**ラグビーのルールを覚えよう**

◎ラグビーの基本

ラグビーは、１つのボールを２チームの選手が奪い合い、ボールを持って相手のゴールスペース（インゴール）に攻め入り、このスペースにボールをタッチさせることによって得点できます。この得点を「トライ」といい、トライすると、ゴールスペースに立ててある2本のゴールポストにキックする（ゴールキック）権利を得られ、ゴールポストの間にボールが入ればこれも得点となります。このトライを得るために、お互い体をぶつけ合い、ボールを奪い合います。

まず、ラグビーのボールの扱い方を覚えましょう。ボールは、手に持って走る、手で放る（パス）、足で蹴る（キック）という行為が認められています。体のどの部分にボールが触れてもかまいません。ただし、ボールをパスする際は、自分より後ろにいる選手に放るというのがラグビーの一番大きな特徴です。

◎得点方法

ラグビーの得点には「トライ」と「ゴールキック」の２種類があります。トライは２種類、ゴールキックには３種類の得点方法あり、それぞれ得られる点数が異なります。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得点の種類 | 方　法 | 得点 |
| トライ | 相手のスペース（インゴール）にボールを着地させた時点で「トライ」となります。このボールの着地は、ボールを持ち込んだ選手がボールに触れた状態でないと認められません。ボールが転がっていってインゴール内に入ってもトライになりません。 | ５点 |
| ペナルティトライ | 相手チームの反則がなければ、ほぼ間違いなくトライになって点数が得られていた、と認められた場合です。 | ５点 |
| コンバージョンゴール | トライを決めたあとで、トライした側のチームがゴールキックを成功させた場合です。 | ２点 |
| ペナルティゴール | 相手チームの反則に対してキックすることができるときに、そのキックでゴールキックを成功させた場合です。 | ３点 |
| ドロップゴール | 通常のプレー中に、ドロップキック（ボールを地面に落とし、跳ね返ったボールを蹴ること）でゴールキックを成功させた場合です。 | ３点 |

＜ラグビー規約抜粋＞

3．4　交代／入替えのプレーヤーとして指定されたプレーヤー

　交代／入替えのプレーヤーの数は、各協会主催の大会規則に準ずる。ただし、コーチおよびレフリーは、試合毎に登録されたプレーヤーを全員出場させる様 配慮しなければならない。

3．10　一時的交代と応急処置

　出血の有無に関わらず、プレーヤーが負傷し応急処置、或いは医師の治療を受ける必要があると判断された際の一時的交代・正式交代については、各協会 主催の大会規則に準ずる。

注意事項 　レフリーまたは競技責任者は、プレーヤーが負傷した場合は、そのプレーヤーの安全の確保を最優先し、直ちに応急処置、或いは医師の治療を受けるよう指導する。

3．14　各協会に適用を委ねられる特別ルールとエージ制カテゴリー

　地域協会の事前の承認の下、大会（試合）を主催するか管轄する各協会の決定により、登録プレーヤー、交替人数等について規定（ローカル）することができる。但し、本事項はその地域の実情に合わせて特例として認めるものであり、いかなる場合でもプレーヤーの安全を考慮した決定でなければならない。

第4条　プレーヤーの服装

4．1　追加着用について

（a）プレーヤーは試合中ヘッドギヤを着用しなければならない。（義務）

（c）シューズは一体成型ゴム底のもの、ただし鋭い形状の部分や隆起している部分がないものであること、スタッドの取り替えられるものは禁止する。（禁止）

（d）肩当ての着用は認めない。（禁止）

第5条　試合時間

5．1　試合時間

15分ハーフ以内（1日の試合総時間は原則50分以内とする）

いずれも試合間隔は環境に配慮して充分な休息時間をとらなければならない。

5．2　ハーフタイム

　ハーフタイム後、サイド交換をする。休憩時間は各協会主催の試合規定に準ずる。

　5．6　延長時間　＝19歳未満標準競技規則

　5．1を適用 　トーナメントで引き分けの場合でも、試合を延長してはならない。

5．7　その他、時間に関する規則

　1日に複数ゲームを行う場合、大会運営上の支障も考えられるがプレーヤーの健康管理上、プレーヤーが1日にプレーできる時間の上限を設定する。

試合中　試合を行う方法

第9条　得点方法

9．A得点

9．A．1　得点の種類

トライ：トライは攻撃側のプレーヤーが相手側のインゴールにおいて、最初にボールをグラウンディングする事によって得られる。（価値：5点）

9．B　コンバージョンキック

9．B．1コンバージョンキックについて

　ミニラグビーはコンバージョンキックを適用しない。

第10条　不正なプレー

10．4　危険なプレー、不行跡

（a）防御の際に、相手をしっかりバインドせずに振り回す行為。

（b）ボールを持っているプレーヤーをチャージしたり、突き倒したり、あるいはタッチラインの外に突き出したりする行為。

（c）フェンドオフ（腕を横に振り、相手を払い除けるプレー）。

（d）モール・ラックを崩す行為。

（e）頭部を相手に打ち付けるような姿勢で突進する行為。

（f）安全が確保できないような体勢でボールを拾う行為。

（g）相手に怪我をさせるような行為。

（h）地上にあるイーブンボールを相手陣に強く蹴り込む行為。

これらの行為は、実際に起きた場合だけではなく、その危険性が予見されればファウルプレーである。レフリーはアドバンテージを適用することなく速やかに試合を停止する。判定に対する異議、相手の反則のアピール、相手への礼を失した言動等、スポーツマンシップを損なう行為は厳禁である。

10．8　コーチについて

（a）試合中、コーチは定められた区域内に位置し、プレーヤーに対して指導 的な指示、助言を行える。ただし、子どもの自主性、判断力養成の観点か ら、人格を尊重した言葉で指導を行うこと、またレフリーの判定に異議を唱えたりしてはならない。上記のような言動が見られた場合、レフリーは、試合を停止しコーチに注意をする、それでも改善が見られない場合、そのコーチを退場させることができる、この場合の退場とは速やかに競技場を離れることである。

（c）コーチの不行跡により試合が停止した場合、試合再開は、スクラムで行い、プレーの停止が命じられたときにボールを保持していた側がボールを投入する。レフリーはコーチに注意以上の処分を与えた場合、試合終了後 速やかに主催者にその旨を報告する。

第13条　キックオフと試合再開のキック

タップキックについて

（a）ミニラグビーにおけるタップキックは、ボールを地面に置き、手を使わず足だけでボールに明確に触れる事である。

（b）すべてのペナルティにおいて、反則を犯さなかった側はタップキックによってプレーを再開する。その際、相手側は反則のあった地点（または低 学年のキックオフ・ドロップアウトの地点）からゴールラインに平行して少なくても5メートル下がる。

13．1　キックオフの場所と方法

（a）キックオフはハーフウェイラインの中央から行う。

（b）得点後のキックオフは、得点した側のチームがハーフウェイラインの中央、またはその後方から行い、ドロップキックの代わりにパントキック、プレースキックが許される。

（c）キックオフは相手側の5メートルラインに達しなくてはならない。達しなかった場合はハーフウェイライン上中央のスクラムで再開する。ボール の投入はキックをしなかった側が行う。

13．10　ドロップアウト

ドロップアウトは10メートルライン上あるいはその後方の任意の地点から行う。

13．18　キック

ダイレクトタッチは10メートルライン内からのみ許される。10メートルラインの外からのキックが直接タッチに出た場合は、キックした地点で相手側にスクラムが与えられる。

19条　タッチおよびラインアウト

19．2　クイックスローイング

　クイックスローイングは認めない。

19．8　ラインアウトの形成

ラインアウトは以下のように行う。なお、ラインアウトにおけるジャンパーに対するサポーティングプレーは禁止とする。

（a）ボールがタッチになった場合、ラインアウトによって試合を再開する。

（b）ボール投入は、ボールがタッチになった地点から行う。ただし、ゴールラインから5メートル以内ではラインアウトは行わない。

（c）ラインアウトに並ぶプレーヤーは1チーム2人である。先頭のプレーヤーはタッチラインから3メートル以内に立ってはならない。最後尾のプレーヤーはタッチラインから8メートルを越えて立ってはならない。

（d）ボールを投入するプレーヤーの相手は、ラインアウトに近接して、タッチラインから3ｍ以内の位置にいなければならない。

（e）双方のプレーヤーの2つのラインの間には明確な空間（1ｍ）がなくてはならない。

（f）ラインアウトが終了するまで、ラインアウトに参加していないプレーヤーはラインオブタッチから少なくとも5メートルは下がっていなくてはならない。

（g）ボールが8ｍを超えて投げ入れられた場合、投入を再びやり直す

19．9　ラインアウトの開始と終了

（a）ボールの競い合いはなく、必ずボール投入側がジャンプしてボールを取る。

（b）ボールを取ったプレーヤーは必ずハーフバックにボールをパスしなくてはならない。

（c）ハーフバックがボールをパスした時点でラインアウトは終了する。

第20条　スクラム

20．1　スクラムの形成

　スクラムは以下のように行う。

（a）スクラムはフロントロー3人で形成される。

（b）フロントローのうち、中央のプレーヤーをフッカー、その両側のプレー ヤーをプロップという。

（c）フッカーは味方の両プロップの腕の上からその身体に腕をまわして、しっかりとわきの高さか、またはその下をつかまなければいけない（いわゆるフッカーのオーバーバインドの組み方。肩口は脇の高さとは認められない）プロップも同じようにフッカーをつかまなくてはいけない。

（d）スクラムを組み合う際、相対する双方のフロントローと目を見つめさせ、双方のフロントローは左右の足の位置をフラット（前後しない）にして、 腰を落とし組み合う準備の姿勢を取らせる。レフリーはこの姿勢をクラウチのコールで確認し、タッチのコールで相手の上腕に軽く触れさせる。ホールドのコールで相手をつかんだまま静止状態を維持させ、その後穏やかに組み合うエンゲージ。その際、お互いのフロントローのうち、左プロップは、左手を相手フロントローの右腕の内側に、右プロップは、右手を相手フロントローの左腕の外側になるようにして、相手フロントローのジャージーの背中または脇を つかむ。

（e）すべてのプレーヤーが頭と肩が腰より低くならないようにまっすぐ組む。「ノンコンテストスクラム」ではあるが、お互いの体重を支え合うように組まなければならない。

f）スクラムを形成するプレーヤーは、スクラムが終了するまでバインドし ていなければならない。

20．9　スクラムにおけるその他の制限

（a）スクラムで、防御側のスクラムオフサイドラインがスクラムより3メートル下がっていることをいいことに、スクラムからボールが出る前に攻撃 側のプレーヤーが後方より勢いをつけて走り込み、ハーフバックからフ ラットなパスを受けて突進を試みるプレーは、ペナルティキックまたはフリーキックにおけるいわゆる「キャバルリー・チャージ」に相当し、競技規則に反するプレーである。罰：ペナルティキック

b）ボール投入は行わず、その代わりにあらかじめフッカーの右足元（つま先の前）にボールを保持する。そのボールをフッカーが右足の裏で後方に押し出すことでプレー再開とする。

（c）スクラムが組まれるとオフサイドラインが生じる。

（1）防御側のバックスのオフサイドラインは、スクラムを組んでいる味方プレーヤーの一番後方の足から3メートル下がったゴールラインに平行な線である。

（2）防御側のハーフバックのオフサイドラインは、スクラムを組んでいる味方プレーヤーの一番後方の足を通りゴールラインに平行な線である。ただし、スクラムから1メートル以上離れるプレーヤーはハーフバックではなく、バックスとみなされる。その場合のオフサイドラインは上記『（1）』が適用される。一旦、『（1）』で定められたオフサイドラインに下がったハーフバックはスクラムが解消されるまで、そのオフサイドラインを超えてプレーすることはできない。

（3）スクラムにおいてのオフサイドの解消は、ボール投入側のハーフバックがボールをパスした時点とする。

第21条　ペナルティキックおよびフリーキック

21．1　ペナルティキックおよびフリーキックが与えられるマークの地点

（a）すべてのペナルティにおいて、反則を犯さなかった側は相手側が反則を犯した地点からタップキックによってプレーを再開する。その際、相手側は反則のあった地点からゴールラインに平行して少なくても5メートル下がる。

（b）反則の地点が相手側ゴールラインから5メートル以内の場合は、マークは反則の地点を通る線上、ゴールラインから5メートルの地点でタップキックを行う。

（c）フリーキックも同様である。