

# <試合の流れ>

## Kick Off

ボールをキャッチしたチームが  
タックルされた地点から  
攻撃開始!



1試合：4Q（1Qあたり12分）

2Qと3Qの間に12分間のハーフタイムがある

1チーム、11人でプレーする

オフェンス・デフェンス・キッキングでメンバーが  
違うのが一般的である

反則があった場合、審判が黄色い布を投げる

1 yard：約 0.9m

1<sup>ST</sup> DOWN

PASS  
PLAY

RUN  
PLAY

前向きにパスができる！  
ラグビーとの大きな違い！

### Intercept（インターセプト）

攻撃側の投げたボールを守備側が空中で  
キャッチする

### Fumble Lost（ファンブルロスト）

攻撃側が一度持ってから落としてしまっ  
たボールを守備側が拾う

攻守交代

攻守交代

2<sup>ND</sup> DOWN

3<sup>RD</sup> DOWN

4<sup>TH</sup> DOWN

4 回以内の攻撃で  
10yard 進むことが  
できたら  
1<sup>st</sup> DOWN 更新！  
（フレッシュ獲得）  
進んだ地点から  
さらに  
4 回の攻撃権を得る  
ことができる

### Punt（パント）

攻撃側のキックにより攻守交代後の  
攻撃側の攻撃開始地点を決める

### Gamble（ギャンブル）

失敗するとその地点で攻守交代するとい  
うリスクを負って攻撃のプレーをする

### Field Goal(フィールドゴール)

地面に支えられたボールをキッカーが蹴り、  
ゴールポストの間を通れば成功!

攻守交代

フレッシュ獲得

攻守交代

Kick Off

攻守交代

# <得点方法>

タッチ ダウン

## ・ Touch Down

エンドゾーンまで  
ボールを持ち込む  
またはエンドゾーン  
でボールをキャッチ  
する



6点

トライフォーポイント

## ・ Try for Point

タッチダウン後の追加得点  
キック成功/プレー成功

1点/2点

フィールドゴール

## ・ Field Goal



3点

セーフティー

## Safety

ボールを持った選手が自陣の  
エンドゾーン内で  
タックルされた場合相手チー  
ムに

2点

セーフティー後のキックオフ  
は攻撃側が行うため、攻撃側  
は大きな損失となる。そして  
キックオフ地点は自陣  
20yard