American Football ルール&試合の流れ

ルール

試合時間は12分を１クオーターとして第１から第4クオーターまでに分かれている。オフェンスは４回の攻撃で合計10ヤード以上進まなければ攻撃権を得ることはできず、10ヤード未満の場合は攻守交替となる。これを繰り返しながら相手のエンドゾーンに近づいていき、ゴールラインを越えたり、キックしたボールがゴールポストの間を通過したときに得点となる。

Coin Toss コイントス

試合開始時に両チームの主将が審判とともに、フィールド中央でコイントスを行う。これにより両主将は、最初キック（守備）かレシーブ（攻撃）かを選択できる。

Kick Off キックオフ

キックにより試合は開始される。キックされたボールをキャッチして相手のエンドゾーンに向かってボールを運ぶ。レシーブした選手がタックルされた地点からレシーブ側の攻撃が開始される。

1st Down

Intercept インターセプト

攻撃側によりパスされたボールを守備側のチームがキャッチするビッグプレー。インターセプトするとその時点で攻守交替となる。

攻守交替

Pass パス

QBがWRに向けてパスをなげ、WRがそれをキャッチできればパス成功となる。このときキャッチした選手がタックルされた地点までが獲得ヤードとなる。パスが失敗した場合は元の位置からプレー再開。

Run ラン

QBからボールを受け取った選手がボールを持って走るプレー。ランした人がタックルされた地点までが獲得ヤードとなる。

Fumble ファンブル

ボールを持っている人がボールを落とすこと。このボールを攻撃側が確保すれば攻撃権は変わらないが、これを守備側が確保してしまうと攻守交替となってしまう。

守備側が確保 → 攻守交替

2nd Down → 3rd Down → 4th Down

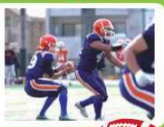
Punt パント

攻撃側が攻撃権を放棄して、パンターのキックにより陣地を回復すること。主に4回目の攻撃時（4th down）で行われることが多い。

攻守交替

Gamble ギャンブル

4th downのときにパントを選択せずに通常のプレーをすること。



10yd越えた → フレッシュ獲得、1st downに戻る

10yd未満 → 攻守交替

得点となるプレー

プレー

Field Goal フィールドゴール

ゴールポストに向けてボールを蹴って攻撃することで、２本の垂直バーの内側かつ水平バーの上側をボールが通れば３点を獲得できる。この得点後はキックにより試合が再開される。

3点

Touch Down タッチダウン（TD）

確保したボールが相手のゴールラインを越えてエンドゾーンに入るとタッチダウンとなり、6点獲得となる。また、エンドゾーン内でパスをキャッチしたり、ファンブルしたボールを確保したりしてもタッチダウンとなる。

6点

Try for Point トライフォーポイント

タッチダウンをしたチームに与えられるボーナスポイントのことで、キックしてゴールポストに入れば1点、ランやパスなどにより再びエンドゾーン内にボールを持ち込むことができれば2点が追加される。

Kick成功 → 1点

Run or Pass成功 → 2点

ポジション Position

ランニングバック RB

QBの後方にセットし、主にランプレーでボールを運ぶ。パスキャッチやプロテクションも行う。

オフェンスライン OL

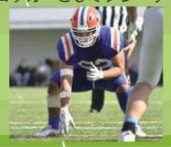
オフェンスの要。ランプレーでは走路を切り開き、パスプレーではパスを投げるQBをディフェンスから守る。

クォーターバック QB

ボールをパスしたり、RBに渡したり、あるいは自分で持って走ったりしてボールを前進させる。

タイトエンド TE

OLに並んで位置し、攻撃の形態によりパスレシーバーまたはOLのようにブロッカーとしてプレーする。



ワイドレシーバー WR

パスプレーでは、QBから投げられたボールを、相手ディフェンスを振り切りながらキャッチする。ランプレーではブロックも行う。

ディフェンスライン DL

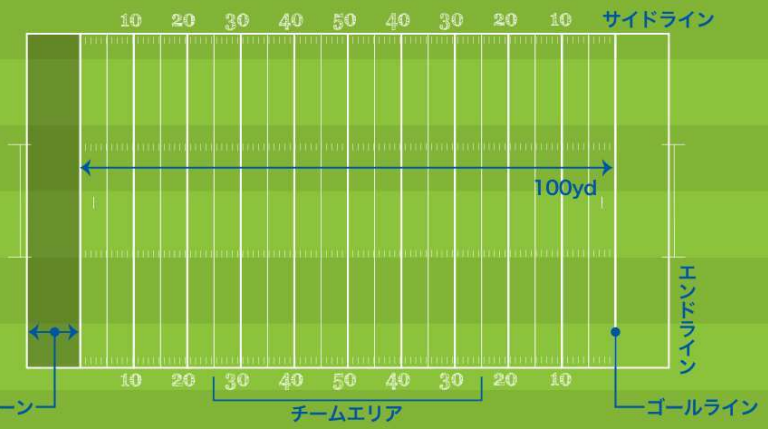
ディフェンスの最前線に位置し、ランプレーではボールキャリアーを食い止め、パスプレーではQBサックを狙う。

ディフェンスバック DB

ディフェンスの最後の砦として、相手のパスプレーを阻止し、ランプレーをタックルで防ぐ。コーナーバックとセーフティの2つのポジションに分かれる。

ラインバッカー LB

ディフェンスの中央に位置し、ディフェンス全体に指示を出す。パス、ランのどちらにも瞬時に適応し、タックルにより相手オフェンスを食い止める。

RB RB QB WR WR OL OL OL OL OL TE DL DL DL DL LB LB LB DB DB DB DB

フィールド