



ラグビーの反則



ここからはラグビーの**反則**について説明するね。ラグビーには細かな**反則**がたくさんあるから**難しい**というイメージを持たれるんだけど、全ての**反則**を覚える必要はまったくないよ。**反則の仕組み**を理解するだけで楽しく観戦できるから、まずはこれを覚えてみてねっ。ラグビーの**反則**は、主に**3段階**に分けられるんだ。

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**、**ボールを前に落とす**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。

ピッ!



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」と思ってね。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。

ピー!



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。

ピーッ!



かる軽い反則のときはスクラム

かる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。



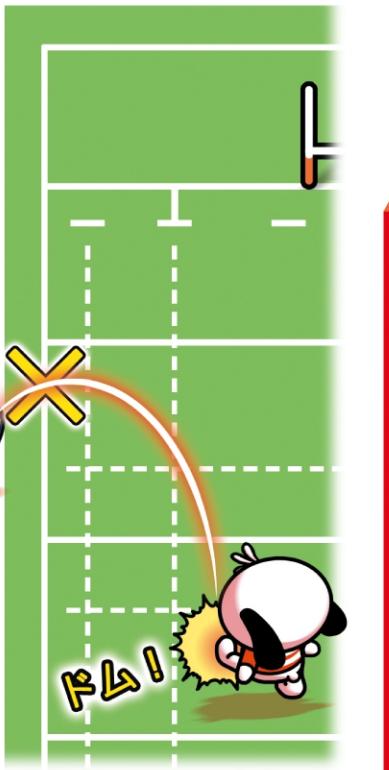
やや重い反則のときはフリーキック

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。





ラグビーの主な反則

おも はんそく
しょぎゅうへん
初級編



スローフォワード

かる はんそく
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 はんそく
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



ラグビーの主な反則

おも はん そく
ちゅうきゅうへん
中級編



ノットリリースザボール

おも はんそく
重い反則

はんそくめい とお はな はんそく
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、すぐにボーラーを
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

おも はんそく
重い反則

ノットリリースザボールがアタック側の反則に
たい 対して、ノットロールアウェイはディフェンス側
はんそく がわ はんそく
の反則だよ。ラグビーでは、タックルをした選手
せんしゅ 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
ね 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
(中級編)



ラグビーの主な反則

おも
はんそく
上級編



コラブシング

おも
はんそく
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
はんそく
重い反則

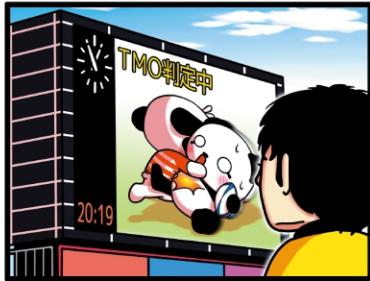
オフサイドは、簡単に説明するとプレーしてはいけない場所にいる人がプレーに参加してしまうことをいうよ。ラグビーには、基本ルールとしてボールを持っている選手よりも前にいる人はプレーしてはいけないという決まり事があるのは説明したよね。左の絵には、ボールを持っている選手(アメリカン)の足元に、実際には見えない架空のライン(オフサイドライン)が引かれているけど、その線よりも前にいる選手(ラガマルくん)がプレーに参加しちゃうとオフサイドという反則が取られるんだ。プレーに参加するには、オフサイドラインまで下がらないといけないよ!

→ペナルティキックでの再開



ラグビーの主な反則

おも
はんそく
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。



シンビン

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**シンビン**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**腕を横に伸ばして**試合を継続させることがあるよ。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ってくれるんだ。これを**アドバンテージ**というよ。もし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**終わり**があって、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

特別編



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。



観戦マナー



傘はささない！

あめひ 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するのが、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ました**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



ラグビーの豆知識



その1

ラグビーボールが^{だえんきゅう}精円球なのは、豚の膀胱^{ぼうこう}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^{かわ}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^{だんりょく}があってボールに最適だったんだけど、豚の膀胱に空気^{くうき}を入れてふくらませた形^{かたち}が^{だえんきゅう}精円球^{こうえんきゅう}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、イギリスから伝わった初期のラグビーが発展したもののなんだ。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^{きげん}になっているんだね。

その3

昔は、トライは0点^{てん}だった

今のルールでは、トライをすると5点^{てん}、その後のゴールキックが決まると2点^{てん}が入るよね？でも、昔はトライをしても0点^{てん}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、その意味の通り、あくまでもゴールキックの挑戦権^{ちようせんけん}を得るためにだけものだったんだよ。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^{はつしょう}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^{はつしょう}という言い方をするよね。実はこれ、ラグビーが発祥^{はつしょう}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^{にほんだいひょう}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。

ラグビーの豆知識

※諸説あります



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。

TOUCH



TAG



WHEELCHAIR



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!

SEVENS



SPEED



FITNESS

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。

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**して観戦したりなど、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

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



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。

アクシデントオフサイド(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来るのを妨げる反則。

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。

ショートライニアウト

少人数で行うライニアウトのこと。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。

スリークォーターバックス

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ラインより前、もしくは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。

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

国々の誇りをかけた、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の間隔を取りなかつた反則。

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킥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(15番)のこと。

バックロー

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。「ハーフ団」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、足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)

タックルをした選手が、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る反則。

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。