

ラグビーの基礎知識

さいたま市ラグビー連盟

ラグビーとは
トライするゲーム

ボールの前進方法
持って走る
キックする
どうやって前に進むか

ラグビーの根本原則
前に投げない
前にはいけない
相手を捕まえて倒す
密集での争奪戦
スクラム・ラインアウト
前進できないスポーツ
前に出ることが重要
キックして前進

ゲームの開始・再開

キックオフ
スクラム
ラインアウト

基本的攻撃

タックルと密集

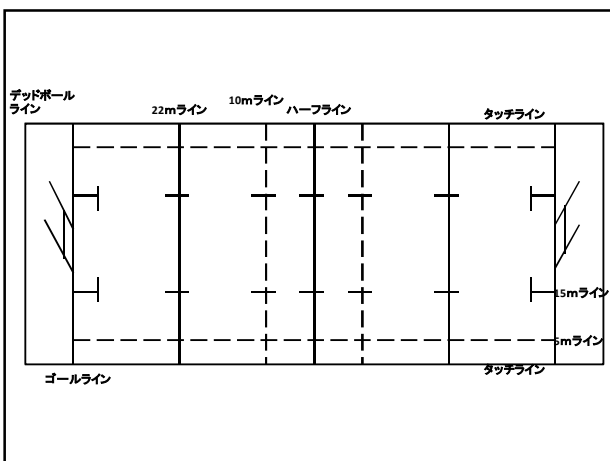
ラック
モール
連続攻撃

オフサイド

原則
スクラム
タックル
ラック・モール
ラインアウト
キック

その他の反則

原則
スクラム
タックル
ラック・モール
ラインアウト
キック



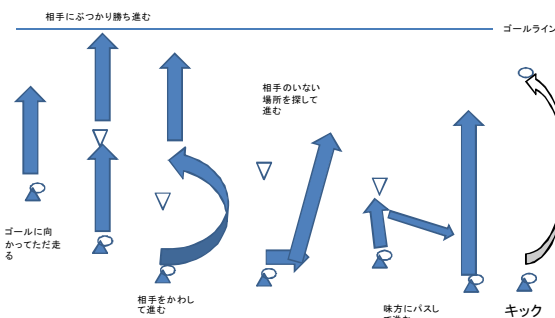
ラグビーの基礎知識

- ラグビーとは
 - ボールをつなぎ相手のインゴールにトライするゲーム
- ボールを前に進めるには
 - 持って走る
 - 前方にキックする
- しかし相手が守っている
 - ボールを持っている人を捕まえて倒してよい
 - キックされたボールは、相手のボールになる可能性が高い

前進するために

- 相手のディフェンスを突破し前進するには
 - 相手を自分の力でかわす
 - 相手のいない場所を走る
 - 相手にぶつかり、勝つ
 - 味方にパスをして、空いてるスペースに走らせる
- 相手より人数が多ければ前に進む可能性が高くなる

前進するためにできること



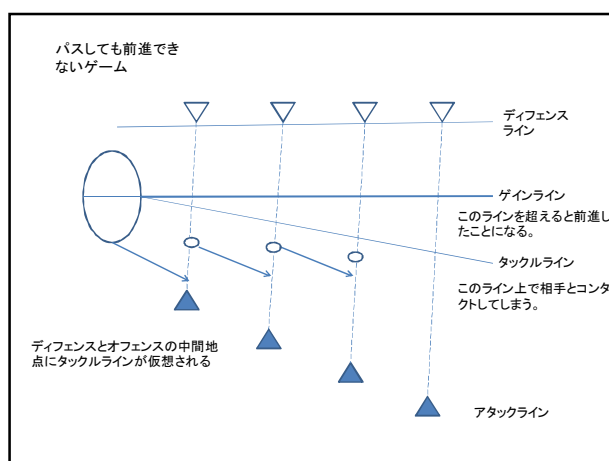
ラグビーの原則

• 基本的なルール

- 前にボールを投げてはいけない
- 前にボールを落としてはいけない
- ボールより前にいてはいけない

• 特徴

- パスしても前進はしない
- 相手が前進を止めることができる
- コンタクトした地点でラックやモールという争奪戦が起こる
- ゲームの再開方法にスクラムとラインアウト
- 相手と全く同じ力でミスをしないと、キック以外では前進できない



前に出ること

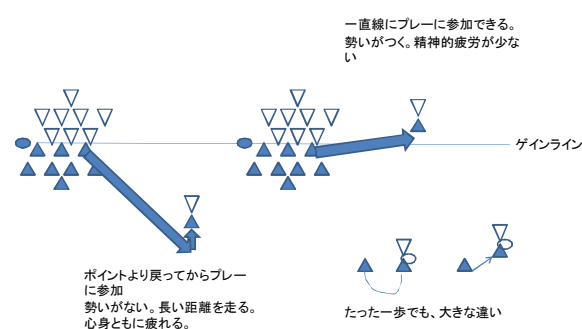
• 大原則

- ボールより前にいる人はプレーをすることができない
 - ボールが後ろにあれば、ボールより戻ってプレーしなければならない

• 戻るということは

- プレーに参加する勢いが劣る
- 肉体的精神的に疲労
 - 一人がたった50cmでも前進すると他のプレーヤーが楽になる
 - 相手はその分戻らなければならない

前に進むことの重要性



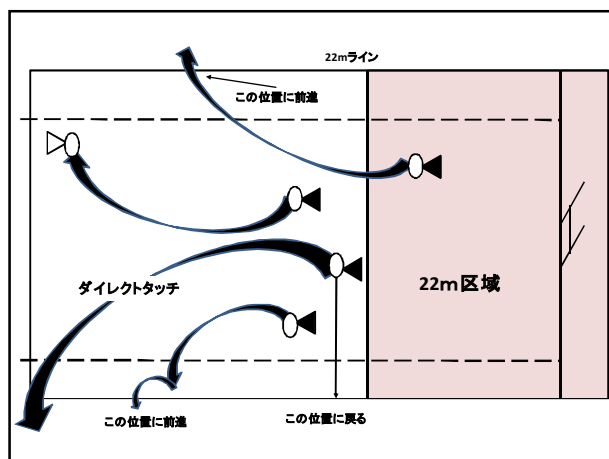
キックすること

• キックは前方に進む方法

- 大きく前進するが攻撃権を手放すことになる
 - 相手のボールになる可能性が高い

• それでもキックするのは

- 陣地の回復
 - できるだけ相手の陣地でプレーをしたい
- 攻撃の手段として
 - キックしたボールを獲得できれば大きなチャンス
- タッチに出ればラインアウトからの再開
 - ラインアウトが強ければ攻撃権を得られる
- 22mよりも中央側でキックしたボールがノーバウンドでタッチラインを超えるとダイレクトタッチ
 - 地域の獲得ができない



ゲームの開始、再開

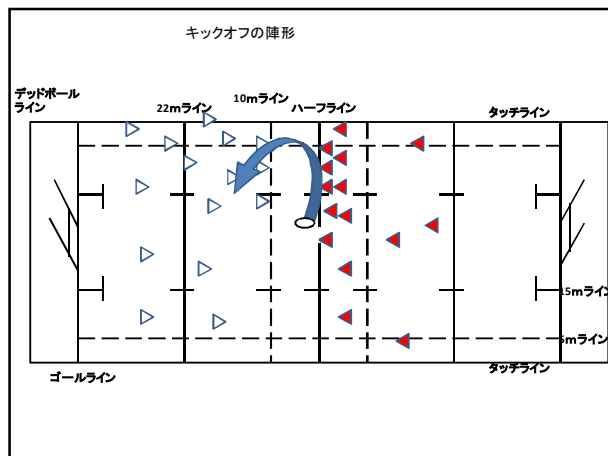
• キックオフ

- ハーフライン中央から相手陣に向かってドロップキック(ワンバウンドさせたボールをキック)
- 10mラインを越えなければならない
- 越えない場合
 - » 相手が先にボールに触れてプレーすれば続行
 - » キック側が触れてプレーすれば、センタースクラム

- キックオフの陣形

- キックするチームがキックする方向にFWを配置
- ディフェンスチームもそれに合わせてFWを配置
- キックチームはキックに合わせて勢いよく飛び出す

- キックする人よりも前には出てはいけない



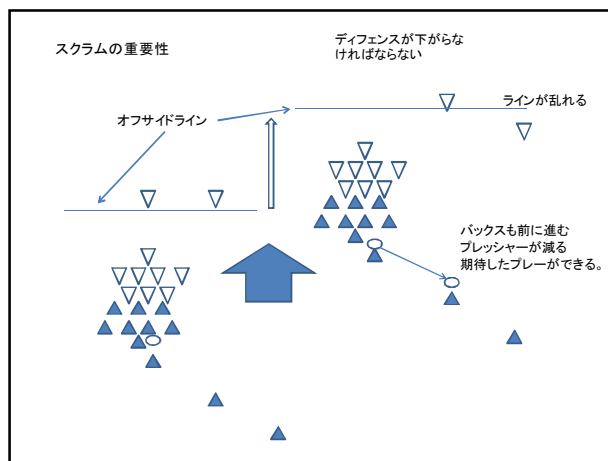
ゲームの再開(セットプレー)

• スクラム

- ゲーム再開の方法のひとつだがとても重要
 - FW8人が一塊となって組み合う
 - 最前列3人、2列目4人、最後尾1人
 - 最前列の相手同士と頭を交互に入れ、押し合う。
 - ボールを中央のトンネルに投げ入れ、お互いが取り合う
- ラグビーのプレーの中でも最もキツイプレー

• スクラムの重要性

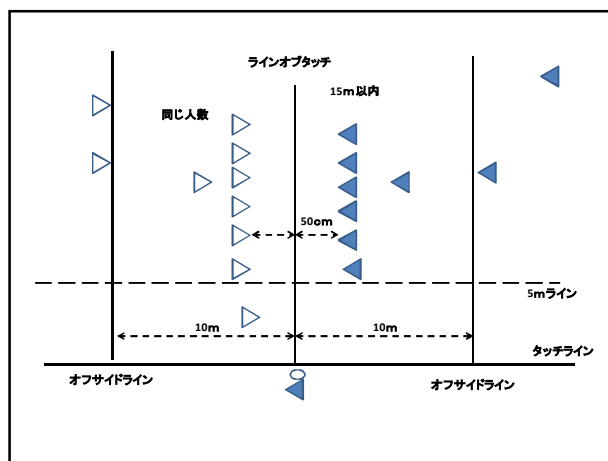
- スクラムは押すことができる
- スクラムは前進することができる
 - 相手に対してプレッシャーをかける
 - 安定した攻撃ができる
 - 肉体的精神的に優位に立てる



ゲームの再開(セットプレー)

• ラインアウト

- ボールがタッチラインから出たときの再開方法
 - ボールを最後に触ったチームと反対のチームのボールで再開
 - ペナルティーキックが直接出た場合は、キックしたチームのボールで再開
 - ボールが出た地点から再開
 - ダイレクトタッチはキックした地点から
- 両チームのFWが1列に並び、その真ん中にボールを投げ入れ、ボールを取り合うことで再開
 - 両チームはラインオブタッチから50cm離れる
 - 並ぶ人数は2人以上
 - 他にスロワーとレシーバーが参加している
 - 投入側が人数を指定し、相手はそれ以下の人数

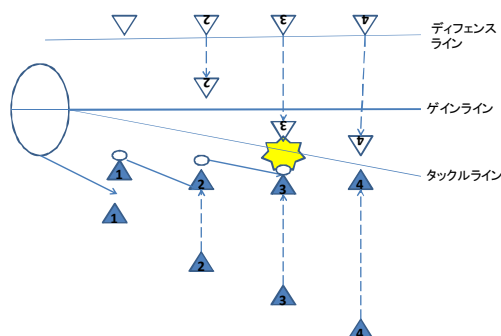


基本的な攻撃

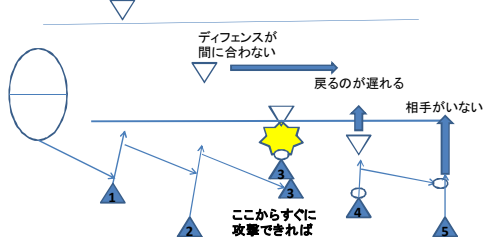
• 最もシンプルな攻撃

- スクラムなどからボールをハーフが取り出し、スタンドオフにパス
- スタンドオフからセンターそしてウイングへとパスをつないで攻撃
- この間のどこかで相手とコンタクトが発生
 - コンタクトが発生したポイントにFWが集まってくる
 - 相手のFWより早く行かなければならない
- 早く集まることがとても重要
 - ボールを確保したら次の攻撃に続く
 - 素早くボールを出せばチャンスにつながる

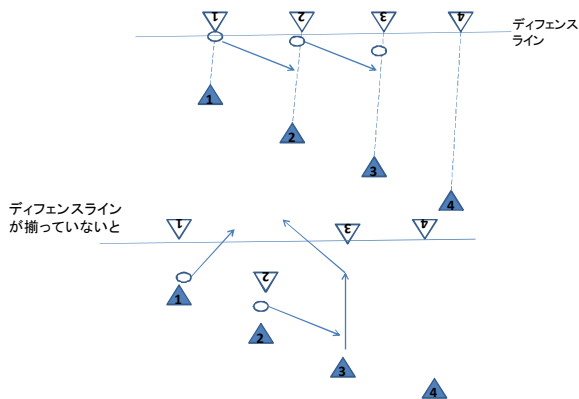
基本的な攻撃



基本的な攻撃2



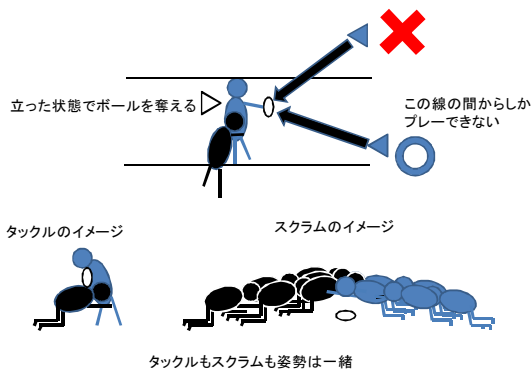
ディフェンスラインは一直線



タックルと密集

• タックル

- 基本は相手の腰から下に肩からあたり、両腕で抱え(バック)両腕を強く締め、引き付け、相手の上に乗るようにして倒す。
- ボールを持っているプレーヤーが地面に倒された時にタックルは成立する
 - 倒されるとは、ボールキャリアが膝をつく、又は腰を下ろす
- タックラーは、タックルが成立したら相手をすぐに放し、立ち上がるかボールから離れる
- タックルされたプレーヤーは、相手がボールを獲得するのを妨げてはならない
 - 直ちにボールをパスするか放さなければならない
 - 双方とも立ち上がるまではプレーをしてはいけない
 - 手放されたボールはどちらのチームも取ることができる(ただし自陣側から)
- その他のプレーヤー
 - 立っているプレーヤーは、ボールキャリアからボールを奪おうとしてよい
 - ボールの後方かつ倒れているプレーヤーの真後ろから



タックルと密集

- タックル後のラック
 - タックル後両チームの次のプレーヤーが寄ってくる
 - タックルが成立した時には、立っているプレーヤーはボールを奪おうとしても良い(ジャックル)
 - しかし次のプレーヤーが来るまでの短時間の間に行う。
 - ボールを手で取る動作は、相手の力には弱い
 - フォロワーは、相手をどかすことが基本(まずはボールを確保)
 - ラックになるとボールは足で触ることしかできない
 - ラックに参加しているプレーヤーは、立っていないなければならない。また味方または相手側プレーヤーにバインドしなければならない
 - ラックは前進することはない

• ラックの終了

- ラックからボールが出たとき
- ラックからボールが出ずに「アンプレアブル」が命じられた時
 - アンプレアブルとなったときスクラムへ移行する
 - ボールを投入するのは
 - 直前に前進していたチーム
 - 不明なときは、ラック形成前に前進していたチーム

タックルと密集

- タックル後のモール
 - タックルされても倒れない場合。次のプレーヤーが参加することでモールが形成される。
 - モールはボールが空中にある状態
 - モールに参加しているプレーヤーは、モールの中に引き込まれているか、バインドされていないなければならない
 - 立ったまま、ゴールラインの方向に前進していなければならない
 - モールを崩したり、相手側プレーヤーを引きずりだそうとしてはいけない
 - ボールを後方のプレーヤーに手渡すことができる
 - 相手にとられないように縦長のモールが理想
 - モールは全員の手で押して、前進することができる
 - フォワードが強いと強力な武器になる

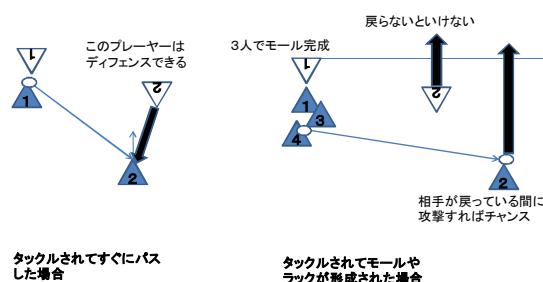
• モールの終了

- ボールが出たとき
- ボールキャリアがモールから離れたとき
- ボールが地上についたとき
- 「アンプレアブル」が命じられた時
 - ボールが停止しているまたは前進が止まり5秒経過
- モールが崩れスクラムが命じられたとき
 - アンプレアブルとなったときスクラムへ移行する
 - ボールを投入するのは
 - モール形成前にボールを持っていなかったチーム

タックルと密集

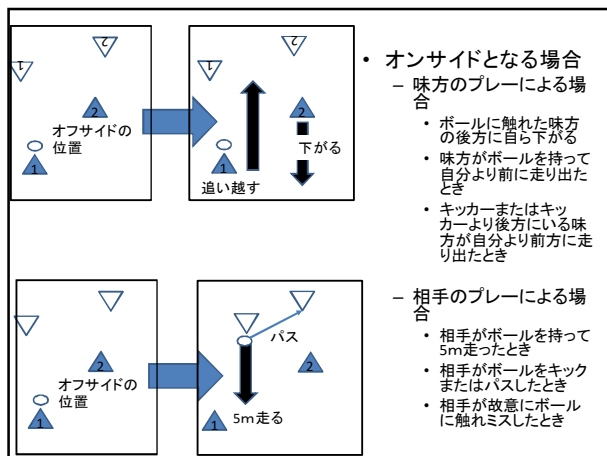
- タックル後の連続攻撃
 - 倒れずにフォローしてきた味方にパスなどでボールをつなぐ。
 - 攻撃は継続していく
- ラックやモールを作らずに味方にボールをつなぐとオフサイドラインが作れずに相手が自由にディフェンスできる
 - ラックやモールを作ることでオフサイドラインができ、相手がオフサイドラインまで戻らなければならない。

タックルとオフサイドライン



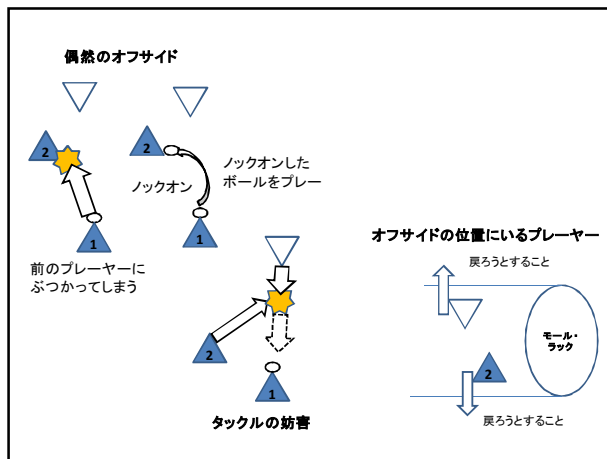
オフサイドというルール

- オフサイドとは
- ボールを持っているかまたはプレーしたときにその前方にいる味方のプレーヤー
- その位置については一時的にプレーができないことを意味し、かつ競技に参加すれば反則が適用される
 - 原則
 - ボールより前にいる人は、プレーに参加してはいけない。
 - ラグビーには、人と人がボールを奪い合う場面がある。
 - このような場合、ボールを基準とすることができない
 - それぞれの場面でオフサイドラインという仮定の線が設定され、
 - その線より前に出てはいけない。
 - その線より前からプレーに参加してはいけない。



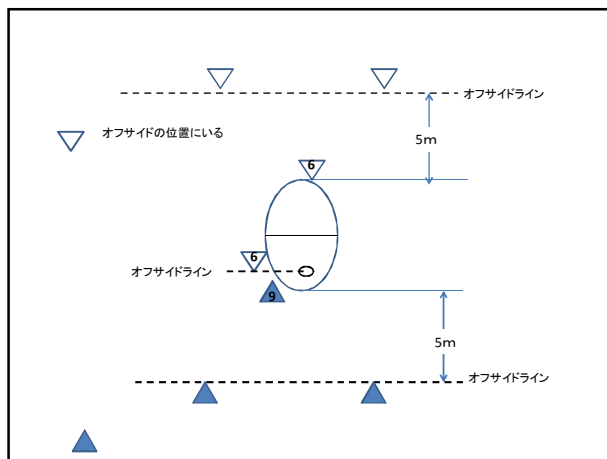
オフサイド

- 偶然のオフサイド
 - オフサイドの位置にいるプレーヤーが、やむなくボールまたはボールキャリアに触れた場合
 - プレーヤー側が利益を得なければ、続行
 - プレーヤー側が利益を得た場合は、スクラム
 - ノックオンしたボールをオフサイドの位置のプレーヤーがプレーしたときはペナルティ
- オフサイドの位置にいるプレーヤー
 - ラック・モール・スクラム・ラインアウト
 - 味方のプレーによってはオンサイドとならない
 - 自らオフサイドラインの後方に退く



場面ごとのオフサイド

- スクラム
 - スクラムの一番後ろのプレーヤーの足から5m離れた位置にオフサイドラインが設定される。
 - スクラムに参加しているプレーヤー以外は、どちらのチームもオフサイドラインより前に出てはいけない。
 - ボールを投入するスクラムハーフは別
 - 防御側のスクラムハーフはボールの位置までは前進できる
 - オフサイドラインの解消
 - スクラムからボールが出たとき
 - スクラムハーフがボールに触ったとき
 - 一番後ろのプレーヤーがボールに触ったとき



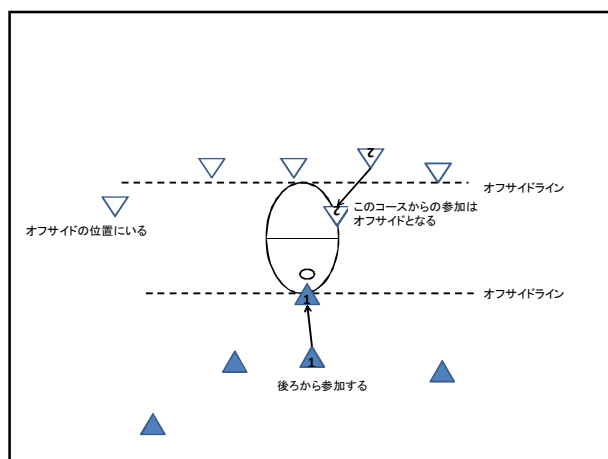
場面ごとのオフサイド

• ラック・モール

– ラック・モールに参加している人の一番後ろのプレイヤーの足にオフサイドラインが設定される。

– オフサイドラインの解消

- ラック・モールからボールが出たとき
- ラック・モールに参加していないプレイヤーがボールに触ったとき
- モールに参加している人が、ボールを持ち出したとき
- モールが崩れたとき



場面ごとのオフサイド

• ラインアウト

– ラインアウトに参加していないプレイヤー

- ラインアウトから10m離れた位置にオフサイドラインが設定される。(前図)

– 参加しているプレイヤー

- ボールがプレイヤーまたは地面に触れるまではラインアウト
- 触れてからは、ボールの位置
- モール等が形成されてからは、モール等のオフサイドライン

– オフサイドの解消

- ボールがスクラムハーフに渡ったとき
- ボールがタックルされたとき
- ボールがラインアウトの最後尾のプレイヤーを超えて投げられたとき
- モールとなって、前進し、モールがラインアウトを超えたとき
- ピールオフ

ラインアウトに関して

• クイックスローイン

– ラインアウトの形成を待たずにボールを投げ入れることができる

- 本来ラインアウトが行われる地点と自陣ゴールラインの間であれば、どこからでも投げ入れることができる
- まっすぐ投入されなくても味方側に投げ入れることができる
- タッチラインから少なくとも5m以上投げ入れること

• ロングスローイン

- 15mを超えてボールが投げ入れられるとき
- 参加しているプレイヤーはスローワーの手を離れたときに15mを超えて動くことができる
- 参加していないプレイヤーも直ちに前進できる

場面ごとのオフサイド

• キック

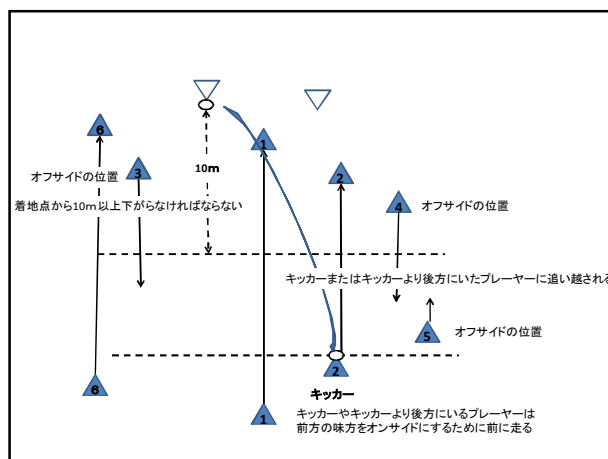
– ボールをキックした人の前にいるプレイヤーは全員オフサイド

– ボールの落下地点から自陣側10m以内にいる人は、プレーに参加しているとみなされる。

- その位置から自陣側に戻るようにならなければならない。

– オフサイドの解消

- キックしたプレイヤーまたはキックしたプレイヤーより後ろにいるプレイヤーが走って追い越したとき
- 相手がボールに触りミスしたとき
- 相手がボールをパスしたとき
- 相手がボールを持って5m以上走ったとき



そのほかの反則

- スクラムでの反則
 - 参加しているプレーヤーは肩を外してはいけない
 - 90度以上回転するとやり直し
 - 一度出たボールを戻してしまう
- タックルでの反則
 - 肩より上へのタックル
 - ボールを取る前、ボールを手放した後やキックした後にタックル
 - 相手のボールの上に覆いかぶさる
 - 相手側に倒れこんでボールが出るのを妨げる
 - 相手をすぐに放さない。すぐにどかない。立ち上がらずにプレーする
 - 倒れながらプレーする。

そのほかの反則

- 一般のプレー
 - 妨害行為
 - タックルするのを妨害すること
 - 味方のボールキャリアの前方で故意に動くこと
 - 不当なプレー
 - 故意の反則
 - タッチ等にボールを故意に投げだすこと
 - 危険なプレー
 - ボールを持っていないプレーヤーへのタックル
 - ジャンプしているプレーヤーへのタックル
 - バインドせずにモール等に突進すること

そのほかの反則

- ラックでの反則
 - 味方や相手とバインドしていない
 - 故意に倒れたり、膝をついたり、崩したり、飛びかかる
 - 倒れているプレーヤーを故意に踏む
 - 一度出たボールを戻す
 - ボールを手でかき出す、拾い上げる
 - 横たわっているプレーヤーがすぐにどかない。ボールが出るのを邪魔する。
 - ボールを越えて相手側に倒れこむ
- モールでの反則
 - 外側のプレーヤーがバインドしていない
 - 故意に崩す、飛びかかる、相手プレーヤーを引きずり出す
 - ボールが出たと思わせる

そのほかの反則

- ラインアウトでの反則
 - 相手のプレーヤーを支えにする
 - ボールを持っていない相手側プレーヤーを捕らえたり妨害する
 - ボールはまっすぐ、5m以上投げる。
- サポートプレー
 - 後方のプレーヤーはパンツより下を、正面からは太腿より下をサポートしない限り、持ち上げたりサポートすることができる。
 - ボール投入前にジャンプ、リフティング、サポートはできない
 - ジャンパーは外側の腕だけを使ってキャッチしたり、ノックバックできない
- キックでの反則
 - キックしたプレーヤーへのタックルやチャージする

アドバンテージルール

- 反則があっても、反則された側のチームが攻撃にまわり、しかも有利な場合はレフリーが笛を吹かず、ゲームをそのまま継続させること。
 - アドバンテージをレフリーが採用しても、さほど有効な攻撃にならなかった場合は、反則があった地点に戻り、反則をとります。
 - 攻撃が有効と判断された場合は、そのままゲームが続きます。
 - アドバンテージ中は、有効な攻撃ができなかった場合には反則のあった地点に戻って再度攻撃ができるので、思い切った攻撃ができます。

- モール
 - 相手と接触し、倒れずにボールを持っているプレーヤーを中心に、両チームのプレーヤーがごちゃごちゃしている状態。
 - ボールを持っているチームは、前に進もうとする。相手はそれを阻止しようとしてお互いに押し合う。
 - ボールは自分より後ろのプレーヤーに手渡しできる。
- ラック
 - 相手と接触し、地面に倒れ、ボールが地上にあり、そのボールを中心に、両チームのプレーヤーがごちゃごちゃしている状態。
 - ラックはボールが地面にあるが、両チームのプレーヤーは立っていなければならない。
 - ラックの中にあるボールを手で扱ってはいけない。
 - 相手のボールを取るために、そのボールを越えようとして押し合う。