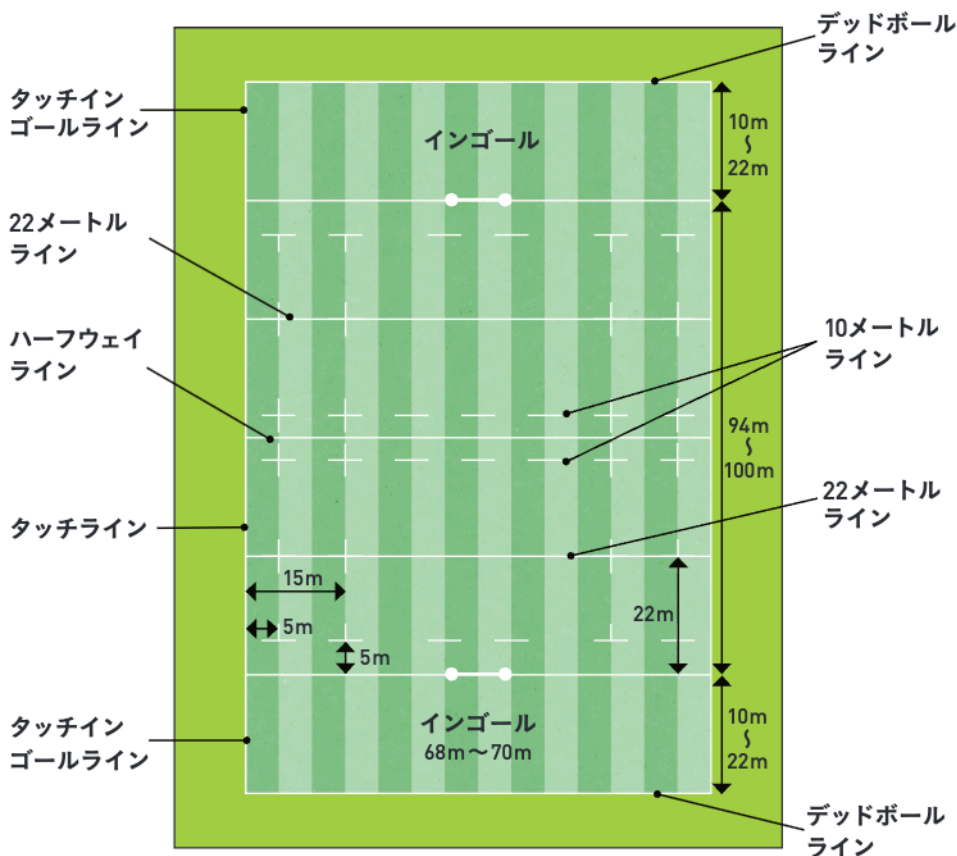




## グラウンドのサイズと各ラインの名称



## 試合のタイムテーブル

前半 (1st Half)	ハーフ タイム	後半 (2nd Half)
40分	12分	40分

試合は、前後半ともに40分で行われる。ハーフタイム後に、両チームがサイド（陣地）を交換して試合を再開する。その他、大会、年齢、性別などによって前後半やハーフタイムの時間を短くすることもできるが、ハーフ40分以上は認められていない。

## 選手の交替と入替え

試合にはスタメン15人とリザーブ8人の計23人が登録され、そのうち最低計6人のフロントローが必要。試合中は選手の負傷による「交替（Replacement）」と、戦術的理由による「入替え（Substitute）」が認められ、その人数はフロントロー3人+その他5人の計8人までとなっている。選手が出血した場合は15分以内の「一時的交替」も認められる。

1チームの  
試合エントリー人数

23人 〔スタメン15人  
+リザーブ8人〕

フロントローの  
必要人数

6人 〔スタメン3人  
+リザーブ3人〕



## 背番号とポジション名&amp;各ポジションのキャラクター

1,3

## プロップ [PR]

「支柱」の意で、チームを支える「柱」的存在。最前線でスクラムを組むため、体が大きく頑丈な選手が務めることが多い。

4,5

## ロック [LO]

高身長 of 選手が務め、ラインアウト時にはボールの受け手となる。相手を止める役目も担い、ハードワークが要求されるポジション。

8

## ナンバーエイト [No8]

スクラム最後尾に位置し、バックスのサポート役も担う。スピード、スタミナ、パワーが求められるため万能型タイプが多い。

10

## スタンドオフ [SO]

試合をコントロールする司令塔。海外ではフライハーフとも呼ばれる。花形ポジションで、パスやキックなど高いスキルが必要。



2

## フッカー [HO]

最前線中央でスクラムを組み、SHが投げ入れたボールを足で後ろに掻き出す。ラインアウトではスロー役を担う場合が多い。

6,7

## フランカー [FL]

スピードとスタミナが求められるポジション。最近はオープンサイドをスピード系、狭いサイドを突破系の選手が務める傾向がある。

9

## スクラムハーフ [SH]

スクラムやラックからボールを出して展開する。パスセンスや高精度のキックも要求される。小柄な選手が務めることが多い。

11,14

## ウイング [WTB]

ウイング・スリークォーターバックスの略。バックラインの両翼を担い、自慢のスピードを生かしてトライをとる役割を担う。

15

## フルバック [FB]

最後尾の砦として自陣を守り、機をうかがって攻撃にも参加する。地域獲得のキック役を担うことが多く、キックの技術が必要。

12,13

## センター [CTB]

センター・スリークォーターバックスの略。強靱なフィジカルに加え、強さと速さも要求されるポジションで、攻撃のキーマン。

## 得点方法とそれぞれの得点数

- トライ >> 攻撃側の選手が相手側のインゴールで最初にボールをグラウンディングする >> 5点
- ペナルティトライ >> 相手側の不正がなければ間違いなくトライが得られたと認められた場合 >> 7点
- コンバージョンゴール >> トライが得られた場合、トライした側はゴールキックによりゴールを狙える >> 2点
- ペナルティゴール >> ペナルティキックによりゴールキックが成功した場合 >> 3点
- ドロップゴール >> 通常のプレー中にドロップキックによりゴールをした場合 >> 3点

## 知っておきたい主な反則

### ●スローフォワード

ラグビーではボールを前方に投げてはいけないというルールがある。よって、味方にパスをする時にボールを前方に投げた場合は「スローフォワード」の反則になる。

### ●ノックオン

ボールをキャッチする時、前方に落としてしまった場合は「ノックオン」の反則になる。手や腕でボールを前に叩いたり、手や腕に当たったボールが前に落ちたりした時も同様。



### ●ノットロールアウェイ

タックルが成立した時、タックルした選手はボールとタックルされた選手からすぐに離れなければならない。それを犯した場合は「ノットロールアウェイ」の反則になる。

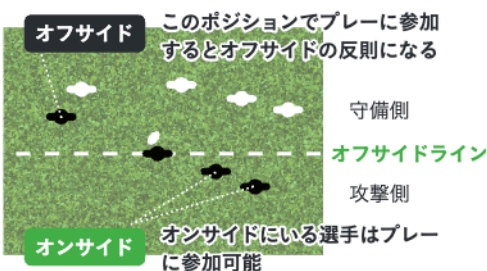
### ●ノットリリースザボール

タックルが成立した時、タックルされた選手はすぐにボールを手放さなければならない。それを犯した場合は「ノットリリースザボール」の反則になる。

### ●オフサイド

ボールを持っている選手やボールをプレーしている選手よりも前に位置する選手はプレーできないというルールがある。それを犯した場合は「オフサイド」の反則になる。状況によって詳細が異なるルールなので、まずはオフサイドの基本を覚えておこう。

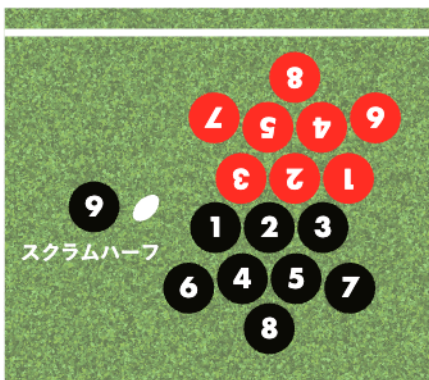
#### 【通常のプレーにおけるオフサイドの基本】



## いろいろなプレー再開方法

### ●スクラム

スローフォワードやノックオンなど軽度の反則が起きた後のプレー再開方法が、ラグビーの象徴的なプレーとされる「スクラム」だ。両チームのFW 8人が図のように組み合せて、SHがボールを投げ入れる。スクラムで優位に立てるかが試合の行方を左右する。



### ●ラインアウト

ボールがタッチを出した後のプレー再開方法のひとつが「ラインアウト」だ。列を作った味方と相手の中間に、タッチラインの外からスローワーがボールを投げ入れてボールを奪い合う。ボールを投入するチームがいかにも味方にボールを渡せるかが、試合の流れを変える。

### ●ペナルティキック

オフサイド、ノットロールアウェイ、ノットリリースザボールなど、重度の反則が起きた後のプレー再開方法で、レフリーの指定する位置からキックで直接ゴールを狙える。ラインアウトやスクラムでも再開することもでき、どれを選択するかがカギになる。

### ●フリーキック

スクラムやラインアウトのボール投入時の反則などが起きた後のプレー再開方法。直接ゴールを狙えず、タッチに蹴り出しても地域獲得を得られない点が、ペナルティキックとの大きな違い。タックキック（足でボールに軽く触れる）などで再開することが多い。



## 試合でよく見るプレー局面

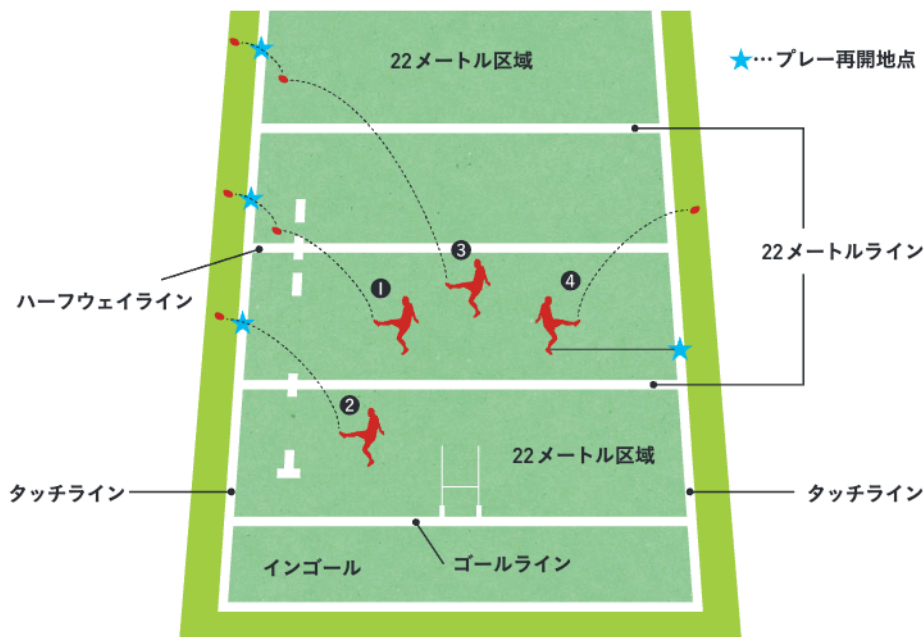
### ● ラック

ボールが地面に置かれた状態で、各チーム1人以上の選手が立ったまま体を密着させ、ボール周辺に密集している状態を「ラック」という。たとえばタックルされて倒れた選手がボールを地面に置いた時、その周りに味方選手と相手選手が組み合った状態を指す。

### ● モール

ボールを持つ選手が相手に捕まえられた時、味方がサポートしてボールを持つ選手にバインド（つかみ抱える）した状態を「モール」という。モールが成立するためには最低各チーム1人（計3人）が必要。ラックとの違いは、すべての選手が立った状態である。

## タッチキックで地域を獲得できるケースとできないケース



### 地域を獲得できるケース

- ① 通常のプレー中に蹴り出したボールが、タッチライン内側の地面に落ちてからタッチラインを出た場合、その地点から相手ボールのラインアウトで再開する。
- ② 通常のプレー中に22メートル区域内、またはインゴール内から蹴り出したボールがタッチライン内側の地面に落ちずに直接タッチラインを出た場合、その地点から相手ボールのラインアウトで再開する。
- ③ 通常のプレー中に、自陣の内側からボールを蹴って

相手陣内の22メートル区域内でバウンドしてタッチになった場合、その地点からマイボールのラインアウトで再開する。2022年に導入された「50:22」。

### 地域を獲得できないケース

- ④ 通常のプレー中に22メートル区域よりも前で蹴り出したボールが、直接タッチラインを出た場合、キックした地点からゴールラインに平行線上のタッチラインの地点で、相手ボールのラインアウトで再開する。