



# ラグビーの基本



ラグビーは15人にん対15人にんで行う  
椭円球だいえんきゅうを使った球技だよ。

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って  
より多く得点したチームが勝ち  
なんだ。



得点方法はいくつかあるんだけど、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いるゴールエリアに  
ボールを置くことで5点てんが入るんだつ。

いっけん簡単かんたんそうだけど、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まりがあるから、ゴールエリアにボールを運ぶはこいのは意外に難しいむずかしいんだよ。



# ゴールエリアにボールを運ぶ(前進する)方法は主に4つ



## パワーで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うから

要注意っ!

おおおお!



## 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!

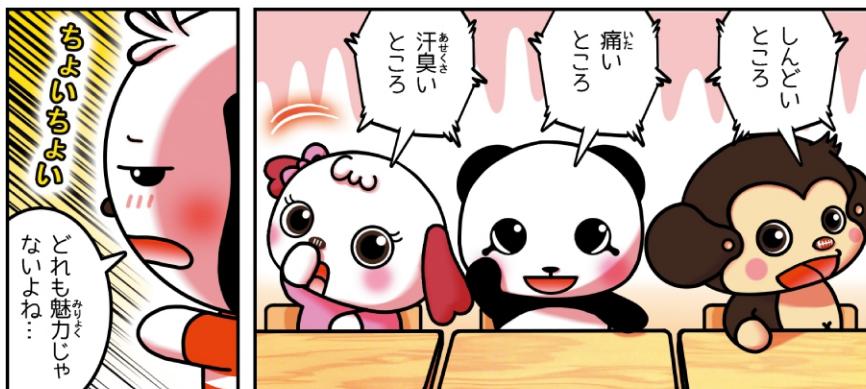
前に大きく進みたいときはキックという選択肢もあるよ! ラグビーはボールを前に投げちゃいけないけど、前に蹴ることは許されているんだ。

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。





# みりょく ラグビーの魅力



## 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**なのも、数ある魅力の1つだよ。まん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**でもあるんだ。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**といっ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。



ラグビーの魅力



# 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。

# フォワードのポジションを動物で例えると…



**ゾウ**

おお  
大きくて  
おも  
重いゾウ  
さんは  
プロップに  
ピッタリ！

**サイ**

ゾウさんの次に  
おも  
重いのに小回り  
もきくサイさんは  
フッカーだね。

**ゾウ**

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。

**1 左プロップ(PR)**

**2 フッカー(HO)**

**3 右プロップ(PR)**

**キリン**

どう  
どう  
動物界で一番背の高い  
キリンさんはロックだよ。

**キリン**

なか  
なか  
体重の重い方が5番だね。

**4 左ロック(LO)**

**5 右ロック(LO)**

**ゴリラ**

タックルに必要な強靭な  
にくたい  
肉体を持っているゴリラ  
さんはフランカー！

**ゴリラ**

ゴリラさんはボールを  
うば  
奪い取る腕力もあるから  
わいりょく  
できるよ  
フランカーに適任だよ。

**6 左フランカー(FL)**

**7 右フランカー(FL)**

**クマ**

つよ  
つよ  
強くて速くて大きいクマさんは  
はや  
ナンバーエイトだ！

**8 ナンバーエイト(No.8)**

**こう  
こう  
こう  
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



バックス はや うま  
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。

# バックスのポジションを動物で例えると…



サル



小さくてすばしっこいサルさんは  
スクラムハーフにピッタリ！

**9**  
スクラムハーフ  
(SH)

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。

**10**  
スタンドオフ  
(SO)

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！

**12**  
インサイドセンター  
(CTB)

イノシシ



イノシシさんの  
中でも、より強い  
方が 13 番かな。

**13**  
アウトサイドセンター  
(CTB)

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。

**11**  
左ウイング  
(WTB)

ライオン



ラスボスに  
ふさわしい  
ライオンさんは  
最後の砦！

**14**  
右ウイング  
(WTB)



こう げき ほう こう  
攻撃方向

**15**  
フルバック(FB)



# 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。

## スクラム



りょう 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



りょう 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**のことをいうよ。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  
おこな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



じめん 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**  
つかずに奪い合うんだ。その密集が**ラック**だよ。



# ラグビーのフィールド



## デッドボールライン

フィールドの一番奥にある  
ラインだよ。

## インゴール

ここがゴールエリアだよ。  
このエリアにボールを置く  
と、点が入るんだ。

## 22mライン

ゴールラインから22mの  
位置にあるラインだよ。  
敵陣の22mラインを越え  
れば、相手にプレッシャーを  
与えることができるんだ。

## ゴールポスト

ゴールキックのときは、この  
H型ゴールポストを狙うよ。  
クロスバー(横棒)の上に  
ボールを通すことで点が  
入るんだ。

## タッチライン

この線より外に出ちゃうと  
相手チームのボールになるよ。

## 10mライン

ハーフウェイラインから  
10mの位置にあるライン  
だよ。

## ハーフウェイライン

フィールドの真ん中にある  
ラインで、ここからキック  
オフが行われるよ。

## 5mライン

ラインアウトのときは5m  
ラインと15mラインの間に  
並ばないといけないよ。

## 5mライン

ゴールラインから5mの  
位置にあるラインだよ。

## 15mライン

タッチラインから15mの  
位置にあるラインだよ。

## ゴールライン

ここがゴールラインだよ。  
このラインをめがけて  
ボールを前に運ぶんだ。



# ラグビーの得点方法



## トライ 5点

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。



集中!!



## ペナルティゴール 3点

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

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。入れれば3点だけど、かなり難しいんだ。なんたって構円球だからね。

ラグビーの得点方法



# 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。



### 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す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に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。

