

AUSTRALIAN

オーストラリアンフットボール ハンドブック

FOOTBALL



プレーも観戦もすぐに楽しめる！

Australian Football League Japan

一般社団法人日本オーストラリアンフットボール協会

<http://www.jafl.org>



THE GAME

HISTORY	3
オーストラリアンフットボールの歴史	
HOW THE GAME IS PLAYED	4
ゲームの流れ	
MAKING UP A TEAM	5
チーム構成	
THE PLAYING AREA	6
プレーイングエリア	
THE GEAR	7
ギア	
THE FOOTBALL	7
フットボール	
ATTENDANCES	8
観客	
UMPIRES	9
アンパイア	
THE FREE KICK	9
フリーキック	

THE SKILLS

THE KICK	10
キック	
THE HANDPASS	11
ハンドパス	
THE MARK	12
マーク	

THE POSITIONS

POSITIONS GUIDE	13
ポジションガイド	
FULL-FORWARD	14
フルフォワード	
FULL-BACK	15
フルバック	
RUCK	16
ラック	
MIDFIELDER	17
ミッドフィールダー	
CENTRE HALF-FORWARD	18
センターハーフフォワード	
CENTRE HALF-BACK	18
センターハーフバック	
HALF-BACK FLANK	19
ハーフバックフランク	
HALF-FORWARD FLANK	19
ハーフフォワードフランク	
FORWARD POCKET	19
フォワードポケット	
COACH	20
コーチ	

THE RULES

RULES	22
ルール	
FOULS	23
ファール	

THE TECHNIQUES

KICKING	24
キック	
HANDPASS	25
ハンドパス	
MARKING	25
マーク	
TACKLE	26
タックル	
SMOTHERING	26
スマザー	
DUMMY	26
ダミー	
BUMPING	27
バンブ	
SPOILING	27
スポイル	
SHEPHERDING	27
シェパード	
RUCKWORK	28
ラックワーク	
PICKING UP	28
ピック	
TAPPING	28
タップ	
RUNNING	29
ランニング	
BOUNCING	29
バウンシング	
SIDESTEP	29
サイドステップ	
BLIND TURN	29
ブラインドターン	

THE LEAGUES

AFL	30
AFLW	32
AFLX	33
AFL JAPAN	34

HISTORY

オーストラリアンフットボールの歴史

オーストラリアンフットボールの創始者であるトム・ウィルスは、学生時代にイングランドのラグビースクールに通い、そこでクリケットとラグビーに影響を受けた。その後オーストラリアに帰国した彼は、クリケットのオフシーズンである冬の間に、選手が体力を養うためのトレーニングとしてフットボールを提案する。そうしてオーストラリアンフットボールのルールは、ウィルスと彼の同僚たちによって考案された。

1858年7月10日にメルボルンフットボールクラブが創設され、その年行われたスコットランド大学対メルボルングラマースクールの試合が、オーストラリアンフットボールクラブの最初の公式試合として記録に残っている。

オーストラリアンフットボールは瞬間に発展を遂げた。1859年にジーロングフットボールクラブ設立、1866年にはルールが改定され定期戦も開催されるようになる。

1896年、ビクトリアンフットボールリーグ（VFL）が設立され、その翌年の1897年、設立当初のクラブ（カールトン、コリングウッド、エッセンドン、フィッツロイ、ジーロング、メルボルン、セントキルダ、サウスメルボルン）の間でリーグ戦が行われた。

1908年にはリッチモンドと大学チームがリーグに加わるが、1914年のシーズン以降は大学チームを除く9チームでリーグが行われる。その後1925年にフツクレイ（現在のウェスタン・ブルドッグス）、ホーソン、ノースメルボルン（現在のカンガルーズ）がVFLに加わった。

1982年、サウスメルボルンフットボールクラブは本拠地をシドニークリケットグラウンドへ移し、シドニースワズヘと改称する。さらに、1987年にはウェストコースト・イーグルス、ブリスベン・ベアーズが加わり14クラブが参加するリーグへと拡大した。1990年にVFLはAFL（Australian Football League）へと名称を変える。その後アデレード（1991年）、フリマントル（1995年）、ポートアデレード（1997年）を加え、リーグ設立当初からのチームであったフィッツロイが1996年のシーズンを最後にブリスベン・ベアーズと合併しブリスベン・ライオンズとなったことで、リーグは16クラブの構成となった。その後、2011年にゴールドコースト・サンズ、2012年にグレーターウェスタンシドニー・ジャイアンツを加えて現在の18クラブの構成になった。

オーストラリアで最も人気があり多くの人が熱狂するこのスポーツは、ビクトリア州を中心に全ての州・準州でプレーされメディアの注目を一身に集めている。オーストラリアンフットボールは、もはや国の文化の一部として人々を魅了してやまない。

AFLはかつて、オーストラリアで最大の10万人観客収容を誇るメルボルンクリケットグラウンド（MCG）を本部として活動していたが、2000年11月に拠点をテルストラドーム（当時の名称）へと移した。現在MCGでは、その年の優勝を決めるグランドファイナルなどの大きな試合が行われている。またAFLの他にも、オーストラリアの各州が独自の組織を持ちそれぞれのリーグを運営している。

HOW THE GAME IS PLAYED

ゲームの流れ

試合時間

AFLの試合は1試合20分クォーター(20分×4)で行われ、1チーム18人でプレーする。ゴールの後やボールがバウンダリーラインの外に出ている時間などがロスタイムの対象となり、ロスタイムを加えると、1クォーターは約30分にもなる。

コーチ

試合中はいつでも選手交代を行うことができ、コーチからの交代の指示は2人のランナーを通じてプレイヤーに伝えられる。コーチは試合中、グラウンド全体を見渡せるコーチングボックスから指示を出す。クォータータイムにはグラウンドへ降り、またハーフタイムにはロッカールームへ引き上げ、プレイヤーに指示を与える。

アンパイア

試合は3人のフィールドアンパイア(主審)、4人のバウンダリーアンパイア(線審)、2人のゴールアンパイアの計9人で進行される。

試合開始

試合はフィールドアンパイアがグラウンド中央でボールを高くバウンドさせることで開始される。クォーター開始時と、ゴールが入った後にも同様にして試合が再開される。クォーター毎にグラウンド内のチームのエンドが入れ替わり、第4クォーターが終了した時点で得点の高いチームの勝利となる。

得点

ゴールは6点、ビハインドは1点が加算される。攻撃側のチームが、ボールを誰にも触れられることなくゴールポストの間に蹴り込めばゴールとなり、攻撃側のチームに6点が加算される。ボールが、ゴールポストとビハインドポストの間を通る、ゴールポストに当たる、もしくはゴールラインを通る前に誰かに触れられた場合は、ビハインドとなり攻撃側のチームに1点が加算される。

順位

AFLのリーグ戦は勝ち点で争われる。勝ち点は4点、引き分けは2点が加算される。試合ごとに勝ち点と得点率(得点÷失点×100%)によって順位が決められ、ホーム&アウェイで行われるリーグ戦の上位8チームが、4週間にわたり行われるファイナルシリーズを戦う。ファイナルシリーズで勝ち上がった2チームがグランドファイナルを戦い、勝利したチームがその年のプレミアシップチャンピオンとなる。



MAKING UP A TEAM

チーム構成

オーストラリアンフットボールの特徴は、誰にでもプレーできることである。AFLW（女子プロリーグ）を始め、Auskick（ジュニアレベルのフットボール）やスーパールールズ（35歳以上のプレイヤーのみで構成される試合）など、性別や年代問わず親しまれている。

トップレベルで活躍しているプレイヤーの体格は、身長が163cm~215cm、体重が70kg~115kg程と幅広い。またチームを構成する上で、背の高いプレイヤーと背の低いプレイヤーのバランスを整えることはとても大切である。背の高いプレイヤーは高いボールを競り合うのに重要な役割を果たし、背の低いプレイヤーはグラウンドに転がるボールやルーズボール（誰も確保していないボール）の競り合いに強い。また、すべてのプレイヤーにとってスピードは非常に重要であり、加えてスタミナとパワーも必要とされる。

近年では、背が高く技術の優れたプレイヤーが特に求められている。そのようなプレイヤーは、チームの中心となり勝利に大きく貢献する。近年のAFLで理想とされるプレイヤーは、身長が185cmを超え、パワーがあり、一試合を通して走り続けることができるスタミナとスピードを併せ持つプレイヤーである。

AFLでは1チーム18人でプレーし、4人がインターチェンジ（交代要員）としてベンチに入ることができる。急な欠員を補うためのエマージェンシープレイヤーを登録でき、試合前にけがなどをしてプレーできなくなったプレイヤーと入れ替えることができる。また、チームは38人のプレイヤーをチームリストに載せ、シーズンの初めには6人のルーキーを加えることができる。

THE PLAYING AREA

プレーイングエリア



オーストラリアンフットボールは、他のフットボールとは違い、楕円形のグラウンドで行われる。グラウンドの大きさは細かく決められていないが、推奨される大きさは縦 150m~185m、横 130m~150m、理想的な大きさは縦 165m、横 150m となっている。

グラウンドの両端にはポストが 4 本ずつ立っており、外側の 2 本をビハインドポスト、内側の 2 本をゴールポストと呼ぶ。ビハインドポストはゴールポストよりも短くなっていて、各ポストの間隔は全て 6.4m である。

楕円形のグラウンドの周りに引かれたバウンダリーラインが、インフィールドとアウトフィールドを区別している。それぞれのクォーターとゴールの後は、直径 3m のセンターサークルからアンパイアのバウンスによってプレーが再開される。

また、50m 四方のセンタースクエアがセンターサークルを囲んでおり、ボールがバウンスされる前は両チームそれぞれ 4 人のプレイヤーのみがスクエアに入ることが許される。試合再開時にセンタースクエアに 4 人以上入ってしまったチームは反則となり、相手チームにフリーキックが与えられる。

ボールがビハインドに入ると、ディフェンダーのキックインによってプレーが再開される。キックインをするディフェンダーは、ゴール前にある 9m × 6.4m のスクエアの中からキックしなければならない。



THE GEAR

ギア

AFL では、その試合の激しさにもかかわらず、プレイヤーが使用する防具は一般的にマウスガードや足首などへのテーピングのみである。ラックマンはすね当てか腿パッドをつけることがあり、中には専門医からの勧めでヘッドギアをつけるプレイヤーもいる。また、ボールをマークしやすくするためにグローブをつけるプレイヤーもいて、ボールが濡れて滑りやすいときにグローブは有効である。

さらに、AFL プレイヤーはコンディションやポジションによってスパイクを使い分ける。長い時間走る中盤のプレイヤーの多くは、一般のサッカースパイクよりもランニングシューズに似た固定式のスパイクを履く。グラウンドがぬかるんでいる場合には、滑るのを防ぐために長いポイントのスパイクを使用することもある。



THE FOOTBALL

フットボール

オーストラリアンフットボールのボールは皮製で楕円形をしている。標準の大きさは、縦の周囲が約 725mm、横の周囲が約 550mm、重さ約 500g。ラグビーボールより一回り小さく、アメリカンフットボールより一回り大きいサイズとなっている。



ATTENDANCES

観客

AFL はオーストラリアの他のどのスポーツよりもはるかに多くの観客を集め、老若男女問わず毎週多くの観客が AFL の試合に訪れる。オーストラリアでは 90 万人以上が AFL クラブのメンバーとなっており、メンバーの数は年々増加してきている。

AFL のファンはひいきのチームを熱狂的に応援することで知られている。多くのサポーターは毎週欠かさずに応援するチームの試合を観戦し、人気の高いファイナルシーズンのチケットはすぐに売り切れてしまう。

また、ほとんどのオーストラリア人は自分の応援するチームを持っており（もしくは家族のサポートするチームを代々応援し）、生活の一部として応援することを楽しんでいる。



UMPIRES

アンパイア

全てのスポーツにアンパイアは必要不可欠である。AFL では試合をコントロールするために 3 人のフィールドアンパイアが必要であり、同様に 4 人のバウンダリーアンパイアと 2 人のゴールアンパイアがいる。

フィールドアンパイアの役割は、プレイヤーが公平にボールを奪い合い、アンフェアな妨害なしにプレーできるようにすることである。昔は 1 人のフィールドアンパイアで試合を行っていたが、試合のペースが上がるにつれて 1 人ではそのペースを維持することや、重大な場面での判定が難しくなった。そのため 1976 年に AFL は 2 人のフィールドアンパイアを採用するシステムに移行し、さらに 1993 年には 3 人目のフィールドアンパイアが加えられた。

3 人のアンパイアはそれぞれ担当するエリアがあり、お互いにコミュニケーションを取り合って試合を進める。

フィールドアンパイアは笛を吹いてマークやフリーキックを指示し、声や手の動きでその判定の理由をプレイヤーに伝える。フィールドアンパイアのみがプレイヤーに対してフリーキックを与えることができるが、全てのアンパイアが試合中に起きた悪質な行為を記録する権限を持っている。悪質な行為が起きた場合は、その記録をもとに後日 AFL で開かれる委員会によってプレイヤーの処分が決定される。

バウンダリーアンパイアも笛を持ち、バウンダリーラインの外にボールが出たときに合図する。その後、バウンダリーアンパイアによってグラウンドにボールが投げ入れられ、試合が再開される。

ゴールアンパイアは、得点したときに合図を出し、ゴールを知らせる旗（ゴール時は 2 本、ビハインド時は 1 本）を振る。ゴールアンパイアが記録するスコアは試合の公式記録となる。

THE FREE KICK

フリーキック

フリーキックはプレイヤーが反則を受けたときなどに与えられる。フィールドアンパイアは反則を犯したプレイヤーを見たときに、笛を吹いてフリーキックを与えることを伝える。反則を受けたプレイヤーがフリーキックをせずに、プレーが進行されることがある。これはアドバンテージルールと呼ばれる。

フリーキックは多くの理由によって与えられる。(P23 を参照) プレイヤーがボールをキックしたあとに不正なチャージを受けた場合は、キックされたボールが地面に触れた地点から一番近くに味方にフリーキックが与えられる。

フリーキックを与えられたプレイヤーがさらに相手から妨害を受けた場合は、そこからゴールに向かって 50m 前進した地点からのフリーキックとなり、これは大きなゴールチャンスとなる。



THE KICK

キック

AFL の試合はキックを中心に展開され、キックからのみゴールが生まれる。最も一般的なキックはドロップパントと呼ばれ、多くのプレイヤーがパスをするときやゴールを狙うときに使う。ボールを片手で足元に落とし、足の甲をボールの底に近い部分に当てる。このように蹴ることでボールにバックスピンを与えることができる。このキックはスピードと正確性が高いことから、現在最もよく使われているキックである。

ボールをグラウンドにパウンドさせてから蹴るドロップキックは、蹴るまでに時間がかかり、ミスをする確率が高いために試合ではあまり見られなくなった。

スクリューキック (torpedo punt) は、ボールを遠くに蹴るときに使われる。片方の手でボールの下半分を持ち、もう片方の手をボールの上半分に添える。約 15 度の角度でボールを足元に落とし蹴り上げると、スクリュー回転で飛んでいく。

他にもフラットパントと呼ばれるキックがあるが、距離が出ず、正確性に欠け、味方がマークしづらいためほとんど使われない。

多くの AFL プレイヤーはキックの技術に優れ、左右どちらの足でも正確に蹴ることができる。AFL では一般的に 50m から 60m の距離のキックを蹴ることが要求される。



THE HANDPASS

ハンドパス

ハンドパスはAFLの試合の大きな特徴である。プレイヤーはハンドパスをするとき、片方の手でボールを持ち、握りこぶしを作ったもう片方の手でボールを弾く。その時、開いた手でボールを弾いたり、弾く前にボールを投げたりしてはいけない。ボールを投げてしまうと反則となり、ハンドパスが正しく行われなかった場合は一番近くにいる相手プレイヤーにフリーキックが与えられる。

現在のAFLにおいて、ハンドパスはとても重要なプレーの一つとなった。かつてのAFLの監督はディフェンスでハンドパスをするプレイヤーを認めず、プレイヤーはタックルやプレッシャーを受けたときにだけハンドパスを使っていた。しかし、今ではハンドパスは非常に有効なプレーとされ、オフense、ディフェンスを問わずどの場面でも多く使われるようになった。これは近年のAFLの試合に実際に見られる現象のひとつである。

今や素早いハンドパスは攻撃の大きな武器となっている。AFLの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ようなハンドパスを有効に使うチームが増えてきている。



THE MARK

マーク

AFL の試合の一番の見所は、腕を伸ばし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 以上離れたプレイ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。(2001 年シーズンまでは 10m 以上がマークと認められていた。) マークの競り合いに強いプレイヤーは AFL で特に必要とされ、主にフルフォワードやセンターに配置される。

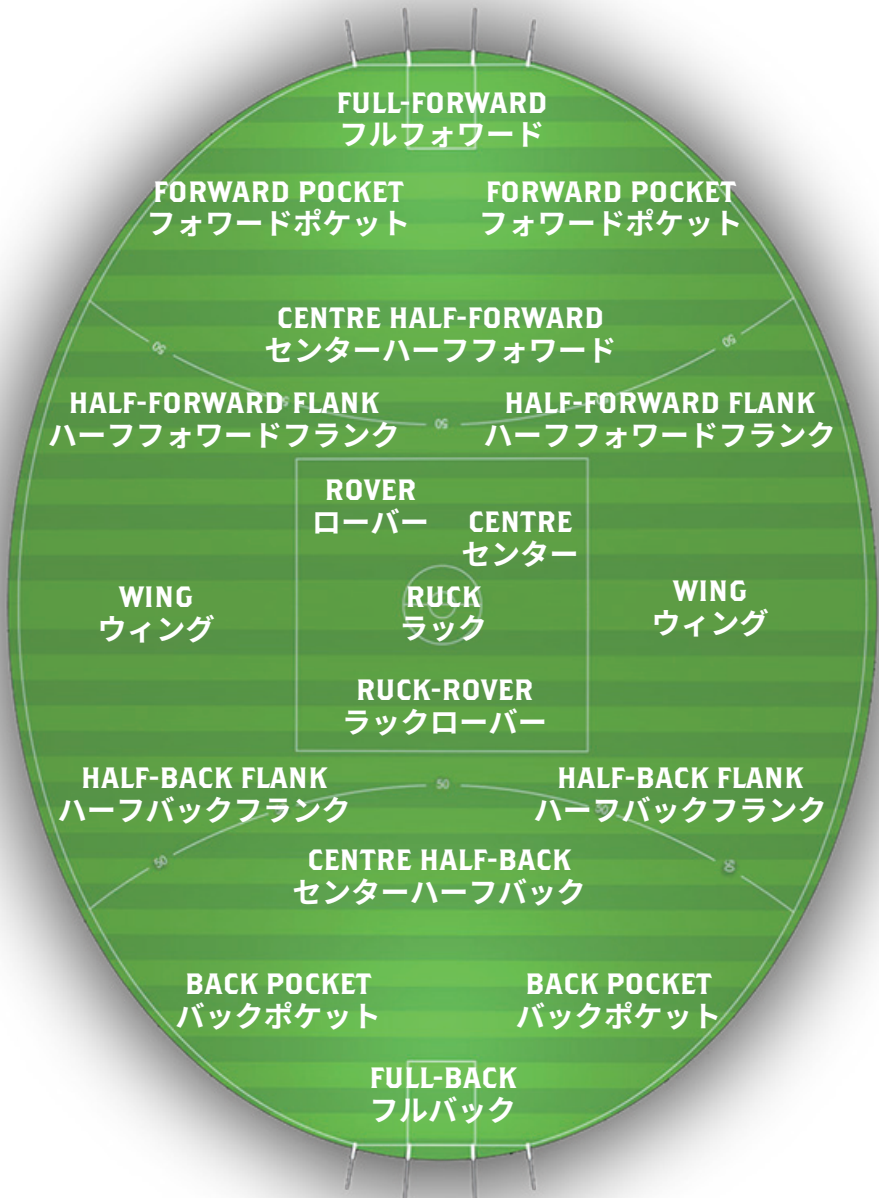
相手のプレッシャーを受ける競り合いの中でのマークは非常に難しいプレーであるが、実際の試合中は競り合わずにマークを取る場面のほうが多く見られる。AFL プレイヤーは、相手のいないスペースを探しそこに走り込むことで、相手のプレッシャーを受けることなくマークを取ることができ、それが AFL のスピーディーな試合展開を生み出している。

プレイヤーはボールをキャッチした後それを落としたとしても、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り、マークが認められたプレイヤーはプレーオンかフリーキックを選択できる。

マークにはハイマーク以外にも、胸でキャッチするチェストマークや、滑り込んでボールを取るダイビングマークなどもあり、中でも相手プレイヤーの上に乗る、高くジャンプしてボールをマークするプレーは思わず息をのむ瞬間である。

POSITIONS GUIDE

ポジションガイド





FULL-FORWARD

フルフォワード

オーストラリアンフットボールには様々なタイプのプレイヤーがいる。その中でもフルフォワードはグラウンド上で唯一のポジションであり、大きな注目を浴びるポジションである。彼らはしつこく付きまとうフルバックと競り合い、素晴らしいマークを取り、ブレッシャーの中でも正確にゴールを決めることができる。

フルフォワードのプレイヤーの中には多くのスーパースターがいる。彼らのプレーは主にゴールの数で評価され、歴史に名を残しているフルフォワードは平均して1試合4ゴール以上を決めている。

エッセンドンのスーパースターであるマシュー・ロイドは、過去3度にわたってAFLの得点王に与えられるCOLEMAN MEDALを獲得した。彼のプレーは、エッセンドンのサポーターに50年前の偉大なフルフォワード、ジョン・コールマンの活躍する姿を思い起こさせた。ロイドの貢献はゴールだけでなく、味方がボールを前線に集めるのを助けるターゲットとしての役割もあり、彼の功績はゴールの数だけでは計れない。



FULL-BACK

フルバック

フルバックはチームの最終ラインを守るプレイヤーである。彼らは相手となるフルフォワードの側に立ち、絶えずプレッシャーをかけ、相手に休む間を与えない。そしてフルフォワードの近くにボールが来たときにはそれを弾いてクリアする。フルフォワードに仕事をさせない事が彼らの仕事である。

フルバックはその大きな体格に反して素早く動き、力強い。彼らはチームから絶対の信頼を得ており、ピンチのときにも冷静である。また、彼らは恐れを知らず身を挺してチームの勝利に貢献する。

めったに見られないが、フルバックが自陣ゴール前から攻め上がりゴールを決めるシーンはとても盛り上がる。エッセンダンのダスティン・フレッチャーはこのプレーが得意な AFL 屈指のフルバックであった。



ラックというポジションのスタイルは年々進化し、その必要性は高まってきている。典型的なラックマンの役割は、味方のキックのターゲットとなり、確実にマークを取り、フォローのプレイヤーにハンドパスをすることである。しかし、最近現れた新しいスタイルである「モバイルラックマン」とは、背が高く、ジャンプ力に優れ、よく走り、攻撃に参加して得点を決める能力も備えているラックマンのことである。

ラックマンは、センターバウンスやボールアップ、スローインなどで競り合い、チームメイトに直接パスをしたり、前へボールを弾いたりする役割もあり、ラックマンがそれらの技術を習得し、AFLで最高のパフォーマンスを見せるまでには数年かかると言われている。

RUCKWORK/ ラックワーク

AFLの試合においてラックマンの役割はとても重要である。試合中のマークやその体格で目立つラックマンだが、彼らにはラックワークという重要な仕事がある。

ラックワークは、試合中のセンターバウンス^{※1}やスローイン^{※2}、ボールアップ^{※3}の際に行われ、卓越したラックマンは、ラックワークのときチームメイトに直接ボールをパスすることができる。相手よりも優位に立って先にボールを取れるように、全てのチームはラックワークについての戦略を考える。

また最近では、背の高いプレイヤーをフォワードラインに増やすためにラックマンが前に攻め上がる機会が増え、ラックマンは攻撃的なポジションとなってきている。

※1 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

※2 スローイン：ボールがバウンダリーラインの外に出た後に行う

※3 ボールアップ：プレイヤーがボールに密集し、ボールが動かなくなったときに行う。



MIDFIELDER

ミッドフィールダー

センター、ウイング、ローパー、ラックローパーのポジションを総称してミッドフィールダーと呼ぶ。チームは8人程度のプレイヤーでミッドフィールダーを構成し、それをローテーションさせて1試合を通して高い集中力と走力を維持する戦術を取る。

ミッドフィールダーには高い持久力、卓越した技術、スピード、センスが必要であり、それに加えて密集でのボールの競り合いに強いことが要求され、中盤でボールを支配できるかどうかチームの勝敗を大きく左右する。

AFLでは、ハンドやキックなどひとつひとつのプレーの記録（スタッツ）をとることで、中盤でのボール支配率を算出する。支配率が相手を上回っていれば、それは相手よりも多く、高い成功率でフォワードへボールを運んだことになり、ミッドフィールダーが十分に機能していることを意味する。また、ディフェンスラインの深い位置まで戻り、相手のフォワードラインに自由にプレーするスペースを与えないという仕事もミッドフィールダーの重要な仕事のひとつである。



CENTRE HALF-FORWARD

センターハーフフォワード

オーストラリアンフットボールにはこのような言葉がある。「優勝するにはいいセンターハーフフォワードが必要だ。」

センターハーフフォワードは一般的に最も難しいポジションだとされ、センターサークルからホットスポット（ゴールから 30m~40m のエリア）の間での競り合いではレベルの高いプレーが要求される。



CENTRE HALF-BACK

センターハーフバック

センターハーフバックの役割は第一にディフェンスであり、ゲームをコントロールする役割も担っている。センターハーフバックは相手の優れたセンターハーフフォワードを押さえ込み、ディフェンスラインからボールをクリアしなくてはならない。彼らはスピードがあり、マークを取ることや相手のマークを阻止することがうまく、相手を恐れず、パワーのあるプレイヤーである。

HALF-BACK FLANK

ハーフバックフランク

ハーフバックフランクは、以前は堅実で指示を確実にこなすタイプのプレイヤーが多かったが、今では相手をしっかりディフェンスすることはもちろん、積極的にボールを持って走るプレイヤーが増えてきた。ハーフバックフランクは状況を見ながら相手の隙をついてカウンターアタックを仕掛けることもあり、スピードとキックの高いスキルが要求される。

HALF-FORWARD FLANK/ ハーフフォワードフランク

FORWARD POCKET/ フォワードポケット

これらのポジションにはそれほどサイズの大きくないプレイヤーが多く、彼らは動き回ってプレーするのが得意である。多くのチームはこのポジションに、センターハーフフォワードやフルフォワードがマークを競り合うときフォローにいけるようなタイプのプレイヤーを置くことを好む。ハーフフォワードやフォワードポケットは、限られたチャンスを最大限に活かすことが要求される。



COACH コーチ

コーチの役割はこの10年で様変わりした。これまでは監督がチームのトレーニングやプレーなど全ての面を一人でコントロールしてきたが、今では各部門のエキスパートに仕事が分担され、監督はそれらをまとめるヘッドコーチとしての役割を担っている。

チームにはアシスタントコーチ、ランニングコーチ、コンディショニングコーチ、リハビリテーションコーチ、セットプレーコーチ、メンタルトレーナーなどのスタッフがいて、最新のテクノロジーを駆使したプログラムを行っている。

しかし、どんなチームでもすべてを統括するのはヘッドコーチである。ヘッドコーチは各コーチ、トレーナーの助言を受けた後にプレーのスタイルを決め、試合の最終的な準備や試合中の指示を行う。

ヘッドコーチは試合前や試合中にプレイヤーに指示を与える。試合の最中にプレイヤーに指示を出したいときは、チームのランナーを通してそれを行う。ランナーは試合が続行しているときにもグラウンドに自由に入れるので、コーチの指示を直接プレイヤーに伝えることができる。

WHAT IS AFL?

AFL 紹介ビデオ（日本語字幕付き）

AFL のプレーやルールを迫力の映像と共に 3 分間でご紹介します。お手元のスマホを下の QR コードにかざして早速ご覧になってください！

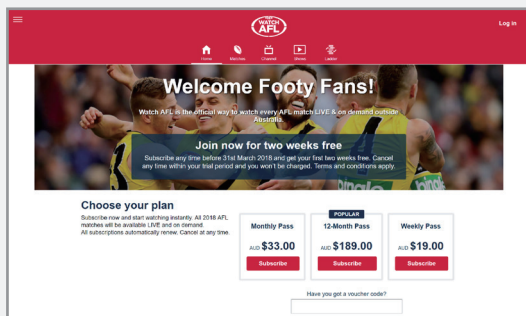
(Youtube で「afl 日本語」と検索してもご覧いただけます。)



HOW TO WATCH AFL?

AFL の試合を日本で観るには？

「WatchAFL」に登録すれば、3~9 月の AFL プレミアシップシーズンはもちろん、2~3 月に行われる AFLW や AFLX、JLT コミュニティーシリーズが LIVE でもオンデマンドでも見放題！また、AFL 関連の人気プログラム「360」「BOUNCE」「ON THE COUCH」や、AFL オリジナルコンテンツなども楽しめます！



WatchAFL への登録手順はこちら⇒ <http://www.jafl.org/watchafl/>

主なルール

1 センターバウンス

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が競り合うことで試合が開始される。これはアンパイアがボールを地面にバウンドさせることから「センターバウンス」と呼ばれる。また、ゴール（6点）の後にもセンターバウンスから試合が再開される。

2 キックイン

ビハインド（1点）の後には、ディフェンスチームのプレイヤーがゴールスクエアからボールを蹴り入れることで試合が再開される。

3 ランニング

プレイヤーはボールを持って走ることができるが、ボールを持ったまま 15m 以上走ってはいけない。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地面にバウンスさせれば、再び 15m 走ることができる。（参考⇒反則**2**ラン・トゥー・ファー）

4 ハンドパス

ボールを手でパスするときは、ボールを拳で弾いてパスをする。これを「ハンドパス」という。ボールを投げると反則となる。（参考⇒反則**3**スロー）

5 マーク

15m 以上キックされ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、キャッチした地点でそのプレイヤーにフリーキックが与えられる。

6 アウト・オブ・バウンズ

ボールがバウンダリーラインの外に出た場合には、バウンダリーアンパイアがボールを後ろ向きに高くフィールドに投げ入れることで試合が再開される。

キックしたボールがノーバウンドでフィールドの外に出たら、ボールがラインを割った地点から相手チームがボールを蹴り入れ試合が再開される。（参考⇒反則**8**デリバレイト・アウト・オブ・バウンズ）

7 タックル

ボールを持ったプレイヤーの肩より下、膝より上の範囲に対するタックルが認められている。タックルを受けたプレイヤーは、すぐに正当な方法でボールを処理しなければならない。

（参考⇒反則**1**ホールディング・ザ・ボール、反則**4**ハイタックル、反則**5**トリップ）

8 ボールアップ

ボールが密集の中にあり展開できない状況になった場合は、フィールドアンパイアが一度ボールを引き受け、ボールがあった地点でアンパイアがボールを高く投げ上げることで試合が再開される。

主な反則

1 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、または正しく処理しない。(参考⇒ルール**7** **タックル**)

2 ラン・トゥー・ファー

ボールを持って 15m 以上走る。(参考⇒ルール**3** **ランニング**)

3 スロー

ボールを投げる。(参考⇒ルール**4** **ハンドパス**)

4 ハイタックル

肩よりも上にチャージする。(参考⇒ルール**7** **タックル**)

5 トリップ

膝よりも下にチャージする。(参考⇒ルール**7** **タックル**)

6 プッシュ・イン・ザ・バック

相手を後ろから押す。

7 ホールディング・ザ・マン

ボールを持っていないプレイヤーをつかむ。

8 デリバレイト・アウト・オブ・バウンズ

ボールを故意にフィールドの外へ出す。(参考⇒ルール**6** **アウト・オブ・バウンズ**)

9 キック・イン・デンジャー

転がっているボールを相手と競り合う際に足で蹴ろうとする。

10 アビューズ

暴言を吐く。アンパイアに抗議する。

★ 50m ペナルティー

反則をとられたプレイヤーがさらに反則を重ねた場合、最初に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。

※上記の反則の他にも、非紳士的な行為は反則となる。

※反則をした場合、相手プレイヤーにフリーキックが与えられる。

いろいろなプレー

Kicking キック

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スキルであり、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を両手で持つ。蹴り足の方へ少しボールをずらして構え、蹴り足と同じ側の手でボールをガイドしながら足元へ落とす。スパイクの紐の結び目あた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。正確性に欠け、キャッチも難しい。

<蹴り方>

右足で蹴るときは左手をボールの縫い目の奥側に。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にセットする。ボールを斜めに持ったまま左手を離し、右手でボールをガイドしながら足元まで落とす。ボールの先端が進行方向へ向き、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

カーブのかかるキック。主に角度のない位置からゴールを狙うのに使う。

<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、右手を縫い目の奥側に添え、トーピードキックとは逆方向にボールを傾けて体の前にセットする。ボールを斜めに持ったまま日取り手を離し、右手でガイドしながら足元までボールを落とす。斜めになったボールの左側先端付近を、右へのカーブ回転がかかるように右足で蹴り上げる。



Handpass

ハンドパス

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スキルとなっている。かつてはディフェンスでハンドパスをするプレイ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。開いた手でボールを弾いたり、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イ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。

Marking

マーク

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以上離れたプレイ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。プレイヤーがボールをキャッチした後、それを落としたとしても、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イヤーはマークをした地点より後方からプレーオン、ハンドボールまたはフリーキックを選択してプレーを再開できる。マークの取り方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。



いろいろなプレー

Tackle

タックル

ボールを持ったプレイヤーの肩から下、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イヤーが正当なタックルを受けた場合は、キックかハンドボールでボールを正しく処理しなくてはならず、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イヤーにフリーキックが与えられる。ボールを持っているプレイヤーが、タックルされる前にボールを処理する十分な機会があったにもかかわらず、タックルを受けた後すぐにボールを処理しなかった場合は、直ちにホールディング・ザ・ボールの反則となる。

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プッシュ・イン・ザ・バック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す。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、相手の体をしっかりとつかんでバランスを崩しプレーさせないようにする。



Smothering

スマザリング (スマザー)

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。



Dummy

ダミー

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かわすスキルである。ダミーのうまいプレイヤーは、ボールを長い時間キープし長い距離を進むことができる。

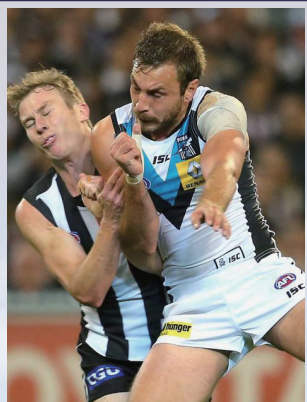


Bumping

バンブ

バンブは、ボールから 5m 以内の範囲で行うことが許されている。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、肩から腕の部分を相手の体の側面に当てる。

このときに両足をしっかり地面に踏み込み、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。



Spoiling

スプイル

スプイルは、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スキルである。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プイルという。競り合いでスプイルをするときに、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。



Shepherding

シェパード

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から 5m 以内の範囲で行うことができ、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。



いろいろなプレー

Ruckwork

ラックワーク

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、ボールアップの際に行われる。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。



Picking Up

ピック

ピックは、地面に落ちているボールを拾い上げるプレーである。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する場面があり、多く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。

しっかりと腰を落とし、両手でボールをすくい上げるのが基本的なピックだが、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。



Tapping

タップ

タップは、手のひらでボールをはじくスキルである。一度でボールをしっかりとピックできなかったときや、相手が近くにいると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。また、地面にあるボールをピックせずに、タップして味方にパスするシーンも多くみられる。



Running

ランニング

ボールの展開が細かく速くなってきている近年のフットボールにおいて、ランニングは非常に重要な役割を果たしている。ボールを運ぶときや、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スキルである。



Bouncing

バウンスング

バウンスングは、バスケットボールのように片手でボールを地面にたたきつけるスキルである。ボールを持って走るプレイヤーは 15m 毎にボールを地面に着けなくてはならない。その際、ランニングのスピードを落とさないために、グラウンドの状態が悪いときを除いてほとんどのプレイヤーがバウンスングを使う。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、ボールがうまく跳ね返ってきてキャッチすることができる。



Sidestep

サイドステップ

サイドステップとは、ボールを持っているプレイヤーが相手プレイ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。



Blind Turn

ブラインドターン

ボールを持っているプレイヤーが相手に追われているときに相手を振り切るために使うターン。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。



Australian Football League

オーストラリアンフットボールリーグ

オーストラリアンフットボールリーグ（AFL）は世界最高峰のプロオーストラリアンフットボールリーグである。このリーグは1896年にヴィクトリアンフットボールリーグ（VFL）として設立され、翌年の1897年にヴィクトリア州を拠点とするクラブ（カールトン、コリングウッド、エッセンドン、フィッツロイ、ジーロング、メルボルン、セントキルダ、サウスメルボルン）の間でリーグ戦が行われた。

1908年にはリッチモンド、大学チームがリーグに加わるが、1914年のシーズン以降は大学チームを除く9クラブでリーグが行われる。その後1925年にフットクレイ（現在のウェスタン・ブルドッグス）、ホーソン、ノースメルボルン（現在のカンガルーズ）がVFLに加わった。

1982年、サウスメルボルンフットボールクラブは本拠地をシドニークリケットグラウンドへと移し、シドニー・スワンズへ改称。さらに1987年にはウェストコースト・イーグルス、ブリスベン・ベアーズが加わり、14クラブが参加するリーグへと拡大した。1990年にVFLはAFL (Australian Football League) へと名称を変えると、その後アデレード（1991年）、フリマントル（1995年）、ポートアデレード（1997年）を加えた。その間、リーグ設立当初からのクラブであったフィッツロイが、1996年のシーズンを最後にブリスベン・ベアーズと合併しブリスベン・ライオンズとなっている。

2011年にはゴールドコーストを本拠地とするゴールドコースト・サンズ、2012年にはシドニー2つ目のクラブ、グレートウェスタンシドニー・ジャイアンツを加え、現在の18クラブの構成となった。



Adelaide - Crows

アデレード・クロウズ



AFL 加盟：1991 年

所在地：Adelaide, South Australia

本拠地：Adelaide Oval



Brisbane - Lions

ブリスベン・ライオンズ



AFL 加盟：1997 年

所在地：Brisbane, Queensland

本拠地：The Gabba



Carlton - Blues

カールトン・ブルーズ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Docklands Stadium



Collingwood - Magpies

コリングウッド・マグパイズ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Melbourne Cricket Ground



Essendon - Bombers

エッセンドン・ボマーズ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Docklands Stadium



FREMANTLE
DOCKERS

Fremantle - Dockers

フリマントル・ドッカーズ



AFL 加盟：1995 年

所在地：Fremantle, Western Australia

本拠地：Perth Stadium



Geelong - Cats

ジーロング・キャッツ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Geelong, Victoria

本拠地：Kardinia Park



Gold Coast - Suns

ゴールドコースト・サンズ

AFL 加盟：2011 年

所在地：Gold Coast, Queensland

本拠地：Carrara Stadium



afl.com.au



Greater Western Sydney - Giants

グレーターウェスタンシドニー・ジャイアンツ



AFL 加盟：2012 年

所在地：Sydney, New South Wales

本拠地：Spotless Stadium



Hawthorn - Hawks

ホーソン・ホークス



AFL 加盟：1925 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Melbourne Cricket Ground



Melbourne - Demons

メルボルン・デーモンズ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Melbourne Cricket Ground



North Melbourne - Kangaroos

ノースメルボルン・カンガルーズ



AFL 加盟：1925 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Docklands Stadium



Port Adelaide - Power

ポートアデレード・パワー



AFL 加盟：1997 年

所在地：Adelaide, South Australia

本拠地：Adelaide Oval



Richmond - Tigers

リッチモンド・タイガース



AFL 加盟：1908 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Melbourne Cricket Ground



St. Kilda - Saints

セントキルダ・セインツ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Docklands Stadium



Sydney - Swans

シドニー・スワンズ



AFL 加盟：1897 年

所在地：Sydney, New South Wales

本拠地：Sydney Cricket Ground



West Coast - Eagles

ウェストコースト・イーグルス

AFL 加盟：1987 年

所在地：Perth, Western Australia

本拠地：Perth Stadium



Western - Bulldogs

ウェスタン・ブルドッグス



AFL 加盟：1925 年

所在地：Melbourne, Victoria

本拠地：Docklands Stadium

AFLW



afl.com.au/womens

AFLW (AFL Women's) は、AFL によって運営されるオーストラリアの全国的な女子プロフットボールリーグです。

2010 年にオーストラリアで女子リーグ設立への動きが本格化し、既存の AFL クラブを基盤とした女子クラブが創設されました。2013 年には AFL クラブの名を冠した女子チームによる初めての試合がメルボルンとウェスタンブルドッグスによって行われ、このエキシビションマッチの成功により、2017 年にアデレード、ブリスベン、カールトン、コーリングウッド、プリマントル、GWS、メルボルン、ウェスタンブルドッグスの 8 クラブが参加した AFLW が正式に開始されました。

今後段階的に参加クラブを増やし、全国的なプロリーグへと発展していくことが期待されます。



AFLX

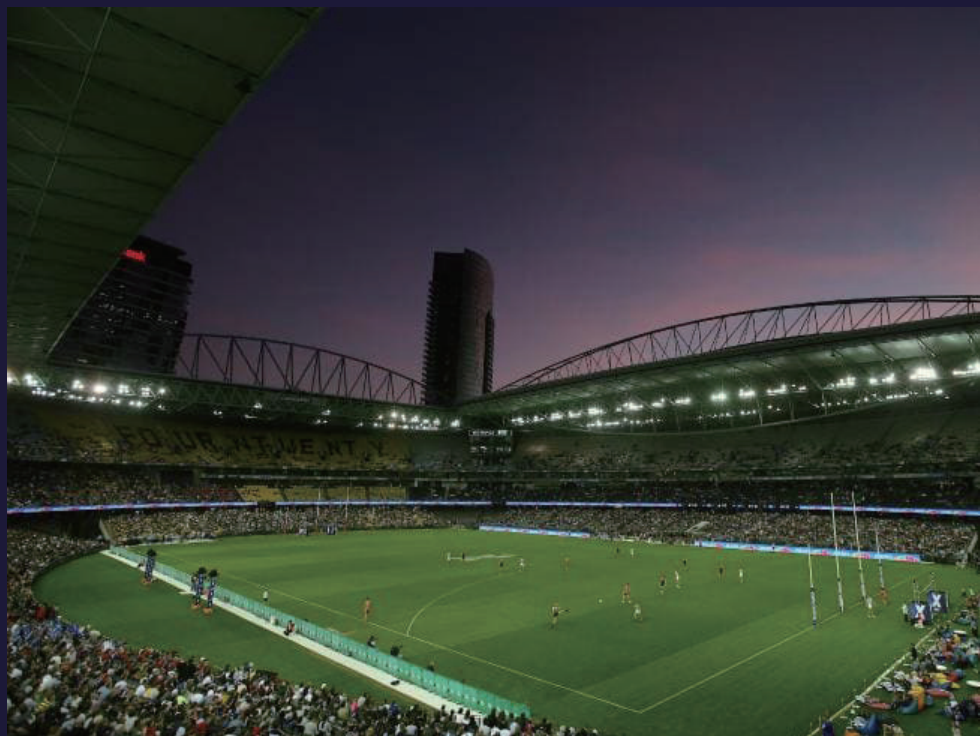


afl.com.au/aflx

AFLX は、AFL によって提案された新たなルールのおーストラリアンフットボールです。AFL との大きな違いは長方形のサッカーフィールドで試合が行われることです。プレイヤーの人数はフィールドに 7 人、ベンチに 3 人、交代数は無制限となっており、アウトオブバウンズからのキックインや、10 ポイントのスーパーゴールなどのルールが採用されました。AFL のダイナミックさを残しながらも、よりスピーディーな展開で観客を魅了します。

2018 年のプレシーズン、AFL の全 18 クラブが参加し、初めての AFLX トーナメントが大々的に開催されました。

AFL はファンと共に、この新しいおーストラリアンフットボールをより洗練されたスポーツへと成長させ、世界的なフットボールにすることを目指しています。





AFL JAPAN

一般社団法人日本オーストラリアンフットボール協会

日本に初めてオーストラリアンフットボールが来たのは1986年。当時オーストラリアンフットボールのプロリーグはまだVFL(Victorian Football League)と呼ばれており、AFLへと名称を変える前の事です。その年のシーズンに優勝したHawthorn Hawksと、ライバルクラブCarlton Bluesを横浜スタジアムに迎え、25,000人の観客を集めてエキシビションマッチが行われました。この時に、現在のAFL Japanの前身となるJAFA(Japan Australian Football Association)が誕生しました。

その後JAFAは2004年にAFLの傘下に入り、正式名称を日本オーストラリアンフットボール協会と定め、略称をJAFLに。2011年には法人格を取得し、協会の正式名称を一般社団法人日本オーストラリアンフットボール協会、略称をAFL Japanへと改称しました。

国内リーグ



1987年、横浜スタジアムで行われたAFLクラブによる試合の前座試合として組まれた、慶応大学Hawksと早稲田大学Bombersの試合が日本人クラブ同士で行われた初めてのオーストラリアンフットボールの試合です。翌1988年、現在の東京ゴアナーズの前身、在日オーストラリア人フットボールクラブ東京バトラーズと日本人大学生クラブとの間で定期戦が行われるようになりました。その後、大学生クラブが創部と消滅を繰り返す中で、1990年に大学生クラブを統合したクラブサムライズが誕生します。

1999年には大学生クラブサムライズ、在日オーストラリア人クラブ東京ゴアナーズ、そして社会人クラブ東京ゴークングス(現在のイースタン・ホークスの前身)の3クラブによる定期戦が始まり、2001年、その定期戦を整備して国内初のリーグ戦が開始されました。

2005年には学生サムライズを解体し、駒澤マグパイズ、専修パワーズ、東京レパーズがリーグに参戦。リーグ戦の名称をトップリーグと定め、5クラブでリーグ戦を開始します。

2007年に大阪ディンゴーズ、2009年に名古屋レッドボックスがトップリーグに参戦しリーグは拡大。2010年に東京レパーズが活動を休止するも、2012年にR246ライオンズ、2013年に東京ベイサンズが参戦。2014年には大阪、名古屋がリーグを離れるも、湘南ボセイドンズが参戦し7クラブのリーグとなりました。

そして2018年、全国的な普及を目指すリーグ改変の動きから、AFL Japanはトップリーグを再編し「Aリーグ」「GOリーグ」の2リーグを発足。今後日本でのオーストラリアンフットボールのさらなる発展が期待されます。

A.LEAGUE

Aリーグは、関東を本拠地とするクラブが参加するリーグです。国内最高レベルのオーストラリアンフットボールローカルリーグを目指し、リーグ運営組織の整備と競技力の強化が進められています。4月から11月の期間に、定期的に公式戦が行われています。

<http://a-league.jafl.org/>

GO.LEAGUE

GOリーグは、日本全国のクラブが参加するリーグです。参加各クラブが主体となりリーグを運営するというコンセプトで、クラブ独自の試合運営や、日本全国のクラブとの交流を楽しめるリーグです。日本全国のクラブの新設・新規参入をお待ちしています！

<http://go-league.jafl.org/>



日本代表サムライズ

学生代表ウォリアーズ



サムライズの歴史は1990年、それまで大学別で活動していたクラブが統合し、学生サムライズとなったことから始まります。その後学生の夏休みに当たる8-9月の時期に、学生サムライズとして毎年オーストラリア遠征が行われるようになりました。

1995年には、オーストラリアのダーウィンで2年に1度開催されるArafura Games(アラフラゲームス)にサムライズとして初めて国際大会に参加。この時からサムライズが日本代表チームとして認知されるようになってきます。

そして2002年、AFLが主催する世界初のオーストラリアンフットボール世界大会「International Cup 2002」がオーストラリアメルボルンで開催されます。日本代表サムライズは、この第1回大会から、3年に1度開催されている「International Cup」の全大会に参加しています。サムライズの大会初勝利は、2005年に開催された第2回大会のスペイン戦での勝利。(2018年時点での)歴代最高位は、2008年の第3回大会で、前回大会5位の強豪サモアを破り獲得した8位です。

一方2016年には、学生のみで編成された学生代表ウォリアーズが夏の豪州遠征を敢行。日本代表サムライズとの区別が明確化され、大学生を中心とした競技力の強化も進められています。

近年のInternational Cupでは苦戦を強いられている日本代表サムライズですが、国内リーグや学生代表ウォリアーズの盛り上がりにより今後の活躍が期待されます。

普及・育成



AFL Japanは、皆様にオーストラリアンフットボールを紹介し体験してもらう活動を行っています。学校体育での体験教室、地域のスポーツチームへの出張教室、その他スポーツイベントや国際交流イベントでの紹介など幅広く活動しています。

オーストラリアンフットボールには基礎的なスポーツ動作が多く含まれており、運動の基礎習得に効果的に利用されています。さらに、オーストラリアンフットボールを通してオーストラリア文化の紹介、チームワークや協調性を学ぶプログラムの実施など、スポーツ体験にとどまらず社会をより豊かにする活動にも力を入れています。

スカラーシップ プログラム

AFL Japanでは、オーストラリアメルボルンのローカルフットボールクラブBox Hill Northと提携し、フットボールの本場オーストラリアへ挑戦するフットボール留学生を支援する、スカラーシッププログラム(奨学金制度)を実施しています。

パートナーシップ

AFL Japanは、企業によるスポンサーシップの他にも、ボランティアスタッフやファンの方々に様々な形でサポートをいただき、スポーツ教室や共同イベントの開催、イベントへの参加、運動機会の提供や試合開催などの活動を行っています。

AFL Japan へのお問い合わせ : info@jafl.org

WHAT IS AFL?



この冊子はスポーツ振興くじ
助成を受けて作成されました。