

# ラガマルくんのラグビー教室



## ラグビーの基本

ラグビーは15人対15人で行う構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の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。



## ラグビーの魅力

### ① ボールが構円球

ラグビーは、ボールが構円球のものもある魅力の1つだよ。まん丸なボールと違って、構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。



### 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。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から、ルールがわからなくても大興奮してしまうんだ。



### 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。手も足も使っていい。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つ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。



### ④ 誰もが輝ける

ラグビーは、多種多様なポジションがあることで誰もが輝けるんだ。例えば、身体が大きい人はプロップ、身軽な人はウイング、背の高い人はロック、低い人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よ！



## 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跳び飛ばすのもOK！ぶつかり合う姿と音は迫力満点だよ！



### 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定で奪い合うんだ。ラグビーの中で最も重要なプレーの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重要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つ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。

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。

## FWは大きくて強い、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。みんな持ちで、ぶつかり合い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。

**1 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。

**2 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。

**3 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。

**4 左ロック(LO)** チームの中で最も背の高い人がなるポジション。機動力重視の巨人。

**5 右ロック(LO)** チームの中で最も背の高い人がなるポジション。パワー重視の巨人。

**6 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。

**7 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。

**8 ナンバーイイト(No.8)** チームの中で最もぶつかり合いに強い人がなるポジション。リーダー的存在。

## BKは速くて上手い、スピード自慢の選手たち

背番号9~15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。

**9 スクラムハーフ(SH)** チームの中でも最も小柄な人がなることが多いポジション。パスの職人。

**10 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。

**11 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。

**12 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。

**13 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。

**14 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。

**15 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。

## ラグビーの得点方法

### ● トライ…5点

相手のインゴールにボールを置くことをトライというよ。ラグビーではトライをすると一度に5点が入り、更にコンバージョンゴールのキック権がもらえるんだ。

### ● 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はセットと考えてね。このゴールキックが入ると2点が加算され計7点が入るんだ。

### ● ペナルティゴール…3点

相手チームがペナルティ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。決まれば3点が入るんだ。

### ● 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って、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。決まれば3点が入るんだ。

## ラガマルくん

ラグビー応援キャラクター M87構円銀河にある構円球という星からやってきた元気な男の子。ラグビーボールのよう鼻と黒くて大きな耳が特徴。ラグビーを日本の文化にするために全国で活動中。

Twitter @ragamarukun

