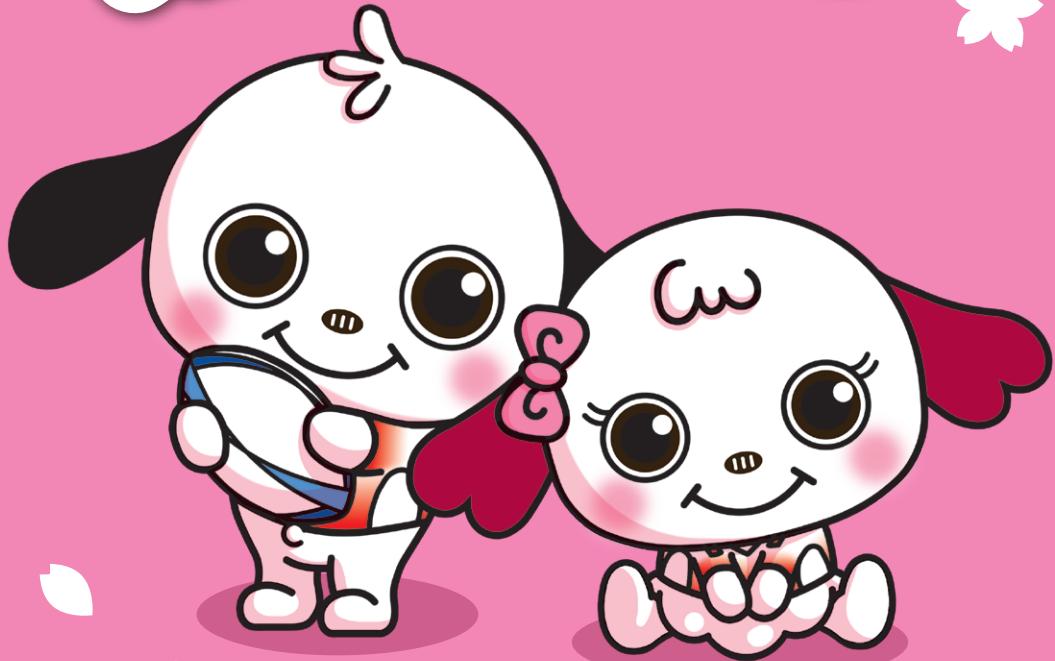




ラガマルくんの

# ラグビーセブンズ ガイドブック



府中

調布

三鷹

3市連携企画



# はじめに



ねん はじ かいさい  
2019年、アジアで初めて開催されたラグビーワールドカップ。  
せ かい かっ ごく がいこくじん らいのち に ほん おも こうけい  
世界各国からたくさんの外国人が来日して、まるで日本とは思えない光景が  
かく ち ひろ にほんたいかい はんぱいりつ  
各地で広がりました。

にほんたいかい し じょうはつ はんぱいりつ  
この日本大会は、ラグビーワールドカップ史上初となる、チケット販売率99%を  
たっせい 達成。  
ぜん し あい まん にん かた なま かんせん たの  
全45試合で170.4万人の方がスタジアムで生観戦を楽しまれました。

もつと いだい しょう にほんたい かい  
「これまでで最も偉大なワールドカップ」と称された日本大会。  
にほん つぎ かいさい せ かいでき たいかい とうきょう  
そしてこの日本で、次に開催される世界的なスポーツの大会が東京2020オリン  
ピックです。

みな し  
皆さんには知っていますか?

とうきょう たの  
東京2020オリンピックでも、ラグビーが楽しめるということを。

こんかい あうえん なかま  
今回は、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に  
セブンズというラグビーについて解説してもらいました。

わん ちーみ ねつきょう さいわ  
みんなで ONE TEAM となって、またラグビーに熱狂できたら幸いです。



**ラガマルくん**

おうえん  
ラグビー応援キャラクター。  
だえん ほし  
楕円の星からやってきた  
あか  
明るく元気な男の子。



**アメリくん**

いどく  
ラガマルくんの従兄弟。  
おうえん  
アメフト応援キャラク  
ター。



**ラガルちゃん**

いもうと  
ラガマルくんの妹。  
じょし  
女子ラグビー応援  
キャラクター。



**キュウキュウ**

しんゆう  
ラガマルくんの親友。  
たこせうおうえん  
卓球応援キャラク  
ター。



**サカニヤン**

しんゆう  
ラガマルくんの新友。  
おうえん  
サッカー応援キャラ  
クター。



**ライキュウ**

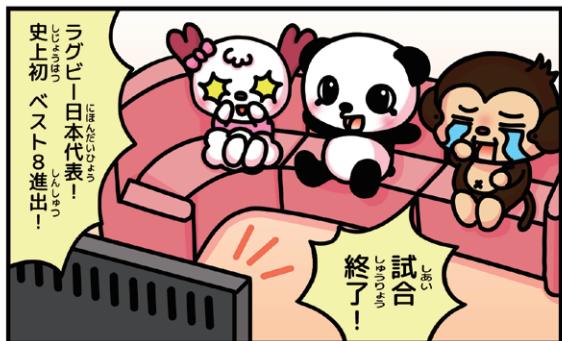
しんゆう  
ラガマルくんの新友。  
やきゅうおうえん  
野球応援キャラクター。



**バレットちゃん**

しんゆう  
ラガマルくんの新友。  
おうえん  
バレー ボール応援キャラ  
クター。

# ラグビー新時代の幕開け



ラグビー新時代の幕開け



# セブンズとは



セブンズとは、**7人対7人**で行うラグビーで、オリンピックの正式競技(男子・女子)にも選ばれて**人気スポーツ**だよ。



試合時間は、前半**7分**・後半**7分**の**計14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。



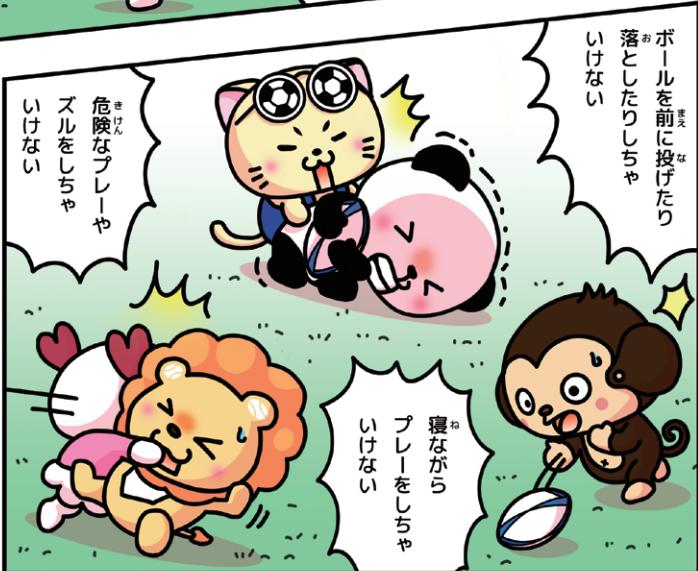
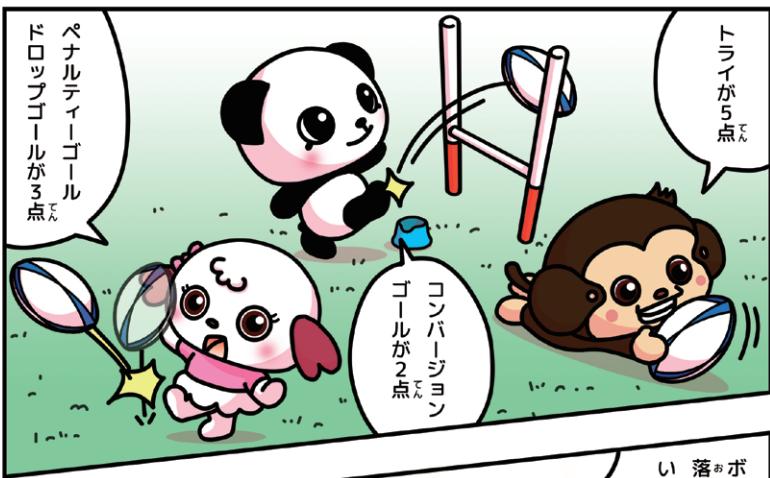
**15人対15人**で行うラグビーと大きく異なる点は**人数と時間**だけで、基本的なルールは**ほとんど**変わらないよ。



フィールドの**大きさ**も**15人制**ラグビーと**同じ**。少ない人数で広いグラウンドを駆け回ることから、**究極の鬼ごっこ**とも呼ばれているんだ。



# ラグビーのおさらい





# 15人制との違い



15人制ラグビー		7人制ラグビー
ラグビーワールドカップ	主な国際大会	夏季オリンピック ワールドカップセブンズ セブンズワールドシリーズ
15人(FW8人・BK7人)	人数	7人(FW3人・BK4人)
8人	スクラム	3人
8人まで交代可能	控え選手	5人まで交代可能
80分(前後半40分ずつ)	試合時間	14分(前後半7分ずつ)
15分以内	ハーフタイム	2分以内
1回	1日の試合回数	2~3回
プレース or ドロップキック	ゴールキック	ドロップキックのみ
トライされたチーム	試合再開のキック	トライしたチーム
10分間	シンビン(一時退場)	2分間
ポジション		
2人	プロップ(FW)	2人
1人	フッカー(FW)	1人
2人	ロック(FW)	—
2人	フランカー(FW)	—
1人	ナンバーエイト(FW)	—
1人	スクラムハーフ(BK)	1人
1人	スタンドオフ(BK)	1人
2人	センター(BK)	1人
2人	ウイング(BK)	1人
1人	フルバック(BK)	—



# セブンズのポジション





# セブンズの魅力



## セブンズの魅力 1 シンプルでわかりやすい

セブンズは究極の鬼ごっことも呼ばれているように、すごくシンプルでわかりやすいよ。鬼に捕まらないよう、空いているスペースに走りこんでゴールエリアにボールを置きに行く。やることはたったこれだけなんだ。鬼ごっこと違うところは逃げる人がボールを持っているということとぶつかり合いが認められているということ。細かなルールはいくつかあるけどセブンズはとてもシンプルでわかりやすい競技なんだよ。



## セブンズの魅力 2 得点が入りやすい

セブンズは15人制ラグビーと同じフィールドを利用するにもかかわらず人数は半分以下だから、1人あたりのスペースが広く攻撃のときは相手を抜きやすいんだ。そのためラグビーの醍醐味であるトライが頻繁に見られるよ。時には100m近い独走トライなんかも。短い試合時間の中で繰り広げられるトライ合戦は息つく暇もなく、一瞬たりとも目が離せないんだ。



## セブンズの魅力 3 番狂わせが起きやすい

セブンズは番狂わせが起きやすいのも魅力の一つだよ。番狂わせとは、格下とされるチームが格上のチームに勝つこと。ラグビーはフィジカルの差が顕著に出ることから番狂わせが最も起きにくいスポーツだと言われているんだけど、走力重視とされるセブンズは別で、どのチームも優勝するチャンスがあるんだ。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、男子セブンズ日本代表が優勝候補のニュージーランド代表相手に歴史的な大金星をあげたんだよ。





# セブンズの注目ポイント



## 注目ポイント 1 華麗な個人技

セブンズは**7人で行う団体競技**だけど、一人ひとりが繰り出す**華麗な個人技**には注目！切れ味抜群のステップで相手を抜き去ったり、圧倒的なスピードで置き去りにしたりなど、人数が少ない分、15人制ラグビーよりも**個人技が際立つ**んだ。各国が誇るスピード自慢の選手たちが**足の速さ**で真っ向勝負する姿は、例えルールがわからなくても見入ってしまうほどおもしろいよ。



## 注目ポイント 2 他競技から転向した選手

セブンズは**他競技からの転向者**が多いのも注目ポイント。  
パワー重視の15人制ラグビーと違って、セブンズは**走力重視**のため、陸上やサッカー、バスケットボールといった他の競技から転向する選手も多いんだ。**ラグビー界最速の男**との異名を持つアメリカの選手は、二十歳を過ぎるまで陸上の**短距離選手**だったにもかかわらず、わずか数年で**世界に名をとどろかせる**ラグビー選手になったんだよ。



## 注目ポイント 3 コスプレする観客

セブンズの大会ではプレーする選手だけじゃなく**コスプレする観客**にも注目！15人制と7人制、同じラグビーでも試合会場の雰囲気は大きく異なって、セブンズは**歌ったり踊ったりコスプレしたり**まるで**音楽フェス**のようなんだ。特に**仮装はセブンズの名物**にもなっていて、多くのラグビーファンが注目しているよ。

中でも毎年開催されるセブンズワールドシリーズ（香港大会）は**コスプレ天国**とも呼ばれるくらいバラエティ豊かな衣装でスタンドが埋め尽くされるんだ。



セブンズの注目ポイント



にほん だいひょう しょうかい  
日本代表の紹介



だんし にほん だいひょう  
男子セブンズ日本代表



Men

だんし にほん だいひょう がくせい しゃかいじん もとがいこくせきせんしゅ ねんれい しゅっしん さまざま  
男子セブンズ日本代表には、学生から社会人、元外国籍選手など、年齢も出身も様々  
せんしゅ あつ せんしゅ さん さかん まくひょう ねんかん  
な選手が集まっています。その選手たちが、オリンピックでの金メダルを目指に年間  
いちこえんせい がっしきく ともす きずな きずあ  
200日を超える遠征・合宿を共に過ごし、まさに**ファミリー**といえる絆を築き上げ  
ています。

2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、初戦で優勝候補のニュージーランドを破り、日本ラグビーの世界大会史上最高位となる**4位**を獲得。  
だんし にほん だいひょう かいしんげき  
男子セブンズ日本代表の快進撃は世界中に衝撃を与えました。



じょし にほん だいひょう  
女子セブンズ日本代表



Women

じょし にほん だいひょう あいしょう した  
女子セブンズ日本代表は**サクラセブンズ**の愛称で親しまれています。サクラセブンズには、学生時代からラグビーをしてきた選手以外に、陸上やサッカー、バスケットボールなど**他のスポーツ**から転向してきた選手も多く、それぞれの武器を活かした多彩なプレーが魅力です。

2016年のリオデジャネイロオリンピックでは**10位**とメダルには届きませんでしたが、若手選手の積極的な起用や、毎年開催される国内の女子7人制ラグビーフィーリーズ」で着実に強化を図り、初のメダル獲得を目指しています。





まつ つい ちひと  
**松井 千士** 選手

1994年11月11日生まれ。トップリーグのキヤノンイーグルスに所属。  
50mを5.7秒で走る瞬足の持ち主で、高校時代には全国大会優勝も経験。  
現在はセブンズ日本代表の主将として、オリンピックで初のメダル獲得を目指す。

@JRFU

セブンズは、ルールもグラウンドも15人制ラグビーと同じです。違うところは「試合にでる人数が少ないこと」と「試合時間が7分ハーフで短いこと」です。大きなグラウンドの中に相手を含めて14人しかないので広大なスペースがあり、スピーディーな試合展開になるのがセブンズの最大の魅力です。

僕は男子日本代表の中では1番足が速いので、それを活かしたプレーでアピールします。相手選手を置き去りにするトライや、相手を追いかける時のスピードに注目してもらえると嬉しいです。また、セブンズはキックオフの空中戦がとても大事なのですが、そこも得意なプレーなので「空中戦」もぜひ注目して見ていてください。

東京2020オリンピックでは、男子セブンズ日本代表の主将としてチームを引っ張り、初のメダル獲得を目指して頑張りたいと思います。オリンピックで結果を残して「セブンズ日本代表になりたい」と、子どもたちに思ってもらえるような未来にしたいです。ラグビー選手として、そして1人の人間として世界中から憧れてくれる存在になることを目指していますので、セブンズ日本代表の応援よろしくお願ひします。



まつ だ りん か  
**松田 凜日** 選手

2001年12月5日生まれ。日本体育大学在学中の女子ラグビー選手。  
プレイルーパス府中ジュニア出身。

ポジションはセンターで、ダイナミックなプレーを得意とする。

@JRFU

皆さん、皆さんは7人制ラグビーという競技をご存じでしょうか？通称「セブンズ」と言われる競技で主なルールは15人制ラグビーとほとんど同じです。試合時間は前後半合わせて14分。15人制ラグビーは前後半合わせて80分あるのに対し、セブンズの試合時間は短いですが、広いグラウンドを7人対7人で走り回るので、とてもスピーディーでエキサイティングな競技です。また、セブンズは試合時間が短いため1日に何試合も行われます。そのため1日で色々なチームの試合を見ることができます。東京2020オリンピックの際はたくさん試合を見て、お気に入りの選手やチームを見つけてみてください。

私も自身も、皆さんを見ていてワクワクする様なスピード感あるアタックができるよう頑張るので、ぜひ注目してください。

東京2020オリンピックでは「メダル獲得」という結果を通して、もっとたくさんの人に

セブンズを知ってもらえるよう全力を尽くしますので、応援よろしくお願ひします！



# し とり くみ 3市の取組



## ふちゅうし 府中市 Fuchu City

### 【ラグビーのまち府中】

府中市は、東芝ブレイブルーパス、サントリー  
サンゴリアスというラグビートップリーグの  
強豪が2チームもある全国でも珍しいまち。  
ジュニアラグビーの活動や小学校でのタグラ  
グビーも盛んに行われています。両チームが  
激突する「府中ダービーマッチ」は、府中市民のみならず全国のラグビーファンが注目す  
る屈指の好カードとして有名です。府中駅南口には「ラグビーのまち府中」のシンボル  
であるモニュメントが、クラウドファンディングにより設置されています。



### 【ラグビーワールドカップ2019→東京2020オリンピック】

ラグビーワールドカップ2019ではイングランド・フランス・南アフリカの公認チーム  
キャンプ地となった府中市ですが、東京2020オリンピックではメダル獲得を目指す  
セブンズ日本代表が府中朝日フットボールパーク (JOC 認定競技別強化センター)でキャン  
プを実施中。

セブンズ日本代表はこれ  
まで練習公開や市主催イ  
ベントへの参加・市場訪  
問など、積極的に市民と  
の交流を行っていただい  
ています。



## ちょうぶし 調布市 Chofu City

### 【東京スタジアムの所在市】

調布市にある東京スタジアム(味の素スタジアム)は  
東京オリンピックのセブンズの競技会場です。

また、2019年に開催されたラグビーワールドカップ  
2019の会場の一つとして、開会式・閉幕戦を含む  
8試合が行われ、日本代表の快進撃をはじめとした  
熱い戦いが繰り広げられました。更に、調布市では  
調布駅前広場・調布市グリーンホールにおいて  
ファンゾーンが開催され、全16日間で国内外から  
延べ131,900人が来場されました。





# し とり くみ 3市の取組



み たか し  
**三鷹市**

Mitaka City

## 【ラグビーの取組】

三鷹市では、市のスポーツイベントをはじめ、様々な機会でラグビーを盛り上げる事業に取り組んできました。

### 【過去に実施した事業】

・小学校や地域子どもクラブでのタグラグビー出前教室

・タグラグビー交流大会

・各種イベントにおけるラグビ一体験等 (Mマルシェ  
みたか商工まつり、わんぱくスポーツフェスティバル、  
みたかスポーツフェスティバル)

・ラグビーワールドカップ2019における、日本戦の  
パブリックビューイング (VS ロシア、アイルランド)

・ラグビーワールドカップ2019での、ホストシティパフォーマンス  
(出演: 井の頭鼓響及び三鷹阿波踊り振興会)

・J R 三鷹駅でのラグビーワールドカップ2019マスコットモニュメントの展示



## 【小学生タグラグビー大会の開催】

調布市では、青少年の健全育成推進・ラグビー競技の  
地域社会での普及を目的として、調布市小学生タグ

ラグビー大会を開催しています。

大会には、市内から40チーム以上の参加があり、大きな盛り上がりを見せています。



3  
し  
とり  
くみ  
**3市の取組**



# しゃ きょう てい 5者協定



## とう しは 東芝ブレイブルーパス、サントリーサンゴリアス およ か きゅう じ ちよ か み たか じ れん けい きよ う てい 及び府中市、調布市、三鷹市との連携協定の締結

ふちゅうし ちよ ぶ し み た か し に ほん たい かい か い さい  
府中市、調布市、三鷹市は、ラグビーワールドカップ2019日本大会の開催をきっかけに  
ラグビーを通じたスポーツ振興や、地域経済の活性化、青少年の健全育成等、様々な分野  
において積極的な取組を行ってきました。その取組を遺産（レガシー）として後世に残すだ  
けでなく、これまでの活動を通して築いた関係性をより一層強固なものとしラグビーを  
通じた更なる発展につなげることを目的に、5者による連携協定を締結しました。



ねん がつ か とう さ ょう おこな れん けい きよ う てい じ い つけ  
2021年4月8日に東京スタジアムで行われた連携協定締結式の様子

こん ご きょう て い な よ う ぶ ぶん や  
今後この協定をきっかけに、多様な分野に  
おけるまちづくりの推進や、試合やイベント  
に係る広報活動、ホストスタジアムに  
おけるホストゲーム開催に係る支援、ファ  
ン層拡大に向けたサポート等、多様な取組  
について連携して推進していきます。



### し とりくみ 【これまでの3市による取組】

- ・ラガマルくんのラグビー  
ルールブックの作成
- ・3市トップリーグ観戦
- ・バスツアーの実施
- ・府中調布三鷹ラグビー  
フェスティバルの開催等





# 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。

セブンズという競技に、少しは興味を持っていただけましたでしょうか?

2019年、ラグビーワールドカップ日本大会が大成功したことで、日本ラグビーは新たなステージに移行しました。

2022年からは15人制の新リーグも開設される予定で、まさにラグビー新時代の幕開けです。

府中市・調布市・三鷹市は、この新リーグに参戦する「東芝ブレイブルーパス」「サントリーサンゴリアス」と一致団結して、これから更にラグビーを盛り上げていきたいと思っています。

その一環として、今回は「セブンズガイドブック」を製作しました。

オリンピックだけでなく、ワールドカップセブンズや、ワールドセブンズシリーズの観戦時にもご活用いただけますと幸いです。

スポーツのチカラで、このコロナ禍をみんなで乗り越えていけることを願っています。

ラガマルくんのラグビーセブンズガイドブック

令和3年（2021年）6月発行

発行：府中市・調布市・三鷹市 ※本事業は多摩島しょ広域連携活動助成金を活用しています。

著者：今江正城

イラスト：中村直人

協力：ラガマルくん (Twitter @ragamarukun)・公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会

印刷：凸版印刷株式会社

本誌掲載の記事、写真、イラストの無断複写、複製、転写を禁じます。

掲載しているルール等は、2021年現在のものです。

おわりに

- 2016 リオデジャネイロオリンピック (男子・女子)** 4年に1度 7人制
- 7人制ラグビーが夏季オリンピックの正式競技に採用された最初の年。  
出場国は男女ともに12チームで、それぞれ3日間に渡って勝敗を競う。  
記念すべき第1回王者は、男子がフィジー。女子がオーストラリア。
- 2017 セブンズワールドシリーズ (男子・女子)** 毎年開催 7人制
- 香港やドバイ・ケープタウンなど、世界を回る「サークル方式」で、1999年より毎年開催されているワールドシリーズ。大会ごとに成績に応じたポイントが加算され、その合計ポイントでシリーズチャンピオンを決定する。
- 2018 ワールドカップセブンズアメリカ大会 (男子・女子)** 4年に1度 7人制
- 1993年に創設された、7人制ラグビーのワールドカップ。2009年からは女子の部も開催され、男子24チーム・女子16チームで世界一を争う。セブンズがオリンピックに採用されるのに伴い、一時は大会終了が議論されたが、オリンピックとの隔年開催として継続が決定。
- 2019 ラグビーワールドカップ日本大会 (男子)** 4年に1度 15人制
- 日本中が熱狂した15人制ラグビーのワールドカップ。男子日本代表は史上初の「ベスト8」に進出し、新たな歴史を刻んだ。日本ラグビーフットボール協会はワールドカップを再招致して優勝することを目標に掲げている。
- 2020 東京2020オリンピック (男子・女子)** 4年に1度 7人制
- 新型コロナウイルスの影響で2021年に延期となった東京オリンピック。前回大会では男子日本代表が4位、女子日本代表が10位だった。本大会では男女ともに初のメダル獲得を目指す。試合日程は男子が2021年7月26~28日、女子が7月29~31日の予定。
- 2021 ラグビーワールドカップニュージーランド大会 (女子)** 4年に1度 15人制
- 女子ラグビー(15人制)の世界一を決定するワールドカップ。男子ワールドカップの2年後となる2021年に開催予定だったが、新型コロナウイルスの影響で2022年に延期が決定。女子日本代表は「アジア予選権」での出場を目指す。
- 2022 ワールドカップセブンズ南アフリカ大会 (男子・女子)** 4年に1度 7人制
- 優勝チームには、セブンズ発祥の地「メルローズ(スコットランドの地名)」にちなんだメルローズカップというトロフィーが贈られる本大会。直近の2大会(2013・2018)では、男女ともにニュージーランド代表がメルローズカップを手にしている。
- 2023 ラグビーワールドカップフランス大会 (男子)** 4年に1度 15人制
- 男子15人制日本代表の更なる躍進が期待されている本大会。2020年12月にグループ分けの抽選が行われ、日本代表は強豪のアルゼンチン、そして前回準優勝のイングランドと対戦することが決まった。