



オーストラリアンフットボール ハンドルールブック



制作 日本オーストラリアンフットボール協会
資料提供 ESSENDON FOOTBALL CLUB, AFL
URL <http://www.jafl.org>



JAPAN AFLに関するお問い合わせは

<http://www.jafl.org>

Copyright (C) 2008 JapanAFL. All Rights Reserved

オーストラリアンフットボールとは

Australian Football League

1858年以来オーストラリアで広く行われているスポーツで、ラグビーやクリケットと並び、オーストラリアで最も人気の高いスポーツのひとつ。広いグラウンドと迫力あるプレーが特徴で、スピーディーな試合展開は見る者を圧倒する。オーストラリアの各地にクラブチームがあり、4月から9月がメインのシーズンとなっている。

プレーヤーの数

18人

グラウンド

左右対称の楕円形
(オーバル)

縦 135m～185m

横 110m～150m

大きさはグラウンドによって異なる

ボール

左右対称の楕円形

縦の円周

720～730mm

横の円周

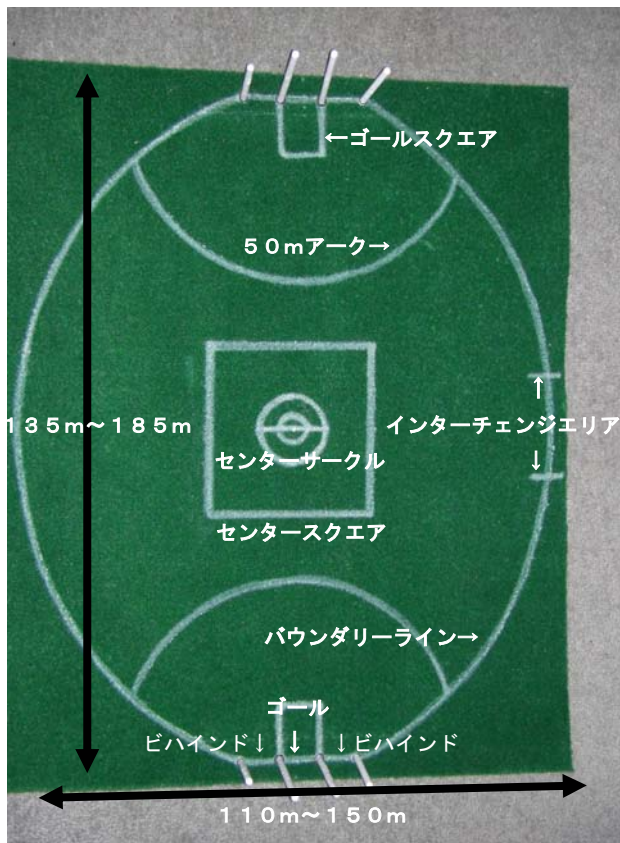
545～555mm

試合時間

試合は**20分クォーター**

ターで行われるが、得点の後やボールが外に出たときなどは時計が止められるため、

実際は1クォーター30分近くにもなる。



オーストラリアンフットボールの試合

オーストラリアンフットボールの試合では、楕円形のフィールドに散らばった18人のプレーヤーがハンドパスやキックでボールをつなぎ、ランニングで相手ディフェンスを振り切ってゴールを目指す。

相手のタックルをかわすための「ハンドパス」や「ランニング」、味方を相手のプレッシャーから守るための「シェパード」、ボールを大きく前に運ぶための「キック」、キックされたボールをキャッチし、フリーキックのチャンスを得るための「マーク」など、ゲームの全ての局面で、高いレベルのスキルを持ったプレーヤー同士のスピーディーで激しい競り合いが繰り広げられる。

得点の方法

◆ゴール（6点）

中央の2本のポールの間にボールを蹴り込む。高さの制限はなく、転がして入れてもゴールとなる。

※ゴールアンパイアは両手人差し指を前へ突き出してゴールの合図を出す。

◆ビハインド（1点）

外側のポールの間に蹴り込んで入れるとビハインドとなる。また中央のポールの間に入っても、ボールが入る前に他のプレーヤーにタッチされるとビハインドとなる。キックされたボール以外はどのポストの間に入ってもビハインドとなる。

※ゴールアンパイアは片手の人差し指を前へ突き出してビハインドの合図を出す。

チームの構成

試合中グラウンドに入れるプレーヤーは18人。その他に4人のプレーヤーがベンチに入り、自由に交代することができる。ポジションは大きく、フォワード、ミッドフィルダー、バックに分かれる。

また、監督の伝令をする「ランナー」や、プレーヤーの水分の補給を助ける「ウォーターボーイ」と呼ばれるスタッフが、プレーの邪魔をしない範囲でプレー中にグラウンドに入ることが認められている。

主なルール

() 内は関係する主な反則

1. 試合はアンパイアがセンターサークル内で高く上げたボールを、両チームのラックマンと呼ばれるプレーヤーが競り合うことで開始される。これは「**センターバウンス**」と呼ばれる。
2. ボールは手で扱えるが、ボールを持って15 m以上走ってはいけない（反則：Run too far）。一度ボールを地面につけるか、バスケットボールのようにボールを地面にバウンスさせると再び15 m走ることができる。
3. ボールを投げてはいけない（反則：Throw）。片手でボールをはじくようにしてパスする。これを「**ハンドパス**」という。
4. 15 m以上キックしてパスしたボールをノーバウンドでキャッチすることを「**マーク**」といい、その地点でフリーキックが与えられる。
5. ボールがバウンダリーラインの外に出た場合は、バウンダリーアンパイアが高くスローインすることで試合が再開される。プレーヤーが明らかに故意にフィールドの外にボールを出した場合は相手チームのフリーキックとなる（反則：Deliberate out of bounds）。キックしたボールがノーバウンドで外に出た場合も、ボールがラインを割った地点から相手チームのフリーキックとなる。
6. ボールを持ったプレーヤーの肩より下、膝より上の範囲に対するタックルが認められている（反則：High tackle、Trip）。タックルを受けたプレーヤーはすぐにボールを離さなくてはならない。（反則：Holding the ball）
7. 密集でボールが展開しなくなった場合は、アンパイアが一度ボールを引き受け、その地点でアンパイアがボールを高く上げることによってプレーが再開される。これを「**ボールアップ**」という。
8. ゴール後は、試合開始時と同じようにアンパイアがセンターサークル内でボールを高く上げる。
9. ビハインド後は、ディフェンスチームのゴールスクエアからのキックインでプレーが再開される。

主な反則 ()内は関係する主なルール

Holding the ball ホールディング・ザ・ボール

タックルを受けてもボールを離さない。

Run too far ラン・トゥ・ファー (→ルール2)

ボールを地面につけずにボールを持って15m以上走る。

Throw スロー (→ルール3)

ボールを投げてパスする。

High tackle ハイタックル (→ルール6)

肩よりも上にタックルする。

Trip トリップ (→ルール6)

膝よりも下にタックルする。

Push in the back プッシュ・イン・ザ・バック

相手を後ろから押す。

Holding the man ホールディング・ザ・マン

ボールを持っていないプレーヤーをつかんで放さない。

Deliberate out of bounds デリバレイト・アウト・オブ・バウンズ

(→ルール5) 故意にラインの外にボールを出す。

Kick in danger キック・イン・デンジャー

転がっているボールを競り合っているときに足で蹴ろうとする危険なプレー。

Abuse アビューズ

暴言を吐く

※他にも非紳士的な行為は反則となる。

※反則が起きたら相手チームのプレーヤーにフリーキックが与えられる。

※**50m penalty** : 反則が認められフリーキックが相手に与えられたにも関わらずその上に反則を重ねた場合、フリーキックが与えられた地点からさらに50m前進した地点からのフリーキックとなる。

様々なプレーの紹介

キック Kicking

キックはオーストラリアンフットボールの中で最も重要な技術であり、その種類もいくつかに分かれている。最も多く使われるのが、手で持ったボールを足元に落として蹴るドロップパントと呼ばれる蹴り方である。その他にも試合の状況によって様々な蹴り方がある。



◆ドロップパント Drop Punt

正確な地点にボールを蹴ることができるため、試合中多くの場面で使われるキック。オーストラリアンフットボールでの基本の蹴り方である。

<蹴り方>

縦にしたボールの両側（縫い目）のあたりを、両手を広げて持つ。蹴り足のほうへ少しボールをずらして、片手をボールから離し、蹴り足と同じ側の手でボールを足元まで落とす。スパイクの紐のむすび目の辺りでボールの底を蹴り上げ、ボールにバックspinをかける。

◆トーピードパント Torpedo Punt

長い距離を飛ばすことができるキック。キャッチが難しく正確性に欠ける。

<蹴り方>

右足で蹴るときは左手をボールの縫い目の向こう側に、右手を縫い目の手前側に添え、ボールを斜めにして体の前でセットする。ボールを斜めに持ったまま左手を離し、右手で足元までボールを落として蹴り上げる。ボールの先端が飛ぶ方向へ向き、スクリュウ回転がかかるようにして蹴る。

◆バナナキック Banana Kick

カーブをかけたいときに蹴るキック。主に角度のないところからゴールを狙うのに使われる。

<蹴り方>

右足で蹴るときは左手をボールの縫い目の手前側、右手を縫い目の向こう側に添え、トーピードキックとは反対に斜めにして体の前でセットする。ボールを斜めに持ったまま左手を離し、右手で足元までボールを落とす。右足で斜めになったボールの左側を蹴り上げる。ボールに斜めの回転をかけてカーブするように蹴る。

ハンドパス Hand Pass

スピードとプレーの正確性が要求される近年のフットボールでは、ハンドパスは非常に重要な技術となっている。かつてはディフェンスでハンドパスをするプレーヤーは認められなかったが、今ではハンドパスは奨励され、オフェンスやディフェンス、どの場面でも使われるようになった。今や素早いハンドパスは攻撃の大きな武器となる。



ハンドパスをするときは、片方の手のひらでボールを持ち、握りこぶしを作ったもう片方の手でボールを弾く。ボールを開いた手で弾いたり、弾く前にボールを投げたりしてはいけない。ボールを投げると反則となり、ハンドパスが正しく行われなければ一番近くにいる相手プレーヤーにフリーキックが与えられる。

チームは試合中のキックとハンドパスのバランスに気をつけており、チームメイトをフリーにさせるハンドパスがいいハンドパスとされている。

マーク Marking

オーストラリアンフットボールの試合の一番の見所は、腕を伸ばして誰よりも高いところでボールをキャッチするハイマークである。15m以上離れたプレーヤーからのキックを直接キャッチするとマークが成立する。プレーヤーがボールをキャッチした後、それを落としただとしても、アンパイアにキャッチが有効と認められればマーク成立となる。マークが認められたプレーヤーは、プレーオン、ハンドボールまたはフリーキックを選択できる。



マークにはハイマークの他にも、胸で確実にボールを取るチェストマークや、飛び込んでボールを取るダイビングマークもある。

ラックワーク Ruckwork

ラックワークは、試合中のセンターバウンス（各クォーターの初めや、ゴールが決まった後に行う）やスローイン（→主なルール5）、ボールアップ（→主なルール7）の際に行われる。アンパイアが高く上げたボールをラックマンと呼ばれるプレイヤーが競り合い、ボールをトスしたりパンチしたりして味方のプレイヤーにパスをするプレーである。



ピック Picking Up

ピックは地面に落ちているボールを拾い上げる動作である。試合中には、転がっているボールや、止まっているボール、様々な状況でピックしなくてはならない場面があり、ほとんどの状況で相手と競り合いながらピックをしなくてはならない。基本的なピックはしっかりと腰を落とし、両手でボールの下側半分をすくい上げることだが、他にも片手でピックをする、相手とボールとの間に体を入れながらピックをする、向かってくる相手に対してターンをしながらピックをするなど、試合中には多くのバリエーションがある。



ドリブル Dribble

オーストラリアンフットボールのドリブルはサッカーのように足で行うよりも手で行う場面が多い。手のひらでタップをしながらボールを転がして進んでいく技術である。一度でしっかりとピックできなかったときや、相手が近くにいてピックをしてもすぐにつかまってしまうような場面で使う。

ランニング Running

ランニングは近年のフットボールで非常に重要な役割を果たしている。攻撃においても守備においても、走ってボールを持ち続けるときや、走ってボールを展開するとき、さらに相手を追いかけるときにも必要な技術である。



バウンスング Bouncing

オーストラリアンフットボールでは、ボールを持っているプレーヤーは15m毎にボールをバウンスするか地面につけなくてはならない。地面にボールをつけてしまうとランニングのスピードが極端に落ちてしまうので、グラウンドの状態がよくないときを除いてほとんどのプレーヤーがバウンスングの技術をつかう。バスケットボールのようにボールを地面にうまく跳ね返らせるのは難しい技術である。

片手でボールを支えながらボールの向こう半分を約45度の角度で地面に叩きつけるとうまく跳ね返ってボールを取ることができる。

サイドステップ Sidestep

サイドステップとは、ボールを持っているプレーヤーが相手プレーヤーをかわすために用いるテクニックである。踏み込んだ足と反対方向に体を切り返し相手を抜く技術は、相手との間合いや駆け引きが重要な要素となる。



ブラインドターン Blind Turn

ブラインドターンとは、ボールを持っているプレーヤーが相手に追われ、ゴールとは反対方向に走っているときに相手を振り切るために使うターンである。相手が近くに迫っているときに、ボールを一度相手に見せ、その後すぐに踏み込んで反対方向にターンすることで相手をうまく振り切ることができる。

ダミー Dummy

ダミーとは、ハンドパスやキックをするふりをして、相手がそれにつられた隙に方向を変えて相手をかわす技術である。



スマザリング Smothering

スマザリングとは、ボールを蹴ろうとする相手の足へ向かって腕と手を伸ばし、相手が蹴ろうとするボールをブロックするプレーである。相手がボールを蹴る瞬間がスマザリングのチャンスとなる。またスマザリングは怪我のリスクを伴う勇気のいるプレーであり、果敢にボールを取りに行く姿がチームメイトを盛り上げ、チームに勢いを与える。

タックル Tackle

ボールを持ったプレーヤーの肩から下、膝から上にもみタックルをすることができる。ボールを持ったプレーヤーが正当なタックルを受けた場合は、すぐにボールをキックかハンドボールで離さなくてはならず、それができなかった場合は反則となり、タックルをしたプレーヤーにフリーキックが与えられる。プレーヤーが、タックルされる前にボールを離す十分な機会があったにも関わらず、ボールを離さずにタックルを受けた場合は直ちに反則となる。

タックルには大きく分けて前からのタックルと後ろからのタックルがある。後ろからのタックルは Push in the back の反則とならないようにボールを持っている相手の横から入り、相手の体を腕ごと抱え込んで自分の体重を使いながら相手のバランスを崩しプレーさせないようにする。前からのタックルは怪我を避けるために自分の頭を相手の体のどちらかに逃がし、同じように相手の体をしっかりとつかんでバランスを崩してプレーさせないようにする。



バンブ Bumping

バンブはボールから5mの範囲内で許されている。ボールを持った相手に対してはタックルをするが、ボールを持っていない相手に対してはバンブをしてプレッシャーをかける。肘をしっかりと体につけて、肩から腕の部分相手の体の側面に当てる。このときに両足をしっかりと地面に踏み込み、相手の体重が安定していないタイミングを狙って体を当てると、うまく相手のバランスを崩すことができる。



スポイル Spoiling



スポイルは相手がマークしたり、ボールをキープしたりするのを防ぐ効果的な方法である。相手にボールが渡る前に腕を伸ばし、握りこぶしを作ってボールをパンチすることをスポイルという。競り合いでスポイルをするときに、相手の肩に手がかかったり、後ろから押してしまったりすると反則となるので、それらに気をつけながら体を寄せ、ボールを弾く。

単にボールを弾くだけでなく、ボールが味方に渡るように弾くこともある。

シェパード Shepherding

シェパードは、ボールを持っている味方に対して向かってくる相手をブロックして、ボールを持っている味方を守るプレーである。腕や体を使って相手の進路を遮り、壁を作るようにして味方をフリー



の状態にする。シェパードはボールを持っている味方の5m以内で行うことができ、ブロックする際に相手をつかんではいけない。うまくシェパードするには味方とよくコミュニケーションを取ることが必要とされる。

プレーが止まったら・・・

細かいルールが少なく、プレーがスピーディーに展開することが魅力の1つでもあるオーストラリアンフットボールだが、ここではプレーが止まるときの状況とそのプレーの再開方法を表にまとめて紹介する。

