

(別紙)

I 活動方針

中高年のスポーツにおいては、傷害予防がもっとも重要であり、日常の生活に支障をきたすような怪我を避ける必要があります。このため、「S☆FIGHTERS」では、健康維持や増進を目的とし（対外試合を目的とはしません）、受付期間を設け、1年を通じて参加者の皆さんが、ある程度レベルが合うようなメニューを組み立て、練習できるよう心掛けます。また、春・秋シーズンの最終練習には、練習試合を設け、独自の試合ルールで簡易なフットボールを身近に体感して貰う工夫も行います。更には、体力的に練習量が多いと思った参加者の方には、途中休憩を適切に取りながら練習できる雰囲気作りにも心掛けます。

練習段階は、次のようなレベルのイメージで反復練習を行っていきます。

目安としては、

Aレベル：キャッチボールができる。

基本的なボールの投げ方や受け方を勉強し、実際にグラウンドでキャッチボールができるようになる。また、真っ直ぐ走りながら、投げたボールを取れるよう目指します（期間的にはクリニックの4回が目安）。

Bレベル：簡易なパスコースを走れ、ボールがキャッチできる。

上記のレベルも反復しながら、フットボールの基本的なパスコースを体で覚え、ボールが飛んできたならパスキャッチができるよう目指します（期間的には初回から4回が目安）。

Cレベル：複雑なパスコースも走れ、ディフェンスが付いてもパスキャッチができる。

簡易なパスコースも反復しながら、複雑なパスコースも走ることができるよう目指します。また、ボールが飛んできたならパスキャッチができるレベルも目指します。更には、ディフェンスが付いても、パスコースが乱れない程度に走ることができ、パスキャッチができるよう目指します（期間的には5、6回が目安）。

Dレベル：ユニットを組んでパスコースが走れ、ディフェンスの弱点も覚える。

ユニットを組んでディフェンスの弱点スペースへパスコースが取れ、パスキャッチができるよう目指します。また、簡易なディフェンスの動きも知り、ユニットを組んでオフenseのパスコースをきちんとカバーできることを目指します（期間的には7～10回が目安）。

Eレベル：オフense、ディフェンスともにユニットを組んで適切な動きが取れ、簡易なフットボールの練習試合を楽しめる

シーズン毎に独自のルールのもと、簡易なフットボールの練習試合ができるよう目指します。基本的なフットボールのルールも勉強して、試合観戦に行っても、だいたいの動きが見られるよう目指します（期間的には11、12回が目安）。

春・秋のシーズンを通じて、上記のような目安で反復練習を行います。秋のシーズンはクリニックを設けていないので、秋シーズンから参加される方には、約12回の練習の中で、A、Bレベルから習得できる工夫を行います。

※ ユニット練習や練習試合のチームの編成は、長年参加されている方やフットボールを経験されていた方と本シーズン初参加されている方とを上手く振り分けて、運営できるよう心掛けます。

II 独自ルールの緩和措置等（例示）

- (1) ボールを持って走っているプレーヤーにディフェンスが2ヤード以内に接近すれば、直接タッチしなくてもプレーが止まったものと見なす。
- (2) ボールを持った人が独走態勢に入った場合は、その時点から最大で10ヤード迄しか走ることができない。