

ラガマルくんの



ラガマルくんの ラグビー ルールブック

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 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。
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 しょきゅうへん} 反則(初級 ^{へん} 編)	18
ラグビーの主な ^{おも はん そく ちゅうきゅうへん} 反則(中級 ^{へん} 編)	19
ラグビーの主な ^{おも はん そく じょうきゅうへん} 反則(上級 ^{へん} 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 ^{へん} 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

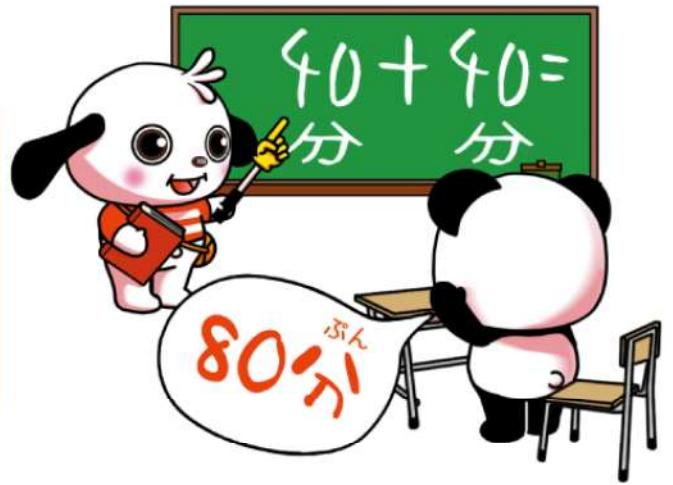


ラグビーの基本



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。



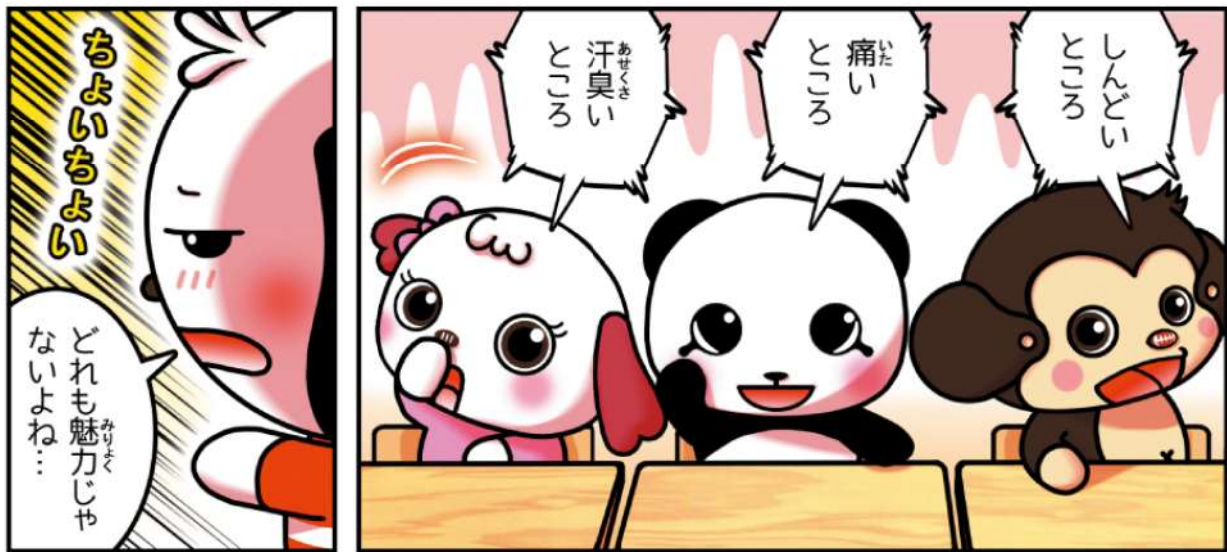
キックで陣地を獲得する!

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

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
りもきくサイ
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
なかにたい
じゅうおも
ほう重
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