

ラガマルくんの



ラガマルくんの ラガマルボール

ふ ちゅう
府中

ちゅう ふ
調布

み たか
三鷹

3 市連携企画
し れん けい ぎ かく



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が。

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ちゃんと

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。
楢円の星からやってきた
元気な男の子。



アメリくん

ラガマルくんの従兄弟。
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。
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。
自称「卓球応援
キャラクター」。



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 ^{きほん} 基本	2・3
ラグビーの ^{みりょく} 魅力	4・5
ラグビーのポジション(フォワード ^{へん} 編)	6・7
ラグビーのポジション(バックス ^{へん} 編)	8・9
ラグビーの ^{きほん} 基本プレー	10・11
ラグビーのフィールド	12
ラグビーの ^{とくてんほうほう} 得点方法	13
ラグビーのルール	14・15
ラグビーの ^{はんそく} 反則	16・17
ラグビーの主な ^{おもはんそくしょぎゅうへん} 反則(初級編)	18
ラグビーの主な ^{おもはんそくちゅうぎゅうへん} 反則(中級編)	19
ラグビーの主な ^{おもはんそくじょうぎゅうへん} 反則(上級編)	20
ラグビーの主な ^{おもはんそくとくべつへん} 反則(特別編)	21
ラグビーの ^{せいしん} 精神	22
^{かんせん} 観戦マナー	23
ラグビーの ^{れきし} 歴史	24
ラグビーの ^{まめちしき} 豆知識	25
^{にんせい} 7人制ラグビー	26・27
^{ようごしゅう} 用語集	28・29

府中市・調布市・三鷹市のご紹介

^{ふちゅうし} 府中市	30
^{ちょうふし} 調布市	31
^{みたかし} 三鷹市	32



ラグビーの基本



ラグビーは **15人** 対 **15人** で行う
楕円球 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** が入るんだっ。

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
いう **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。



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**になってしまうから
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**でもあるんだよ。



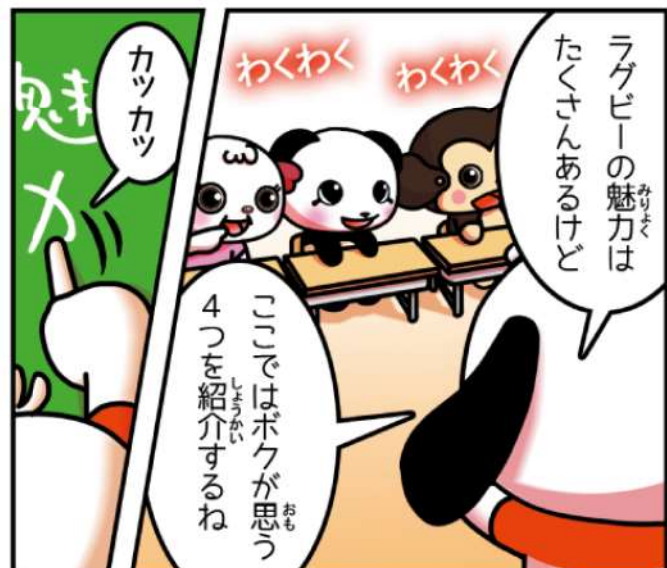
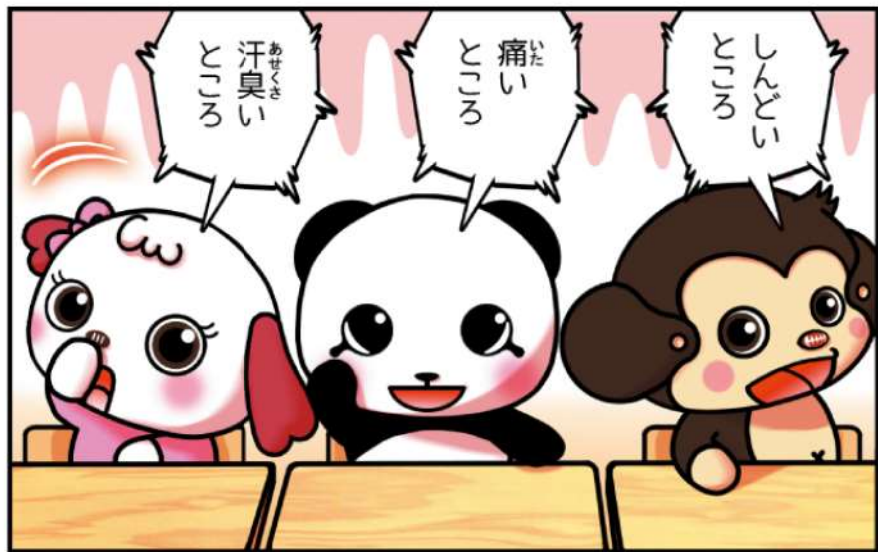
キックで陣地を獲得する!

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



ラグビーの魅力① ボールが楕円球

ラグビーは**ボールが楕円球**なもの、数ある魅力の1つだよ。まん丸なボールと違って、楕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。手も足も使っている。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**ウィング**、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。

フォワードはおおつよ **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になるポジション。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になるポジション。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になるポジション。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!

1

ひだり
左プロップ(PR)

サイ



ゾウさんのつぎ
次にこのおも
重いのこまわ
りにサイさん
はフッカーだ
ね。

2

フッカー(HO)

ゾウ



ゾウはゾウでも
せかいさいだ
い世界最大の
アフリカゾウ
さんが3番
かな。

3

みぎ
右プロップ(PR)

キリン



どうぶつ
かい動物界で
いちばん
せき一番背の
たか高い
キリンさん
はロックだよ。

4

ひだり
左ロック(LO)

キリン



キリンさん
の中でも
たいじゅう
おもおも
ほつほう
体重の重
い方が5
番だね。

5

みぎ
右ロック(LO)

ゴリラ



タックルに
ひつよう
必要な
きょうじん
強靭な
にくたい
も肉
体を持
っている
ゴリラ
さんは
フランカー
!

6

ひだり
左フランカー(FL)

ゴリラ



ゴリラさん
はボール
をうば
と奪
い取る
腕力も
ある
から
フラン
カーに
てきに
適任
だよ。

7

みぎ
右フランカー(FL)

クマ



つよ
強くて
はや
速くて
おお
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)



こうげき
ほうこう
攻撃方向



ラグビーのポジション

ボックス編



ボックスは速くて上手い、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ボックスというよ。ボ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。



左ウィング
(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。



右ウィング
(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



9

スクラムハーフ (SH)

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!

チンパンジー



10

スタンドオフ (SO)

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



12

インサイドセンター (CTB)

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



13

アウトサイドセンター (CTB)

イノシシさんの中でも、より強い方が13番かな。

チーター



11

左ウイング (WTB)

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



14

右ウイング (WTB)

ライオン



15

フルバック (FB)

ラスボスにふさわしいライオンさんは最後の砦!



攻撃方向



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



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



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



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。

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。

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。

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。

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。

15mライン

タッチラインから15mの位置にあるラインだよ。

5mライン

ゴールラインから5mの位置にあるラインだよ。

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

TRY



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**加算されて**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。入れば**3点**だけど、かなり難しいんだ。なんとって楕円球だからね。



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。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と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っ。





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、どちら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、やや重いときに取りられる反則だよ。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「ピーツ」と長い笛を吹き、腕を上挙げて合図を出すよ。



ラグビーの反則

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。



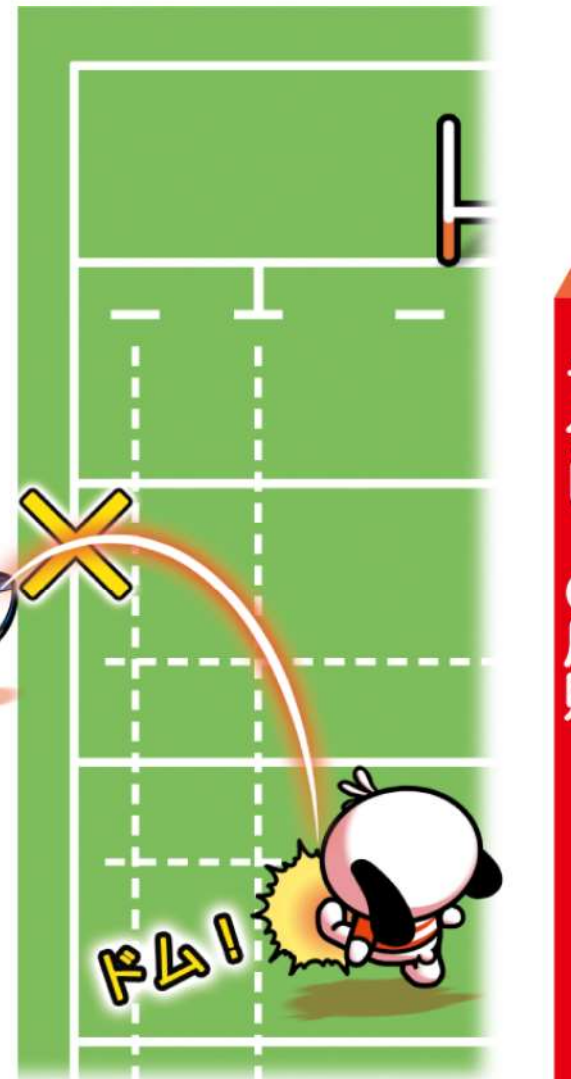
やや重い反則のときはフリーキック

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よし、FWの選手に突っ込んでもらうのもよし、BKの選手に走ってもらうのもよし、大きくキックするのもよし。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

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、**ボールを前方に投げる**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。例えば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 はんそく
軽い反則

ラグビーの中で最もよくある反則で、**ボールを前方に落としてしまう**ことをいうよ。ボールを前に投げたはダメなら、落としてもダメ。とてもシンプルだよ。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っ!



→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

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

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對して、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と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に、**寝ながら相手の邪魔をする**。これって反則だよ。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
しょうきゅうへん
上級編



ラグビーの主な反則 (上級編)

コラプシング

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**コラプシング**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って崩しちゃうんだ。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。コラプ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(ラグマルくん)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

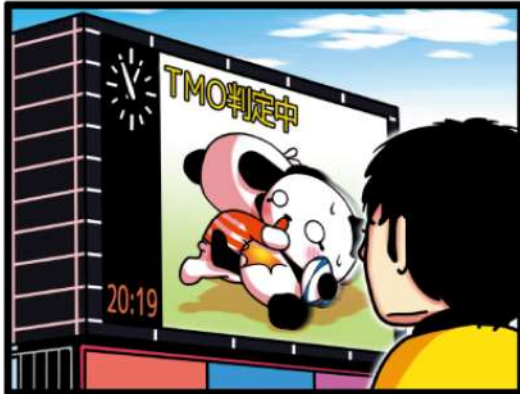


ラグビーの主な反則

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**しなければならないんだ。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、反則があってもかかわらず、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させてくれるんだ。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。





かん せん 観戦マナー



かさ 傘はささない!

あめ ひ 雨の日は、かさ
傘をささずにレインコートやポンチョ
で観戦しよう。かさをさしちゃうとまわりの人に迷惑
をかけちゃうからね。

かんきやく 観客も One for All, All for One だよ!



しず 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、
しずかに見守ろう。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るからねっ!



ヤジはしない!

しんばん 審判や両チームの選手に対する批判や非難は控えよう。
きもちはわかるけど、みんな同じ人間なんだ。
きず 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 あいて 相手チームでも拍手を!

よいプレーがあったときは、たと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。
しょうはい 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てしまったんだ！この出来事がきっかけで、ボールを手を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**楕円球**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**楕円球**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ったんだよ。全ては**フットボール**が**起源**になっているんだね。

昔は、**トライ**は**0点**だった

その3



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、その意味の通り、あくまでも**ゴールキックの挑戦権**を得るため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。

「〇〇**ジャパン**」の**発祥**は**ラグビー**

その4



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**に**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。



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**人気の高い**のが、7人で行う**7人制ラグビー**（通称：**セブンス**）というもの。セブンスは、**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

セブンスの試合時間は前半**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。

セブンスの魅力① 圧倒的なスピード感

セブンス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！



セブンスの魅力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！



セブンスの魅力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		7人制ラグビー
15人 (FW 8人・BK 7人)	人数	7人 (FW 3人・BK 4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回程度
10分間の一時退場	シンビン	2分間の一時退場
激しいぶつかり合い	見どころ	スピードの競い合い



ようごしゅう 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。

アーリープッシュ (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。

イーガルホイール (重い反則)

故意にスクラムを回す反則。

インターセプト

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イヤーが、蹴られたボールに対してプレーすること。

キャップ数

国の代表として、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。

グラウンディング

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。

ショートラインアウト

少人数で行うラインアウトのこと。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)

相手を腕で抱え込まず(バインドせず)、肩からぶつかりにくい危険なプレー。

スクラムホイール

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

ウィング(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てもノックオンにはならない。

テストマッチ

国の誇りをかけた、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の間隔を取らなかった反則。

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

ウィング(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。

ハーフボックス

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」と叫び、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う反則。

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。



府中市



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。



ラグビーワールドカップ2019™公認チームキャンプ地

イングランド及びフランスの公認チームキャンプ地と
 なった府中市。
 決勝トーナメントの公認チームキャンプ地にも決定し、
 世界の強豪が府中市にやってきます！



イングランド



フランス

東京2020オリンピック

東京2020オリンピックでのメダル獲得を目指す7人
 制ラグビーの日本代表が府中朝日フットボールパーク
 でキャンプを実施中。「ラグビーのまち府中」からラグ
 ビーワールドカップ2019だけでなく、東京2020
 オリンピック・パラリンピックも盛り上げます！



府中市の魅力(おすすめスポット)

大國魂神社

西暦111年創建の都内屈指の古社。かつての武蔵国の総社で、
 古くから多くの人々の信仰を集めてきました。御祭神は大國
 魂大神。5月の「くらやみ祭」のほか、年間を通じて多くのお
 祭りや行事が行われています。



東京競馬場

競馬の祭典「日本ダービー」が開催される東京競馬場。場内
 には、競馬の歴史やアトラクションを楽しめる競馬博物館、
 子ども向けの遊具や噴水がある公園、乗馬センターなどが
 あり、家族みんなで一日中楽しめるスポットです。





ちょうぶし 調布市



とうきょう しよざいし 東京スタジアムの所在市

ちょうぶし とうきょう あじもと
調布市にある東京スタジアム(味の素スタジアム)では、
ラグビーワールドカップ2019の開会式と開幕戦、3位
けつていせん ふく し あい おこな
決定戦を含む8試合が行われます。また、2020年に
とうきょう にんせい かいさい
は東京オリンピックの7人制ラグビーが開催されます。



かいさいち ラグビーワールドカップ2019ファンゾーンの開催地

ファンゾーンとは、ラグビーワールドカップ2019
きかんちゅう かくかいさいとし せつち
期間中、各開催都市に設置されるイベントスペースで
かいじょう し あい なまちゆうけい
す。会場では、試合の生中継のパブリックビューイン
ぐのほか、ステージイベントやラグビー体験コーナー、
いんしょく てんかい とない
飲食コーナーなどが展開されます。都内では、ファンゾ
ーンが2か所設置され、多摩地区の会場として、調布
えきまえひろば ちょうぶし かいさい
駅前広場・調布市グリーンホールで開催されます。



ちょうぶし みりやく 調布市の魅力(おすすめスポット)

じんだいじ
深大寺
ゆた みどり わ みず めぐ かんとうくつし こさつ こくほう してい
豊かな緑と湧き水に恵まれた関東屈指の古刹。国宝に指定さ
れた白鳳仏などが安置されています。門前には、茶屋や名物・
じんだいじ てん のき つら じんだいじ
深大寺そば店が軒を連ねており、「深大寺そばまつり」のほか、
ねんかん つつ おお ぎょうじ おこな
年間を通じて多くの行事が行われています。



えいが まち ちょうぶ
映画のまち調布
えいが かん れんさんぎょう しゅうせき とうよう
映画関連産業が集積しており、かつて「東洋のハリウッド」に
たとえられました。市内には日活100周年を記念して作られた
てがた てんじ えいが かが きちょう しなじな
「手型モニュメント」の展示など、映画に関わる貴重な品々を
みることが出来ます。



みずき う まち ちょうぶ 水木マンガの生まれた街 調布

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者であり、名誉市民である漫画家・
みずき きたろう さくしゃ めいよし じん まんが か
水木しげるさんが50年以上住んでいました。市内の至る
ところ、きたろう きたろう
「ゲゲゲの鬼太郎」のキャラクターに出会うこと
ができます。



©水木プロ



ラグビーの取り組み

三鷹市では、ラグビーワールドカップ2019の開催を契機に、市のスポーツイベントをはじめ多様な機会^{たの}でラグビーを楽しんでもらえるよう事業^{じぎょう}に取り組みます。

2019年度に実施する主な事業

- ・小学校ラグビー出前教室、ラグビー交流大会の実施
- ・各種イベントにおけるラグビー体験など
(M-マルシェ、みたか商工まつり、みたかスポーツフェスティバル)
- ・日本戦のパブリックビューイングの実施
- ・東京スタジアムでの試合前の阿波踊りなどによる三鷹の魅力発信
- ・府中調布三鷹ラグビー連携事業の実施



三鷹市の魅力(おすすめスポット)

SUBARU総合スポーツセンター

アリーナ、プール、トレーニング室などからなる市民の健康・スポーツの拠点として平成29年に開館、年間約40万人に利用されています。

文学の薫り高いまち三鷹

太宰治、山本有三など多くの文化人が作品を生み出したまちであり、「三鷹の森ジブリ美術館」※「山本有三記念館」、「太宰治文学サロン」などの文化施設があります。

※入場は予約制

緑と水の公園都市

都立井の頭恩賜公園のほか、国立天文台、大沢の里などがあり、緑豊かな風景が広がっています。



SUBARU総合スポーツセンター



太宰治文学サロン



山本有三記念館



三鷹の森ジブリ美術館

Museo d'Arte Ghibli



井の頭恩賜公園



大沢の里古民家



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？
このルールブックは、府中市・調布市・三鷹市の三市が
ラガマルくんと協力して製作しました。
三市の地元にある東京スタジアム（味の素スタジアム）では、
2019年にラグビーワールドカップ、2020年には
東京オリンピックの7人制ラグビーが開催されます。
また、ラグビーの聖地と呼ばれる東京の秩父宮ラグビー場、
大阪の花園ラグビー場、埼玉の熊谷ラグビー場などでも、
東芝ブレイブルーパスやサントリーサンゴリアスをはじめ、
全国から16チームが参戦する国内最高峰のトップリーグが
毎年開催されています。このルールブックを持って、
ぜひラグビー場へ足を運んでみてください。
そしてラガマルくんに会ったら、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）5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

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）

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、2019年現在のものです。





写真提供 / 世界文化社

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。



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ること、ボールを持たなくても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、日本にはラグビーのワールドカップがやって来ます。味の素スタジアム近隣にも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。