ハイデルバーク
- 04 **TOM BAINTE**
トム・ベインター
- 05 **GERY SWENSON**
ゲイリー・スウェンソン
- 06 **JEREMY GOLD**
ジェリー・ゴールド
- 07 **STEVE SPECHT**
スティーブ・スペクト
- 08 **RETT LARRSON**
レット・ラーソン

06 DEFENSIVE LINE

ディフェンシブライン

- 01 **STANCE**
スタンス
- 02 **START**
スタート
- 03 **DEFEAT A DRIVE BLOCK**
ドライブブロックを打ち負かす
- 04 **DEFEAT AN ANGLE BLOCK**
アングルブロックを打ち負かす
- 05 **DEFEAT A HOOK BLOCK**
フックブロックを打ち負かす
- 06 **DEFEAT A TRAP BLOCK**
トラップブロックを打ち負かす
- 07 **DEFEAT A DOUBLE TEAM BLOCK**
ダブルチームブロックを打ち負かす
- 08 **DEFEAT A WEDGE BLOCK**
ウェッジブロックを打ち負かす
- 09 **DEFEAT A COMBO BLOCK**
コンボブロックを打ち負かす
- 10 **BULL RUSH**
ブルラッシュ
- 11 **BULL & JERK RUSH**
ブル&ジャークラッシュ
- 12 **RIP & RUN RUSH**
リップ&ランラッシュ
- 13 **ARM OVER RUSH**
アームオーバーラッシュ
- 14 **SLANT STUNT**
スラントスタント
- 15 **LOOP RUSH**
ループラッシュ
- 16 **TWO PLAYER STUNT**
2 プレイヤースタント
- 17 **REACT TO DRAW**
ドロブレイへの対応
- 18 **REACT TO SCREEN PASS**
スクリーンパスへの対応

07 LINEBACKER

ラインバッカー

- 01 **INSIDE LB STANCE**
インサイドLBのスタンス
- 02 **OUTSIDE LB COVERED STANCE**
アウトサイドLBカバードのスタンス
- 03 **OUTSIDE LB OPEN STANCE**
アウトサイドLBオープンスタンス
- 04 **GAIN GROUND DOWNHILL**
ゲイン・グラウンド・ダウンヒル
- 05 **DEFEAT A DRIVE BLOCK**
ドライブブロックを打ち負かす
- 06 **DEFEAT AN ANGLE BLOCK**
アングルブロックを打ち負かす
- 07 **DEFEAT A WEDGE BLOCK**
ダブルチームブロックを打ち負かす
- 08 **DEFEAT A KICKOUT BLOCK**
キックアウトブロックを打ち負かす
- 09 **DEFEAT A TRAP BLOCK**
トラップブロックを打ち負かす
- 10 **DEFEAT A HOOK BLOCK**
フックブロックを打ち負かす
- 11 **BULL RUSH**
ブルラッシュ
- 12 **BULL & JERK RUSH**
ブル&ジャークラッシュ
- 13 **ARM OVER RUSH**
アームオーバーラッシュ
- 14 **2-MAN STUNT**
2マンスタント
- 15 **ZONE START**
ゾーンスタート
- 16 **ZONE DROP**
ゾンドロップ
- 17 **ZONE SETTLE**
ゾーンセトル
- 18 **ZONE FOCUS**
ゾーンフォーカス
- 19 **RECEIVER FOCUS**
レシーバーフォーカス
- 20 **DRAW READ & REACT**
ドロールド&リアクト
- 21 **SCREEN READ & REACT**
スクリーンリード&リアクト

08 DEFENSIVE BACK

ディフェンシブバック

- 01 **CORNERBACK STANCE**
コーナーバックのスタンス
- 02 **FREE SAFETY STANCE**
フリーセフティのスタンス
- 03 **STRONG SAFETY STANCE**
ストロングセフティのスタンス
- 04 **START**
スタート
- 05 **BACKPEDAL**
バックペダル
- 06 **ANGLE BACKPEDAL**
アングルバックペダル
- 07 **RUN READ**
ランブレイ・リード
- 08 **FORWARD RUN FROM BACKPEDAL**
バックペダルからのフォワードラン
- 09 **DEFEATING STALK BLOCK**
ストークブロックを打ち負かす
- 10 **MAINTAINING LEVERAGE**
レバレッジを維持する
- 11 **ZONE DROP START**
ゾンドロップ・スタート
- 12 **ZONE BREAK ON BALL**
ゾーンブレイク・オンボール
- 13 **ZONE FOCUS ON QUARTERBACK**
ゾーンフォーカス・オン・クォーターバック
- 14 **CUSHION**
クッション
- 15 **RECEIVER FOCUS**
レシーバーフォーカス
- 16 **MAN BREAK & INTERCEPTION POINT**
マンブレイク&インターセプションポイント
- 17 **MAN BLITZ COVERAGE**
マンブリッツ・カバレッジ
- 18 **PRESS COVERAGE**
プレス・カバレッジ
- 19 **PLAYING THE DEEP PASS**
ディープパスの守り方
- 20 **TWO PLAYER COMBINATION READS**
2プレイヤー・コンビネーションリード
- 21 **SCREEN REACTION**
スクリーン・リアクション

第6章
DL

第7章
LB

第8章
DB

第9章
ST

第10章
フ
ラ
ッ
グ

第11章
W
U
/
C
D

コー
チ

09 SPECIAL TEAM

スペシャルチーム

- 01 **ON-SIDE KICK**
オンサイドキック
- 02 **RECEIVING AN ON-SIDE KICK**
オンサイドキックのレシーブ
- 03 **DEEP KICK**
ディープキック
- 04 **RECEIVING A DEEP KICK**
ディープキックのレシーブ
- 05 **SHORT SNAP**
ショートスナップ
- 06 **HOLDER**
ホルダー
- 07 **PAT/FG KICK**
PAT とフィールドゴールキック
- 08 **LONG SNAP**
ロングスナップ
- 09 **PUNTING**
パント
- 10 **RECEIVING A PUNT**
パントのレシーブ
- 11 **BLOCKING A PUNT**
パントブロック

10 FLAG FOOTBALL

フラッグフットボール

- 01 **DIRECT SNAP**
ダイレクトスナップ
- 02 **DEAD SNAP**
デッドスナップ
- 03 **BALL SECURITY**
ボールセキュリティ
- 04 **QB 2-POINT STANCE**
QB の 2 ポイントスタンス
- 05 **MAKING A HANDOFF**
ハンドオフ
- 06 **RECEIVING THE DIVE HANDOFF**
ダイブハンドオフを受ける
- 07 **ANGLE HANDOFF**
アングルハンドオフ
- 08 **RECEIVING THE ANGLE HANDOFF**
アングルハンドオフを受ける
- 09 **SWEEP HANDOFF**
スウィープハンドオフ
- 10 **RECEIVING THE SWEEP HANDOFF**
スウィープハンドオフを受ける
- 11 **GRIPPING THE FOOTBALL**
ボールの握り方
- 12 **PASSING MECHANICS**
パスの投げ方
- 13 **WR/TE 2-POINT STANCE**
WR と TE の 2 ポイントスタンス
- 14 **CATCHING THE FOOTBALL**
フットボールをキャッチする
- 15 **COVERING**
カバリング
- 16 **PULLING THE FLAG**
フラッグをとる

11 WARM-UP & COOL-DOWN

ウォームアップ & クールダウン

- BALANCE**
バランス
- 01 **HEEL TO TOE WALKING**
ヒール・トゥ・ウォーキング
- 02 **ONE FOOT**
ワンフット
- 03 **WALKING LEG CRADLE**
ウォーキング・レッグ・クレイドル
- COORDINATION**
コーディネーション
- 04 **BUTT FLICKS**
バット・フリックス
- 05 **SIDE SHUFFLE**
サイド・シャッフル
- 06 **SKIPPING HIGH KNEES FORWARD AND BACKWARD**
スキッピング・ハイニー・フォワード&バックワード
- 07 **LADDER WORK**
ラダー・ワーク
- 08 **JUMP ROPE**
ジャンプ・ロープ
- RUN FORM**
ランフォーム
- 09 **FORWARD WITH ARMS**
フォワード・ウイズ・アームズ
- 10 **BACKPEDAL**
バックペダダル
- 11 **FORWARD WITH ARMS CIRCLING**
フォワード・ウイズ・アームズ・サークリング
- 12 **HIGH KNEES TO HANDS**
ハイ・ニー・トゥ・ハンズ
- STRENGTH**
ストレングス
- 13 **FORWARD LUNGES**
フォワード・ランジ
- 14 **MONSTER WALKS**
モンスター・ウォーク
- JUMPING**
ジャンピング
- 15 **SIDEWAYS JUMPS**
サイドウェイ・ジャンプ
- AGILITY**
アジリティ
- 16 **ZIG ZAG RUNNING**
ジグザグ・ランニング
- 17 **RUN JUMPS & HOPS**
ラン・ジャンプ & ホップ
- SPEED**
スピード
- 18 **RELAY RACE**
リレー・レース
- 19 **SHUTTLE RUN**
シャトルラン
- COOL DOWN**
クールダウン
- 20 **COOL DOWN**
クールダウン