



## ～ 競技ルール ～

試合時間	10分/Q正式計時
ハーフタイム	10分
タイムアウト	前後半 各3回
キックオフ	自陣35ヤード地点より開始
試合球	ゴム、革製使用可
ジャージ	前年度優勝地区がカラー (異系色の場合両チームカラー可)
ベンチ	前年度優勝チームがメイン

ブリッツの制限、ローブロック、ヘッドコンタクトの禁止

### ブリッツ制限について

ブリッツについては、安全性及び、ブリッツ可能選手の明確化の観点から以下の通り規定する。

- ・ LOS上で3ポイントセットしている選手以外の、スナップと同時のLOS内への侵入は禁止
- ・ LOS上7名以上の3ポイントセットは禁止  
(LOS上で3ポイントセットからのブリッツ最大可能数は6名)
- ・ ローカルルールとして、上記規定を違反した場合の反則施行
  - 1回目：警告
  - 2回目：プレビアススポットから5ヤード罰退
  - 3回目：プレビアススポットから15ヤード罰退

## ～ タイブレーク ～

第4Q終了後、約5分後からメイン側左方で開始

1回目：15ヤードから1stダウン、TFPはキック、2ポイント可能

2回目：15ヤードから1stダウン、TFPはキック、2ポイント可能

3回目：10ヤードから1stダウン、TFPは2ポイントのみ



## エチケットマナー徹底のお願い ＜ガイドライン＞

選手、コーチ、見学父母を含む試合関係者は、スポーツマンシップに則った最高の試合が運営できるように、下記内容の理解、実践に努めて頂きます。

### 1. 基本理念

不正な戦術の使用、危険な行為、反則行為を慎み、フェアプレー精神を持って正々堂々とプレーする事

フィールド上のすべての選手が、安全にプレー出来るように、事前に試合環境を準備し、事故の可能性を発見した場合は、直ちに処置し、何よりも安全を優先する事

### 2. 選手の心得

審判員、対戦相手に最大限の敬意を表す

審判員の決定については、いかなる場合も受け入れる

審判員、対戦相手に対して、暴言を発したり、挑発したりしない

ルールを守り、故意に不正・危険なプレーを行わない

アメリカンフットボールが安全にできる環境に感謝する

### 3. コーチ、試合関係者の心得

安全を最優先に考え、選手の指導、環境の準備を行う

審判員、試合運営者の指示に従い、スムーズな試合運営に協力する

選手が不正な行為、危険な行為を行った場合、厳に注意し、再発を防止する

選手がモラルに反する行為を行った場合、厳に注意し、再発を防止する

選手の規範となるような言動と行動を心掛ける

サイドライン入場可能者に対しては、受付にてパスを貸与する。