



監修者：大野均選手
Hitoshi Ohno

1978年5月6日生まれ。トップリーグの東芝ブレイブルーパスに所属。
ラグビーワールドカップには2007年度、2011年度、2015年度に選出された。
日本代表キャップ98は歴代第一位。

写真提供 / 世界文化社

ラグビーはいろんな役割があります。スポーツが苦手な君にも必ず活躍できるポジションがあります。一度ラグビー場に来てみてください。ボールを持って人にぶつかれること、ボールを持たなくてチームのために貢献できること、ラグビーには他のスポーツにない魅力があふれています。僕も野球をしていたときはずっと補欠でした。ラグビーに出会い、ラグビーが自分を表現することを教えてくれました。この本では、わかりやすくラグビーのルール、そして魅力を教えてくれます。今年、日本でラグビーワールドカップが行われます。日本に世界トップクラスの選手達がやって来ます。ぜひこの本でラグビーの知識をつけて、ラグビーワールドカップを楽しんでください。そして、本物に触れてラグビーに興味を持ち、ラグビーをやりたいと思ってくれたら、最高にうれしいです。

ラガマルくんの ラグビー ルールブック

神奈川・横浜版



はじめに

ラグビーというスポーツを知っていますか？

ラグビーはとてもおもしろく、カッコいいスポーツなのにまだその魅力を知らない人がたくさんいます。

日本ではラグビーに触れる機会が少ないので、仕方ないかもしれません。

でも、みんなにもっとラグビーの魅力を知ってほしい。

楽しさを知ってほしい。

そこで今回、ラグビー応援キャラクターのラガマルくんとその仲間たちが、ラグビーの魅力やルールを教えてくれることになりました。もし、このルールブックで少しでも興味を持ってくれたなら、ラグビーを生で観戦してみてください。

きっと、好きになってくれるはず。

ラグビーの魅力が、一人でも多くの方に伝わりますように。

ラガマルくん

ラグビー応援キャラクター。
おうえん
だえん ほし
横円の星からやってきた
げんき おとこ
元気な男の子。



アメリくん

ラガマルくんの従兄弟。
いとこ
じょうぶ
自称「アメフト応援
キャラクター」。



ラガルちゃん

ラガマルくんの妹。
いもうと
ちきゅう
まだ地球にやってきた
ばかりの幼い女の子。



キュウキュウ

ラガマルくんの親友。
しんゆう
じょうゆう
自称「卓球応援
キャラクター」。



おわりに

最後まで読んでくださり、ありがとうございます。

ラグビーに少しでも興味を持っていただけたでしょうか？

このルールブックでは、ラグビーのルールはもちろんのこと、ラグビーの大目にしていることや素晴らしさ、神奈川・横浜とラグビーの関係などにも触れるなど、大会後もずっとラグビーを楽しんでいただけるような内容が書かれています。

2019年は、ラグビーワールドカップ2019™が、神奈川・横浜を含む全国12会場で開催され、横浜国際総合競技場でも決勝・準決勝を含む7試合が行われますが、日本のラグビーはこれからもずっと続きます。ぜひ今後もラグビーの試合に出掛けて観戦していただきたいと思います。

また、そうしたラグビー観戦のお供として、今後もこのルールブックを手元に置いていただければ幸いです。

また、このルールブックは、府中市・調布市・三鷹市の3市がラガマルくんと協力して作成したものを、神奈川・横浜版としてさらに編集・制作しました。皆さんの協力があって制作されたものです。

ありがとうございました。

そして、皆さんのはばでラガマルくんを見つけたら、ぜひ気軽に声をかけてあげてくださいね。

ラガマルくんのラグビールールブック

令和元年(2019年)9月発行

著者:今江正城

監修: 大野均選手(東芝ブレイブルーパス)

イラスト: 中村直人

協力: ラガマルくん(Twitter @ragamarukun)

発行: 神奈川県・横浜市

本誌掲載の記事、漫画の無断複写、複製、転写を禁じます。

掲載しているルール等は、2019年現在のものです。





こ とし
せ かい
よこ はま
ちゅう もく
今年はラグビーヤー!!世界が横浜に注目するよ!
TMにほんたいかい
ラグビーワールドカップ2019 日本大会を楽しもう!!

ラグビーワールドカップ™ってどんなもの?

ラグビーワールドカップは4年に1度開催され、15人制ラグビーの世界王者を決定する大会です。夏季五輪やサッカーワールドカップと並ぶ世界三大スポーツイベントと言われ、全世界で40億人が観戦するとも言われています。2019年9月20日~11月2日に実施される日本大会では、決勝を含む7試合が横浜国際総合競技場(港北区小机町)で行われます。



JR 2010 Photo by H.Nagaoka
前回大会(2015年)の日本と南アフリカの試合の様子

	ニュージーランド	2019 9.21(土) 18:45~		みなみ 南アフリカ	
	アイルランド	2019 9.22(日) 16:45~		スコットランド	
	イングランド	2019 10.12(土) 17:15~		フランス	
	日本	2019 10.13(日) 19:45~		スコットランド	
	準決勝1 2019 10.26(土) 17:00~		準決勝2 2019 10.27(日) 18:00~		決勝 2019 11.2(日) 18:00~

試合会場は全国12カ所!



もくじ

ラガマルくんのラグビールールブック

ラグビーの基本	2・3
ラグビーの魅力	4・5
ラグビーのポジション(フォワード編)	6・7
ラグビーのポジション(バックス編)	8・9
ラグビーの基本プレー	10・11
ラグビーのフィールド	12
ラグビーの得点方法	13
ラグビーのルール	14・15
ラグビーの反則	16・17
ラグビーの主な反則(初級編)	18
ラグビーの主な反則(中級編)	19
ラグビーの主な反則(上級編)	20
ラグビーの主な反則(特別編)	21
ラグビーの精神	22
観戦マナー	23
ラグビーの歴史	24
ラグビーの豆知識	25
7人制ラグビー	26・27
用語集	28・29

神奈川・横浜とラグビー

神奈川・横浜のラグビー	30
神奈川県のラグビースクール	31
ラグビーワールドカップ2019™横浜開催について	32



ラグビーの基本



ラグビーは15人対15人で行う
樽円球を使つた球技だよ。

試合時間は、前半40分・後半40分の
計80分。1つのボールを奪い合つて
より多く得点したチームが勝ち
なんだ。



得点方法はいくつあるんだけど、最も
代表的なものをトライというよ。
相手チームの背後にあるゴールエリアに
ボールを置くことで5点が入るんだつ。

ラグビーの基本

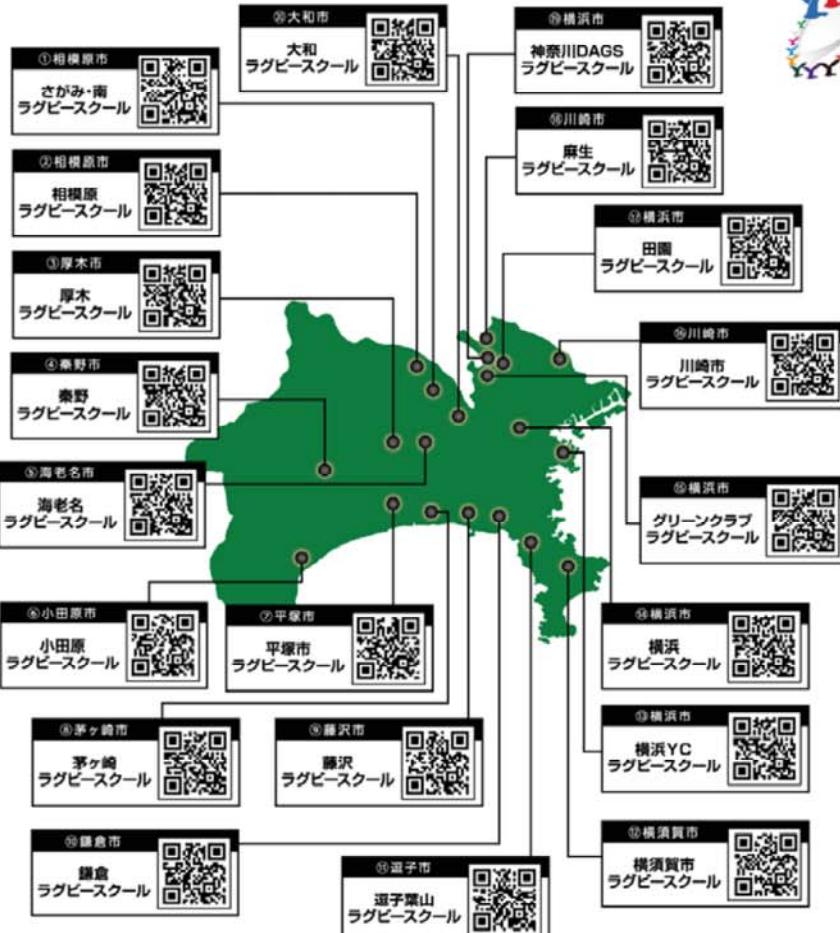
いっけん簡単そうだけど、ラグビーにはボールを前に投げてはいけないといふルールがあるから、ゴールエリアにボールを運ぶのは意外に難しいんだよ。



神奈川県のラグビースクール



樽円球がキミを待つていて！



必ずお読みください

※競技場所や日程はQRコードのリンク先をご確認ください。
雨天時などの対応などについてもリンク先の記載をご確認いただき、問い合わせをお送りください。
※体験内容については、受傷等の可能性を最大限回避いたします。現場での応急処置は対応いたしますが、それ以上の責は負いかねますのでご了承ください。

神奈川県の
ラグビー情報はこちらから！

神奈川県ラグビー
フットボール協会



神奈川県のラグビースクール



かながわよこはま 神奈川・横浜のラグビー



世界唯一の決勝スタジアムに！

ラグビーワールドカップ 2019 の試合会場となる横浜国際総合競技場。日本最大規模の 72,327 席の観客収容能力を誇ります。2002 年には、FIFA ワールドカップ (2002 年) の決勝戦が行われました。ラグビーの国際試合では、2018 年にプレディスローカップが行われています。また、2019 年、アジア初のラグビーワールドカップ 2019 で決勝戦を含む 7 試合が行われます。そして 2020 年、東京 2020 オリンピック・パラリンピックではサッカー競技(男子)の決勝戦会場となることが決定しており、それを受け、ここ横浜国際総合競技場は、史上初、そして世界で唯一となる世界3大スポーツイベントの全ての決勝戦会場となります。世界の名プレーヤーたちによる感動の歴史がまた一つ刻まれます。

日本ラグビー発祥地、横浜

1866 年、スポーツクラブ「YC & AC」の前身である横浜フットボールクラブ (YFBC) が、現在の横浜中華街付近で設立されました。このクラブがアジア初のラグビーチームで、世界最古のラグビーチームのうちのひとつであることから、横浜は日本ラグビー発祥の地と言われています。その象徴として、横浜中華街の山下町公園の一角に、ラグビー発祥地の記念碑が建立されています。

かんこうじょうほう
観光情報や
ラグビーを楽しめるお店、
イベント情報を知りたい人は
「横浜ラグビー情報」
見てラガね！



はこゼンシホウ ゴールエリアにボールを運ぶ(前進する)方法は主に4つ



パワード相手をはじき飛ばす！

ラグビーはぶつかり合いが認められているコンタクトスポーツだから、パワーに自信がある人は正面突破して前進していくよ。これが一番の近道なんだ！力と力のぶつかり合いは迫力満点だよ！

スピードで相手を抜き去る！

スピードに自信がある人は足の速さで勝負！うまくいけば一気にトライを狙えるよ。次の日からモテモテになってしまふから要注意っ！



サインプレーで相手を惑わす！

パワーでもスピードでも抜けないときはパスを使った仲間とのサインプレーで相手チームの穴をつくんだ。まさに頭脳勝負！ラグビーはすごく知的なスポーツもあるんだよ。

キックで陣地を獲得する！

前に大きく進みたいときはキックという選択肢もあるよ！ラグビーはボールを前に投げちゃいけないけど、前に蹴ることは許されているんだ。でも、ボールを相手にあげちゃうことになるから、逆にピンチになることもあるよ。





ラグビーの魅力



蹴った地点まで戻ってのラインアウトとなる。

ターンオーバー

ディフェンス側がアタック側のボールを奪い、攻守が逆転すること。

チャージダウン

相手のキックを防ぐために、自分の身体を投げ出してブロックするプレー。この場合、手に当たってボールが前に落ちてもノックオンにはならない。

テストマッチ

国の大誇りをかけた、ナショナルチーム同士の真剣勝負のこと。親善試合ではない。

ドライビングモール

モールを形成し、攻撃側が敵陣に向かってモールそのものを押し込んでいくプレー。

ドロップアウト

相手が持ち込んだボールを、ディフェンス側がインゴールで押さえること。22m内からのドロップキックで再開。

ノックオンオフサイド(重い反則)

ノックオンしたボールに、オフサイドの位置にいる味方の選手が触ってしまう反則。

ノットストレート(軽い反則)

スクラムやラインアウトでボールをまっすぐ投げ入れない反則。

ノット1m(やや重い反則)

ラインアウトで、相手チームと1mの間隔を取らなかつた反則。

ノット10m(軽い反則)

キックオフのときに、蹴り上げたボールが10mラインに達しない反則。

ノット10mバック(重い反則)

フリーキックやペナルティキックのときに、反則を犯したチームはその地点から10m下がらなければいけないが、下がらないままプレーに参加する反則。

ノーボールタックル(重い反則)

ボールを持っていない選手にタックルをする反則。

ハイタックル(重い反則)

肩よりも上にタックルをする反則。

バックスリー

ウイング(11番・14番)とフルバックス(15番)のこと。

パックロー

フランカー(6番・7番)とナンバーエイト(8番)のこと。スクラムの3列目に位置することから「サードロー」とも呼ばれる。

ハーフバックス

スクラムハーフ(9番)とスタンドオフ(10番)のこと。「ハーフ回」ともいう。

ハンド(重い反則)

ラックやスクラムの中で手を使う反則。ラックやスクラムの中では、定でボールを動かさなくてはいけない。

フェアキャッチ

自陣22mラインより後ろで「マーク」と呼び、キックをノーバウンドで捕球すること。フリー キックで再開できる。

フェーズ

連続で攻撃している回数のこと。密集(ラックやモール)ができる度にフェーズが増えていく。

ブラインドサイド

スクラムや密集を起点に、タッチラインまでのエリアが狭いサイドのこと。

ブレイクダウン

タックル成立後にできるボールの争奪戦のこと。

フロントロー

プロップ(1番・3番)とフッカー(2番)のこと。スクラムの最前列に位置することからそう呼ばれる。

ペナルティトライ

相手の不正(ペナルティ)がなければ、確実にトライだったとレフリーが判断した場合に与えられるトライのこと。認定トライともいう。ゴールキックはなく、7点が入る。

ホールディング(重い反則)

タックルした選手が、倒した選手を放さずにつかみ続ける反則。

ボールキャリアー

ボールを持っている選手のこと。

ラインオフサイド(重い反則)

セットプレーや密集で、定められたオフサイドラインを越えた位置からプレーに参加してしまった反則。

リザーブ

ベンチで交代を待っている選手。控え選手のこと。



用語集



アーリーエンゲージ(やや重い反則)

スクラムを組むとき、レフリーの声に合わせず先に組んでしまう反則。

アーリーパッシュ(やや重い反則)

スクラムにボールを投入する前に、スクラムを押してしまう反則。

アクシデンタルオフサイド(軽い反則)

ボールを持った選手が前方にいる味方の選手に接触し、ディフェンスの妨げになった場合に取られる反則。

アンプレアブル

モールやラックからボールが出ず、プレー続行不可能となること。基本的には、モールアンプレアブルの場合はディフェンス側ボール、ラックアンプレアブルの場合はアタック側ボールのスクラムとなる。

イリーガルホール(重い反則)

故意にスクラムを回す反則。

インターフレット

相手のパスを途中で横取りするプレー。パスカットのこと。

インテンショナルノックオン(重い反則)

意図的にボールをはたき落とすなど、故意にボールを前に落として相手のプレーを妨げる反則。

オーバーザトップ(重い反則)

相手側に倒れ込んでボールが出るのを妨げる反則。

オープンサイド

スクラムや密集を起点に、タッチラインまでのエリアが広いサイドのこと。

オフザゲート(重い反則)

ブレイクダウンに横から参加してしまう反則。

オブストラクション(重い反則)

ボールを持っていない選手が、相手の邪魔をする反則。

オフロードパス

タックルをされながら味方に放るパスのこと。

キックオフサイド(重い反則)

キックを蹴った選手より前にいる味方のオフサイドプレーヤーが、蹴られたボールに対してプレーすること。

キャップ数

国代表として、テストマッチに出場した回数。

キャリーバック

自陣のインゴールに自ら持ち込んでボールを置くこと。オウンゴールにはならず、5mラインでの相手ボールスクラムで再開。

クイックスローイン

ラインアウトを待たずに、タッチラインからすぐさまボールを投げ入れること。

グラウンドティング

持っているボールを地面に着けること。

ゲイン

前に進み、陣地を獲得すること。

ショートライナウト

少人数で行うライナウトのこと。少なくとも二人以上が必要。

ジャッカル

タックルを受け倒れた選手に立ったまま絡み、ボールを奪い取るプレー。

ショルダーチャージ(重い反則)

相手を腕で抱え込みます(バインドせず)、肩からぶつかりにいく危険なプレー。

スクラムホール

スクラムが90度以上まわってしまうこと。もう一度スクラムの組み直しとなる。

スリーフォーターバックス

ウイング(11番・14番)とセンター(12番・13番)のこと。

セカンドロー

ロック(4番・5番)のこと。スクラムを組むときに2列目に位置することからそう呼ばれる。

ダイレクトタッチ

自陣22mラインよりもくは22mラインより前から戻したボールを、バウンドさせずに直接タッチラインの外に蹴り出してしまうこと。

ラグビーの魅力 1 ボールが椭円球

ラグビーはボールが椭円球なもの、数ある魅力の1つだよ。まる丸なボールと違って、椭円球はどこに転がるかわからないから見ていてすごくおもしろいんだ。ボールの転がり方で勝敗が決まるときもあるしね。みんなも機会があったらラグビーボールに触ってみてね!



ラグビーの魅力 2 迫力とスピード感

ラグビーは迫力とスピード感を一度に味わえるスポーツなんだよ。例えば、相撲のような迫力あるぶつかり合いと、短距離走のようなスピード感あふれる走りが同時に見られるんだ。ルールがわからなくても、この迫力とスピード感だけで大興奮してしまうのが、ラグビーというスポーツなんだよ。



ラグビーの魅力 3 自由なスポーツ

ラグビーはすごく自由なスポーツであるんだ。手も足も使っていい。ボールを持って走ってもいい。人に体当たりしちゃってもいい。タックルで倒しちゃってもいい。ラグビーは、あらゆる人気競技が凝縮されたスポーツといつても過言ではないほど、自由で制限の少ないスポーツなんだよ。



ラグビーの魅力 4 誰もが輝ける

ラグビーの最大の魅力は、多種多様なポジションがあることで誰もが輝けるということ。例えば、身体が大きい人にはプロップ、身軽な人にはウイング、背の高い人にはロック、低い人にはスクラムハーフといったように、どんな人にも見合ったポジションがラグビーにはあるんだ。スポーツが苦手な人にも、きっと活躍できるポジションがあるよ。これが、ボクが思うラグビーの最大の魅力かな。





ラグビーのポジション

フォワード編



ラグビーのポジションは、大きく分けて**フォワード(FW)**と**バックス(BK)**の2つに分けられるよ。背番号は、各ポジションごとに決まるんだ。

FWは大きくて強い、パワー自慢の選手たち



背番号1~8番までの選手をまとめて**フォワード**というよ。みんな力持ちで、ぶつかり合いを得意とする集団なんだ。各ポジションの役割は下記の通り。



左プロップ (PR)

お相撲さんみたいな体型で、パワーと身体の大きさが求められるポジション。



フッカー (HO)

プロップより少し小柄だけど、その分器用さが求められるポジション。



右プロップ (PR)

お相撲さんみたいな体型で、チームの中で最も体重を必要とするポジション。



左ロック (LO)

チームの中で最も背の高い人がなるポジション。機動力重視の巨人。



右ロック (LO)

チームの中で最も背の高い人がなるポジション。パワー重視の巨人。



左フランカー (FL)

チームの中で最も運動量を必要とするポジション。タックルのスペシャリスト。



右フランカー (FL)

チームの中で最も運動量を必要とするポジション。タックルのスペシャリスト。



ナンバーイエイト (No.8)

チームの中で最もぶつかり合いに強い人がなるポジション。リーダー的存在。

セブンズの魅力 1

圧倒的なスピード感

セブンズの魅力はなんといっても圧倒的な**スピード感**。スペースが広い分、相手をスピードで抜きやすいから、ラグビーの醍醐味である**トライ**が頻繁に見られるよ！



セブンズの魅力 2

圧倒的な見やすさ

15人制ラグビーの半分以下である**7人**で行うから、フィールドもスッキリしていて、かなり見やすいよ。ごちゃごちゃしてなくて、ボールを見失うこともないから初心者には特におすすめ！



セブンズの魅力 3

圧倒的なお祭り感

15人制と7人制は同じ**ラグビー**だけど、客席の雰囲気はまったく異なるよ。7人制の大会は、音楽で客席を盛り上げたり、観客同士で**仮装**して戦したりなど、まさに**お祭り騒ぎ**。15人制とはまた違った雰囲気を楽しむことができるんだ！



15人制ラグビー

15人(FW 8人・BK 7人)

8人まで交代可能

80分(前後半40分ずつ)

15分以内

1回

10分間の一時退場

激しいぶつかり合い

人 数

控え選手

試合時間

ハーフタイム

1日の試合回数

シンビン

み見どころ

7人制ラグビー

7人(FW 3人・BK 4人)

5人まで交代可能

14分(前後半7分ずつ)

2分以内

2~3回程度

2分間の一時退場

スピードの競い合い

7人制ラグビー



7人制ラグビー



世界ではすごく人気の高いラグビー。実はその面白さから、いろんな種類のラグビーが展開されているんだ。人数を13人にした13人制ラグビーや、更に少なくした10人制ラグビー。ぶつかり合いがない分、誰でも楽しめるタッチラグビーやタグラグビー。パラリンピックの競技で、専用の車椅子に乗って行うウィルチェアーラグビーなど、15人制ラグビーとはまた違った面白さを感じられるラグビーがいくつかあるよ。



その中でも特に人気が高いのが、7人で行う7人制ラグビー（通称：セブンズ）というもの。セブンズは、オリンピックの競技にもなるほど、いま大注目のスポーツなんだよ！



セブンズの試合時間は前半7分、後半7分の計14分（決勝は各10分の計20分）。ルールは、15人制ラグビーとほぼ一緒で、フィールドも同じ広さで行われるんだ。少ない人数で広いスペースをカバーしなくちゃいけないから、15人制よりもスピードとフィットネス（持久力）が求められるんだよ。ちなみに得点方法も15人制と同じなんだ。

フォワードのポジションを動物で例えると…



ゾウ
大きな
重いゾウ
さんは
プロップに
ピッタリ！

1 左プロップ(PR)

サイ
ゾウさんの次に
重いのに小回り
もきくサイさんは
フッカーだね。

2 フッカー(HO)

ゾウはゾウでも
世界最大のアフ
リカゾウさんが
3番かな。

3 右プロップ(PR)

キリン
動物界で一番背の高い
キリンさんはロックだよ。

キリン
キリンさんの中でも
体重の重い方が5番だね。

ゴリラ
タックルに必要な強靭な
肉体を持っているゴリラ
さんはフランカー！

6 左フランカー(FL)

ゴリラさんはボールを
奪い取る腕力もあるから
フランカーに適任だよ。

ゴリラ
7 右フランカー(FL)

クマ
強くて速くて大きいクマさんは
ナンバーエイトだ！

8 ナンバーエイト(No.8)

攻撃方向

FW

ラグビーのポジション（フォワード編）



ラグビーのポジション

バックス編



BKは速くて上手い、スピード自慢の選手たち

背番号9～15番までの選手をまとめてバックスというよ。バックスは足が速くて、パスやキック、ランを得意とする集団なんだ。各ポジションの役割は下記の通り。



**スクラムハーフ
(SH)**

チームの中で最も小柄な人がなることが多いポジション。パスの職人。



**スタンドオフ
(SO)**

パス、キック、ランの全てのスキルを兼ね備えたチームの司令塔。



**左ウイング
(WTB)**

チームの中で最も足の速い人がなるポジション。トライゲッター。



**インサイドセンター
(CTB)**

スタンドオフと共にゲームをコントロールするゲームメーカー兼切り込み隊長。



**アウトサイドセンター
(CTB)**

スピードに加え、フォワード並みの強さが求められる突破役。



**右ウイング
(WTB)**

チームの中で最も足の速い人がなるポジション。トライゲッター。



**フルバック
(FB)**

高いキック力とディフェンス力が求められるチームの砦。



ラグビーの豆知識



その1



ラグビーボールが精円球なのは、豚の膀胱で作っていたから

昔は豚の膀胱をふくらませて、それに革を張り合わせてラグビーボールを作っていたんだ。豚の膀胱は適度な弾力があってボールに最適だったんだけど、豚の膀胱に空気を入れてふくらませた形が精円球だったことから、その形が今でも受け継がれているんだよ。

その2



アメリカンフットボールは、ラグビーが発展したもの

ラグビーに似たアメリカンフットボール（アメフト）は、イングランドから伝わった初期のラグビーが発展したものなんだ。アメリカ独自のスタイルに変わり、アメリカで最も人気のあるスポーツになつたんだよ。全てはフットボールが起源になっているんだね。

その3



昔は、トライは0点だった

今のルールでは、トライをすると5点、その後のゴールキックが決まると2点が入るよね？でも、昔はトライをしても0点だったんだ。トライは英語で挑戦するという意味があるんだけど、その意味通り、あくまでもゴールキックの挑戦権を得るためにだけのものだったんだよ。その後、度重なるルールの改正により、3点、4点とトライの価値が上がって今では5点になったんだ。

その4



「〇〇ジャパン」の発祥はラグビー

野球やサッカーなど、いろんなスポーツで〇〇ジャパンという言い方をするよね。実はこれ、ラグビーが発祥なんだ。ラグビーは英語を話す国で人気のあるスポーツということもあって、ラグビー日本代表のことをジャパンと呼ぶファンが多く、それが広がって「〇〇ジャパン」と呼ばれるようになったんだよ。



ラグビーの歴史



ラグビーはある少年のプレーから誕生

ラグビーの正式名称は、ラグビーフットボールというんだけど、そのルーツはサッカーと同じく、フットボールというスポーツからきているんだ。1823年に、イギリスのイングランド地方にあるラグビー校で、ウェブ・エリスという少年がフットボールの試合中にボールを手で持って走り出したことが起源とされているんだよ。



当時、イングランドではフットボールが広く行われていたんだけど、地域や学校によってルールが異なっていて、統一されたルールはなかったんだ。このラグビー校でのルールは、手でボールを持つことはできても、ボールを持って走ることは禁止というもの。

そんな中、ウェブ・エリスくんが試合中にボールを持って走り出しちゃったんだ！この出来事がきっかけで、ボールを手に持ってゴールに走るスタイルが定着し、ラグビーというスポーツが誕生したんだよ。



1823年 エリス少年によりラグビー誕生

1991年 ラグビーワールドカップで日本初勝利

1871年 イングランドでラグビー協会設立

2003年 ジャパンラグビートップリーグ開幕

1926年 日本でラグビー協会設立

2015年 日本が南アフリカに歴史的勝利

1987年 第1回ラグビーワールドカップ開催

2019年 ラグビーワールドカップが日本初開催

バックスのポジションを動物で例えると…

サル



小さくてすばっこいサルさんはスクラムハーフにピッタリ！

チンパンジー



頭の良いチンパンジーさんはチームの司令塔だね。

イノシシ



猛スピードで相手に突進できるイノシシさんはセンターに適任！

イノシシ



イノシシさんのなかでも、より強い方が13番かな。

チーター



足の速いチーターさんはまさにウイング！

チーターさんは狩りの能力も高いからウイングに適任だよ。

チーター



11 左ウイング (WTB)



ラスボスにふさわしいライオンさんは最後の砦！



15 フルバッグ (FB)



BK



ラグビーの基本プレー



タックル

ボールを持った選手を捕まえ、地面に倒すプレーをタックルというよ。ラグビーで最もよく見られる肉弾戦なんだ。もちろん、アタック側がタックルにきた選手を弾き飛ばすのもOK! ぶつかり合う姿と音は迫力満点だよ!



ハンドオフ

ハンドオフは、ラグビーにおける技の1つで、タックルにきた選手をかわしたり突き飛ばすプレーだよ。お相撲さんの張り手みたいな感じかな。ハンドオフするときは、グーじゃなくパーでしてね! グーだと反則だよ!



パス

ボールを無回転で投げるストレートパスや、ボールをトルネードのように横回転させて投げるスクリューパスがあるよ。スクリューパスは、ストレートパスより速くて遠くに投げることができるんだ。投げられるようになったら気持ちいいよ。



キック

キックは、ボールを直接前に運べる手段だよ。ボールを遠くに飛ばすロングキックや、空高く蹴り上げるハイパントキック、地面に転がすグラバーキックなど、たくさんの種類があるんだ。選手はこれらを状況によって使い分けているよ。



観戦マナー



傘はささない!

雨の日は、傘をささずにレインコートやポンチョで観戦しよう。傘をさしちゃうと周りの人間に迷惑をかけちゃうからね。
観客も One for All, All for One だよ!



ゴールキックのときはお静かに!

コンバージョンゴールや、ペナルティゴールのときは、静かに見守ろう。キッカーの集中を妨げないようになるのが、観客のマナーだよ。それ以外は大いに盛り上がろうねっ!



ヤジはしない!

審判や両チームの選手に対する批判や非難は控えよう。気持ちはわかるけど、みんな同じ人間なんだ。傷ついちゃうよ。自分の心に留めようね。



ナイスプレーには相手チームでも拍手を!

良いプレーがあったときは、例え相手チームでも拍手を送ろう。それが、ラグビーというスポーツなんだ。勝敗だけでなく、両チームのプレーを楽しむのもラグビーの魅力だよ。



ラグビーの精神



フェアプレーの精神

ラグビーは格闘技の要素もある、激しいコンタクトスポーツなんだ。だからこそ、しっかり規律（ルール）を守らなくちゃいけない。悪質なプレーや暴行は決して許されず、常に正々堂々ベストを尽くさなければいけないという精神だよ。



ノーサイドの精神

ラグビーでは試合終了のことをノーサイドというよ。ノーサイドのあとは、敵も味方も関係なく全員が仲間。お互いを讃え合う、ラグビーにおいて重要な精神なんだ。試合が終わったら、観客も相手サポーターと仲良くしようね。



自己犠牲の精神

ラグビーにはOne for All, All for One(一人はみんなのために、みんなは一人のために)という有名な言葉があるよ。仲間のために、自分を犠牲にしてでもボールを繋ぐという精神がラグビーにはあるんだ。ステキでしょ。



ラグビーはみんながヒーロー

ラグビーには特定のヒーローがないんだ。ある選手がトライを決めたとしても、それはみんなが身体を張ってボールを繋いだからこそ生まれたもの。ラグビーは、15人全員がヒーローという考え方なんだよ。

スクラム



両チームのフォワード 8人同士で組み合うセットプレー（試合の再開方法）のことをスクラムというよ。スクラムでは、力自慢の選手たちがチームのプライドをかけて押し合い、中に投入されたボールを足で奪い合うんだ。ラグビーの中で最も重要度の高いプレーの1つだよ。



ラインアウト

ラインアウトは、サッカーでいうスローインのようなもので、スクラムと同じくらい代表的なセットプレーだよ。ボールがタッチラインの外に出てしまったりときにゲームを再開させる手段で、両チームの間にボールを投入して空中で奪い合うんだ。ジャンプの高さやサインプレーで勝負をするよ。



モール



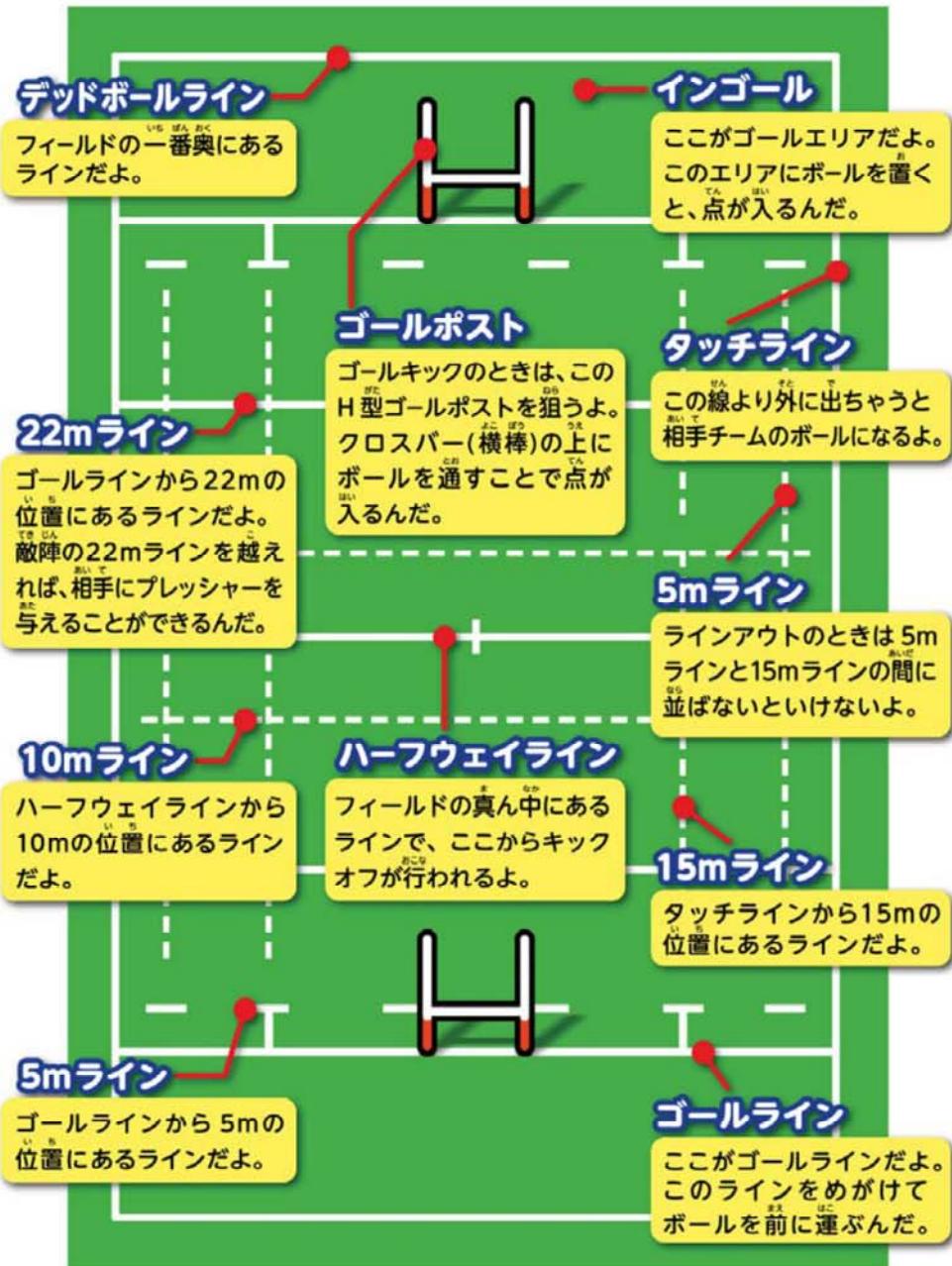
モールは、両チームの選手が立ちながら押し合う（ボールを奪い合う）密集戦のこというよ。スクラムと少し似ているけど、スクラムは試合が一度中断してから行われるものに対して、モールはプレー中に突然できる密集戦なんだ。強ければそのままゴールまで押し込むこともできるから、とても有効な手段なんだよ。

ラック

ラックは、地面にあるボールを奪い合う密集戦のことをいうよ。モールとの違いは、ボールが地面にあるか、人が立って持っているかの違い。タックルをされて倒れた選手は、ボールを放さなくちゃいけないんだけど、そのボールを両チームの選手が手を使わずに奪い合うんだ。その密集がラックだよ。



ラグビーのフィールド



ラグビーの主な反則 特別編



TMO



TMOは、テレビジョン・マッチ・オフィシャルの略で、ビデオ判定のことだよ。危険なプレーがあったときや、トライかどうかレフリーの目で判断できなかったときにこのビデオ判定(TMO)が行われるんだ。レフリーは右のような合図を出すよ。



シン宾



ラグビーでは、悪質なプレーや重い反則を繰り返すと、イエローカードが出され10分間退場しなければいけないんだ。この一時退場のことをシン宾というよ。ちなみにレッドカードが出されれば一発退場! 試合終了までその選手抜きで戦わなくちゃいけないよ。



アドバンテージって何?

試合を見ていると、反則があったにもかかわらず、レフリーが笛を吹かずに腕を横に伸ばして試合を継続せることがあるよ。なんで試合を止めないの?って思うよね。実はこれ、アドバンテージというルールがあるからなんだ。例えば、すごく良い流れで攻撃していたのに、相手がディフェンスで反則したとするよね。そこで試合を止めてしまうと、「せっかく良い流れだったのに!」ってなっちゃうから、反則していないチームが優位に試合を進めているときは、試合を止めずにプレーを続けさせてくれるんだ。これをアドバンテージというよ。もしさアドバンテージ中にミスをしたとしても、さっき反則が起きた地点まで巻き戻しして自分たちのボール(マイボール)にしてくれるから、アドバンテージをもらったチームはミスを恐れず思い切って攻撃することができるんだ。でも、このアドバンテージには限りがあるって、反則していないチームが十分得をしたとレフリーが判断した場合は、さっきの反則はなかったことになり、そのまま試合が継続されるんだ。これをアドバンテージオーバー(解消)というよ。アドバンテージオーバーになってからはもう巻き戻しがされないから、ミスした時点で相手ボールになるよ。



ラグビーの主な反則

おもほんそく
じょうとうかんべい
上級編



コラブシング

おもほんそく
重い反則

スクラムやモールを故意に（わざと）崩すことをコラブシングというよ。スクラムやモールで劣勢（不利）になったチームが、相手の圧力に耐えられなくなつて崩しちゃうんだ。スクラムやモールは主にフォワードの選手が押し合うプレーだけど、その密集（かたまり）が崩れてしまうとすごく危ないんだよ。ラグビーの基本的なルールとして危険なプレーをしてはいけないってあったと思うけど、まさにそれに該当する反則なんだ。

コラブシングのときはこのような合図を出すよ。

→ペナルティキックでの再開



オフサイド

おもほんそく
重い反則

オフサイドは、簡単に説明するとプレーしてはいけない場所にいる人がプレーに参加してしまうこというよ。ラグビーには、基本ルールとしてボールを持っている選手よりも前にいる人はプレーしてはいけないという決まり事があるのは説明したよね。左の絵には、ボールを持っている選手（アメリくん）の足元に、実際には見えない架空のライン（オフサイドライン）が引かれているけど、その線より前にいる選手（ラガマルくん）がプレーに参加しちゃうとオフサイドという反則が取られるんだ。プレーに参加するには、オフサイドラインまで下がらないといけないよ！

→ペナルティキックでの再開



ラグビーの得点方法



トライ 5点



あいて相手のインゴール（ゴールエリア）にボールを置くこと（地面に着けること）をトライというよ。ラグビーは、トライをすると一度に5点も入るんだ！しかもトライをしたら、コンバージョンゴールのキック権がもらえるんだよ。



コンバージョンゴール 2点

トライをした後に、与えられるゴールキックのことだよ。トライとコンバージョンゴールはセットと考えてね。トライをした位置によって蹴る場所が変わって、インゴールの中央にトライをすることでゴールポストの正面から狙えるよ。このゴールキックが入ると、2点加算されで計7点が入るんだ。外したら、トライの5点だけだよ。



ペナルティゴール 3点

あいて相手チームがペナルティ（反則）をしたときに、蹴ることができるゴールキックのことだよ。このゴールキックが決まるとき3点が入るんだ。試合が僅差のときや、流れを変えたいときに蹴ることが多いよ。



ドロップゴール 3点

じめんボールを地面にワンバウンドさせてから蹴ることをドロップキックというんだけど、このドロップキックでゴールを狙うことをドロップゴールというよ。入れば3点だけど、かなり難しいんだ。なんたってだえんさう積円球だからね。



ラグビーのルール



ここからはラグビーのルールを簡単に説明するね。ラグビーは自由なスポーツだからこそ、守らなくちゃいけないルールがいくつかあるよ。ルールがなければケンカになっちゃうからね。基本的なルールは主に5つ！

1 危険なプレーをしてはいけない

ラグビーは、格闘技のようなコンタクトスポーツだけど、相手にケガを負わせてしまうような危険なプレーは禁止されているよ。例えば、首（肩より上）にタックルをしたり、ジャンプ中の選手にタックルをしたり、ボールを持っていない選手にタックルをしたりなど。もちろんパンチやキックも絶対にダメ！ スポーツマンらしく、ルールを守って安全にプレーしようね！



2 ボールを前に投げたり、落としたりしてはいけない

これはラグビーの代表的なルールの1つだよ。ラグビーではボールを前に投げてはいけないというルールがあるって、真横か後ろにしかパスしちゃダメなんだ。ちなみに前にボールを落としてもダメ。パスは後ろに投げるのに、インゴール（ゴールエリア）に向かって前進していかなくちゃいけないというこの難しさが、ラグビーというスポーツをより面白くしているんだよ。



ラグビーの主な反則

中級編



ノットリリースザボール

反則名の通り、ボールを放さないという反則だよ。ラグビーには寝ながらプレーしてはいけないというルールがあることは説明したけど、まさにそれに該当する反則なんだ。例えば、ボールを持った選手が相手にタックルをされて倒れた場合、すぐにボールを放さないといけない。寝ながらプレーしちゃいけないからね。相手にボールを奪われないように、ずっとボールを抱え込んでいると、この反則が取られてしまうよ。

→ペナルティキックでの再開



ノットロールアウェイ

ノットリリースザボールがアタック側の反則に対して、ノットロールアウェイはディフェンス側の反則だよ。ラグビーでは、タックルをした選手が一緒に倒れ込んでしまい、ボールを出そうとしている相手チームの邪魔をしてしまうことがあるんだ。寝ながらプレーしちゃいけないので、寝ながら相手の邪魔をする。これって反則だよね。

タックルをした選手は、相手チームの邪魔にならないよう、その場からすぐに離れないといけないよ。

→ペナルティキックでの再開





ラグビーの主な反則

初級編



スローフォワード

かる
軽い反則

ラグビーにおける代表的な反則で、ボールを前に投げることをいうよ。スロー(投げる)フォワード(前に)と考えたらわかりやすいよね。この反則があるからわざと前に投げる人はいないけど、失敗して前に投げちゃうことはよくあるんだ。真横より少しでも前にそれちゃったらスローフォワードだからね。例えパスを受ける選手が後方にいたとしても、ボールを前に投げてしまった時点でのこの反則が取られてしまうよ。反則が起きたとき、レフリーは右のような合図を出すよ!

→スクラムでの再開



ノックオン

かる
軽い反則

ラグビーの中で最もよくある反則で、ボールを前に落としてしまうことをいうよ。ボールを前に投げてはダメなら、落としてもダメ。とてもシンプルだよね。雨の日や雪の日はボールが滑りやすいから、気をつけないと頻繁にノックオンが発生するよ。ちなみに、ボールを落としてしまった場所が横や後ろだったらノックバックといってノックオンにはならないからね。

ノックオンのときの合図はこんな感じ!

→スクラムでの再開



③ 寝ながらプレーしてはいけない

ラグビーには、立っている選手しかプレーしてはいけないという決まり事があるんだ。だから、倒されてしまった選手(寝ている選手)は、立ち上がるまでプレーに参加できないよ。例えば、ボールを持っている選手が倒されたら、すぐにボールを放さなくちゃいけないんだ。抱え込んだままだと寝ながらプレーしていることになるからね。



④ ズルをしてはいけない

ラグビーは古くから紳士のスポーツと呼ばれているんだけど、だからこそズルをすごく嫌うスポーツでもあるんだ。例えば寝ながらプレーしてはいけないというルールがあるのに、寝ながらボールを奪いにいったらそれはズルだよね。多くの反則は、このズルに該当するから、ズルはダメと覚えてね!もちろん、ジャージにボールを隠すのもダメだよ!



⑤ ボールを持っている選手より前でプレーしてはいけない

ラグビーでは、ボールを持っている選手より前でプレーしてはいけないというルールがあるんだ。もしこのルールがなければ、インゴールドに仲間を立たせておいて、その選手にキックでパスをすることで簡単にトライが取れてしまうからね。このルールは少し難しいかもしれないけど、ボールを持っている選手より前にいる選手はプレーしちゃダメって覚えてね!



ラグビーの基本的なルールはこの5つだよ!
もちろん他にもあるけど、多くの反則はこの5つのどれかに該当するんだつ。





ラグビーの反則



1 軽い反則

ラグビーにはボールを前に投げてはいけない、ボールを前に落としてはいけないという基本的なルールがあるけど、これらのルールをやぶってしまうと軽い反則を取られるよ。反則というより、ミス(失敗)と考えた方が理解しやすいかな。軽い反則の場合は、相手ボールのスクラムで再開するんだ。レフリーは軽い反則が起きたら「ピッ」と短い笛を吹き、どっちのボールで始まるかを腕を横に伸ばして教えてくれるよ。



2 やや重い反則

軽い反則より、やや重いときに取られる反則だよ。この場合は、相手チームのフリーキックで再開するんだ。レフリーが肘を90度に曲げた合図を出したら、「やや重い反則があったんだなあ」って思ってね。反則をしたチームは、その地点から10m下がらなければいけないよ。



3 重い反則

軽い反則と共に、よく見られるのが重い反則だよ。これをペナルティというんだ。軽い反則がミス(失敗)なら、重い反則はズル(不正行為)と考えたらわかりやすいよ。決められたルールに反してズルをしてしまったら、重い反則が取られて相手チームのペナルティキックで再開するんだ。重い反則があったら、レフリーは「ピーッ」と長い笛を吹き、腕を上に挙げて合図を出すよ。



軽い反則のときはスクラム

軽い反則があって試合が中断した場合、基本的にはこのスクラムで再開するよ。反則をしていない側がスクラムの中にボールを投入できるんだけど、スクラムはあくまでもボールの奪い合いだから、相手にと取られちゃう可能性もあるんだ。



やや重い反則のときはフリーキック

やや重い反則を受けた地点から、自由に攻めることができるよ。その場から自分で攻めても良し、FWの選手に突っ込んでもらうのも良し、BKの選手に走ってもらうのも良し、大きくキックするのも良し。確実に自分たちのボール(マイボール)から始められるのが、スクラムとの違いなんだ。ちなみに、このフリーキックではスクラムを選択することもできるよ。



重い反則のときはペナルティキック

重い反則があって試合が中断した場合は、4つの選択肢から選ぶことができるんだ。1つ目はペナルティゴール(ゴールキック)。決まれば3点が入るよね。2つ目は外に蹴り出す(タッチキック)。ボールがタッチラインの外に出た地点からマイボールラインアウトで再開できるよ。3つ目はスクラム。ゴール前や、スクラムの調子が良いときに選ぶことがあるんだ。4つ目はボールを自分の足に当ててそのまま走り出す(タップキック)。フリーキック同様、その場から自由に攻めることができるよ。

