



ラグビーのポジション

バックス編



バックス ^{はや}は速くて ^{うま}上手い、スピード ^{じまん}自慢の選手たち



背番号 ^{せばんごう}9~^{ばん}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。



^{ひだり}**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。



^{みぎ}**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!

11

左ウイング (WTB)

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



ラスボスにふさわしいライオンさんは最後の砦!

15

フルバック (FB)



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



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。





ラグビーの反則はんそく



ここからはラグビーの反則はんそくについて説明するね。ラグビーには細かな反則はんそくがたくさんあるから難しいむずか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。反則の仕組みはんそく しき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

軽い反則かるいはんそく

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、ミスしつぱい（失敗）と考かんが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。



2

やや重い反則ややおもいはんそく

軽い反則より、やや重いときおも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」って思おもってね。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

重い反則おもいはんそく

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。軽い反則がミスしつぱい（失敗）なら、重い反則はズルずる（不正行為）と考かんが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、腕を上うへに挙げて合図を出すよ。

