

## 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。



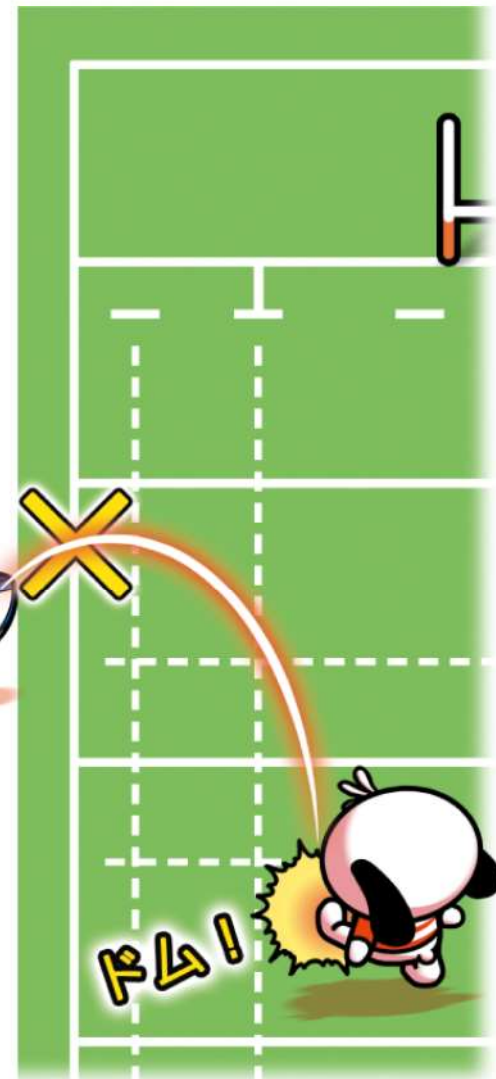
## やや重い反則のときはフリーキック

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

おも はん そく  
しよきゆうへん  
初級編



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す**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

## 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 日は、かさ 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 ファン フォー オール オール フォー ファン  
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、**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りようねっ!



## やじ 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 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、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。