

AMERICAN FOOTBALL DRILL BOOK 1

01 ALL PLAYERS

02 OFFENSIVE LINE / TIGHT END

03 RUNNING BACK

04 QUARTERBACK

05 WIDE RECEIVER / TIGHT END

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。

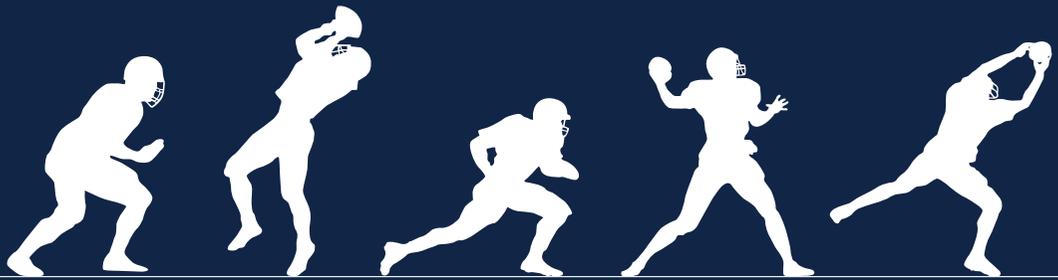
アメリカンフットボールはチームごとに戦略・戦術が異なることもあって、基本技術といえどもチームによってあるいは指導者によって違いがあります。高校、大学、プロとレベルが上がるにつれてその傾向は強くなりますが、スタートラインで習得すべき基本技術は大きく変わらないはずだ、という考え方のもとにUSA Footballが編集したのがCoaches Handbookでした。

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 ①

01 ALL PLAYERS すべてのプレイヤー

- 01 **CATCHING THE BALL ABOVE THE WAIST**
おなかよりも上に飛んでくるボールのキャッチング
- 02 **CATCHING THE BALL BELOW THE WAIST**
おなかよりも下に飛んでくるボールのキャッチング
- 03 **CATCHING-IN FRONT OF THE BODY**
前に飛んでくるボールのキャッチング
- 04 **CATCHING-BEHIND THE BODY**
うしろに飛んでくるボールのキャッチング
- 05 **CATCHING-OVER THE SHOULDER**
肩越しに飛んでくるボールのキャッチング
- 06 **FUMBLE RECOVERY - ON THE GROUND**
ファンブルリカバリー / 地面上で確保
- 07 **FUMBLE RECOVERY - SCOOP AND SCORE**
ファンブルリカバリー / すくい上げて得点する
- 08 **STRIPPING THE BALL**
ボールのストリッピング

02 OFFENSIVE LINE / TIGHT END 攻撃ラインとタイトエンド

- 01 **GRIP & DIRECT SNAP**
グリップとダイレクトスナップ
- 02 **SHOTGUN SNAP**
ショットガンスナップ
- 03 **SHOTGUN "DEAD" SNAP**
ショットガンのデッドスナップ
- 04 **4-POINT STANCE**
4ポイントスタンス
- 05 **3-POINT STANCE**
3ポイントスタンス
- 06 **2-POINT STANCE**
2ポイントスタンス
- 07 **ALIGNMENT**
アラインメント
- 08 **START**
スタート
- 09 **DRIVE BLOCK**
ドライブブロック
- 10 **ANGLE BLOCK**
アングルブロック
- 11 **DOUBLE TEAM BLOCK**
ダブルチームブロック
- 12 **WEDGE BLOCK**
ウェッジブロック
- 13 **CROSS BLOCK**
クロスブロック
- 14 **HOOK BLOCK**
フックブロック
- 15 **PULLING TO BLOCK**
プル&ブロック
- 16 **TRAP BLOCK**
トラップブロック
- 17 **COMBINATION BLOCK**
コンビネーションブロック
- 18 **INSIDE PASS BLOCK**
インサイドパスブロック
- 19 **OUTSIDE PASS BLOCK**
アウトサイドパスブロック
- 20 **TWO ON TWO STUNT PASS BLOCK**
2対2スタントパスブロック
- 21 **DRAW BLOCKING**
ドロウブロッキング
- 22 **SCREEN BLOCKING**
スクリーンブロッキング
- 23 **WR SCREEN BLOCKING**
WRスクリーンブロッキング

03 RUNNING BACK

ランニングバック

- 01 **2-POINT STANCE**
2ポイントスタンス
- 02 **3-POINT STANCE**
3ポイントスタンス
- 03 **BALL SECURITY**
ボールセキュリティ
- 04 **DIRECTIONAL STEPS**
ディレクショナルステップ
- 05 **RECEIVING THE DIVE HANDOFF**
ダイブハンドオフを受ける
- 06 **RECEIVING THE ANGLE HANDOFF**
アングルハンドオフを受ける
- 07 **RECEIVING THE SWEEP HANDOFF**
スウィープハンドオフを受ける
- 08 **RECEIVING THE TOSS/PITCH**
トス / ピッチを受ける
- 09 **FAKING THE HANDOFF**
ハンドオフフェイク
- 10 **SWEEP HANDOFF FROM SHOTGUN**
ショットガンからスウィープハンドオフを受ける
- 11 **RECEIVING THE DRAW HANDOFF**
ドローのハンドオフを受ける
- 12 **SHOVEL PASS**
ショベルパス
- 13 **LEAD BLOCK**
リードブロック
- 14 **READING BLOCKS**
ブロックを読む
- 15 **KICKOUT BLOCK**
キックアウトブロック
- 16 **HOOK BLOCK**
フックブロック
- 17 **INSIDE PASS BLOCK**
インサイドパスブロック
- 18 **OUTSIDE PASS BLOCK**
アウトサイドパスブロック
- 19 **SHORT PASS ROUTE - FLAT**
ショートパス - フラット
- 20 **SHORT PASS ROUTE - WIDE**
ショートパス - ワイド
- 21 **SHORT PASS ROUTE - ANGLE**
ショートパス - アングル
- 22 **MEDIUM PASS ROUTE - STOP**
ミディアムパス - ストップ
- 23 **MEDIUM PASS ROUTE - CROSS**
ミディアムパス - クロス
- 24 **RECEIVING A SCREEN PASS**
スクリーンパスを受ける

04 QUARTERBACK

クォーターバック

- 01 **2-POINT STANCE TO RECEIVE DIRECT SNAP**
2ポイントスタンスでダイレクトスナップを受ける
- 02 **CADENCE**
ケイデンス
- 03 **BALL SECURITY AFTER THE SNAP**
スナップを受けた後のボールセキュリティ
- 04 **DIVE HANDOFF**
ダイブハンドオフ
- 05 **ANGLE HANDOFF**
アングルハンドオフ
- 06 **WIDE HANDOFF**
ワイドハンドオフ
- 07 **TOSS**
トス
- 08 **PITCH**
ピッチ
- 09 **OPTION PITCH**
オプションピッチ
- 10 **SHOVEL PASS**
ショベルパス
- 11 **DRAW HANDOFF**
ドローハンドオフ
- 12 **FAKING AFTER THE HANDOFF**
ハンドオフの後のフェイク
- 13 **RECEIVING THE SHOTGUN SNAP**
ショットガンスナップを受ける
- 14 **SWEEP HANDOFF FROM SHOTGUN**
ショットガンからのスウィープハンドオフ
- 15 **GRIPPING THE FOOTBALL**
ボールの握り方
- 16 **PASSING MECHANICS**
パスの投げ方
- 17 **3-STEP DROP**
3ステップドロップ
- 18 **5-STEP DROP**
5ステップドロップ
- 19 **5-STEP DROP FROM SHOTGUN**
ショットガンからの5ステップドロップ
- 20 **MOVEMENT PASSING**
走りながらパスを投げる
- 21 **ROLLOUT PASS**
ロールアウトパス
- 22 **BOOTLEG PASS**
ブーツレグパス
- 23 **PLAY ACTION PASSING**
プレイアクションパス
- 24 **RUNNING BACK SCREEN PASS**
RB へのスクリーンパス
- 25 **WIDE RECEIVER SCREEN PASS**
WR へのスクリーンパス

05 WIDE RECEIVER / TIGHT END

ワイドレシーバーとタイトエンド

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | 2-POINT STANCE
2ポイントスタンス | 17 | MEDIUM ROUTE - HOOK
ミディアムパス - フックパス |
| 02 | START
スタート | 18 | MEDIUM ROUTE - IN
ミディアムパス - インパス |
| 03 | CATCHING THE BALL ABOVE THE WAIST
おなかよりも上に飛んでくるボールのキャッチング | 19 | MEDIUM ROUTE - OUT
ミディアムパス - アウトパス |
| 04 | CATCHING THE BALL BELOW THE WAIST
おなかよりも下に飛んでくるボールのキャッチング | 20 | MEDIUM ROUTE - TE CENTER
ミディアムパス - TE センターパス |
| 05 | CATCHING-IN FRONT OF THE BODY
前に飛んでくるボールのキャッチング | 21 | MEDIUM ROUTE - TE CROSS
ミディアムパス - TE クロスパス |
| 06 | CATCHING-BEHIND THE BODY
うしろに飛んでくるボールのキャッチング | 22 | MEDIUM ROUTE - TE FAN
ミディアムパス - TE ファンパス |
| 07 | CATCHING-OVER THE SHOULDER
肩越しに飛んでくるボールのキャッチング | 23 | DEEP ROUTE - GO ROUTE
ディープパス - ゴーラウトパス |
| 08 | BREAK
ブレイク | 24 | DEEP ROUTE - POST
ディープパス - ポストパス |
| 09 | STALK BLOCK
ストークブロック | 25 | DEEP ROUTE - POST - CORNER
ディープパス - ポストコーナーパス |
| 10 | PRESS RELEASE
プレスリリース | 26 | DEEP ROUTE - UP
ディープパス - アップパス |
| 11 | SHORT ROUTE - HITCH
ショートパス - ヒッチパス | 27 | DEEP ROUTE - HOOK & UP
ディープパス - フック&アップパス |
| 12 | SHORT ROUTE - SLANT
ショートパス - スラントパス | 28 | DEEP ROUTE - OUT & UP
ディープパス - アウト&アップパス |
| 13 | SHORT ROUTE - DRAG
ショートパス - ドラッグパス | 29 | DEEP ROUTE - TE SEAM ROUTE
ディープパス - TE シームパス |
| 14 | SHORT ROUTE - QUICK OUT
ショートパス - クイックアウトパス | 30 | WR SCREEN
WR スクリーン |
| 15 | SHOT ROUTE - TE LOOK IN
ショートパス - TE ルックインパス | 31 | WR REVERSE
WR リバース |
| 16 | SHORT ROUTE - TE OUT
ショートパス - TE アウトパス | | |

COACHES

コーチ紹介

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|----------------------------------|
| 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 BAINTER
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 |