

得点は、 6点、3点、2点、1点の 4種類

アメフトの得点方法は4種類あります。まずは「タッチダウン」！相手のエンドゾーンまでボールを持ち込むと6点入り、「ポイントアフタータッチダウン」として、1点（キック）もしくは2点（プレー）の追加点を決めるチャンスを得ます。また、「フィールドゴール」といいプレー中に相手チームのゴールポストの間にボールを蹴り込むと3点入ります。これはラグビーに似ています。



1クォーター(Q) 12分×4で、 試合時間は2時間30分。

キックオフ：自陣35ヤード地点からキックで試合開始。リターンチームはキックされたボールをキャッチして、相手陣地に向かってリターンし、ボールが止まった地点から最初の攻撃が開始されます。

パント：パスやランなどの通常の攻撃をせず、キッカー（バンター）がスナップされたボールを地面につけずに直接キックします。キックした時点で攻撃権は相手に移ります。

ギャンプル：4th DownでFGやパントを蹴らないで通常の攻撃を行います。成功すれば新たな攻撃権が与えられます。



ゲームの流れ

コイントス

キックオフ



自陣35ヤード地点からキックで試合開始。リターンチームはキックされたボールをキャッチして、相手陣地に向かってリターンし、ボールが止まった地点から最初の攻撃が開始される。



4th Downに注目!!

パント



パスやランなどの通常の攻撃をせず、キッカー（バンター）がスナップされたボールを地面につけずに直接キックすること。キックした時点で攻撃権は相手に移る。

ギャンプル



4th DownでFGやパントを蹴らないで、通常の攻撃を行うこと。成功すれば新たな攻撃権が与えられる。

フットボールガイド

アメフトとは

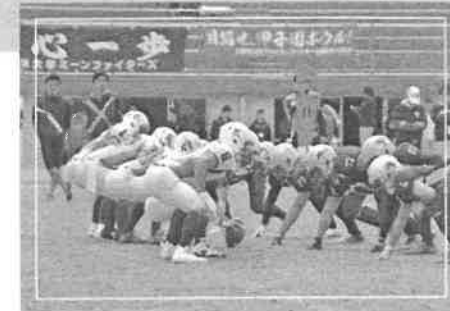


「アメフトはルールが難しそう」「観ても分からない」……
実はそんなに複雑ではありません。

これだけ押さえておけば大丈夫！ というポイントをまとめました。

アメフトは陣取り合戦！

アメリカンフットボールは、ボールを進めて陣地を獲得していく“陣取り合戦”。オフェンス側がパスやラン攻撃でエンドゾーンまで陣地を進めるのを、ディフェンス側が必死に阻止するという難技です。エンドゾーンからエンドゾーンまで、フィールドの長さは100ヤード（約90m）。エンドゾーンと平行に5ヤード毎にラインが引かれ、エンドゾーンからの距離が10ヤード毎に表示されています。



オフェンス11人対 ディフェンス11人

オフェンス専門の11人とディフェンス専門の11人が戦うのが一般的で、攻守交替するときは、フィールドにいる11人全員が入れ替わるのが普通です。キックオフやパントを蹴るときなど、キックを行うプレーのときにはキッキング専門のチームが結成されるので、アメフトは大勢の選手が試合に出場するスポーツでもあります。



野球の「スリーアウト」と アメフトの「フォースダウン」

オフェンスを続けて陣地を進めていくためには、4回の攻撃で10ヤード（約9メートル）以上の前進が必要です。野球は3ストライクで1アウト、3アウトで攻守交替ですが、アメフトでは、1回1回の攻撃を「ダウン」と呼んで、ファーストダウン、セカンドダウン、サードダウン、フォースダウンと進みます。フォースダウンまで10ヤード前進できなければ攻守交替。この4回は、パントを蹴って陣地を挽回して終えることが多いようです。

