



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

7人制ラグビー



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。

キャリアバック

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
 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)

じんたいじ
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・
じんたいじ てん のき つら じんたいじ
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 し ない にっかつ しゅうねん きねん つく
例えられました。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 みる 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 であ
ところ、「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

©Musee 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

かんしゅうしゃ おおのひとしせんしゅ
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れること、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。