

# ラグビー「攻撃と守備のルール」

	攻 撃 側	守 備 側	
試合開始	1 レフリーの合図で、お互いに礼・握手をする。ジャンケンに勝った方が攻撃権を得る。 2 コート中央で味方にフリーパスをした時点から試合が始まる。 (フリーパスとは、下方より、真横又後方にいる味方に行うラグビー独特のパス)	2 ハーフウェイラインから5mさがり、相手がパスをするまでは、前へでることができない。	試合開始
攻撃	3 パスを受けたプレーヤーは、タグを取られるまでボールを持ったまま走ったり、パスをしたりすることができる。 できるだけ前方へボールを運ぶ。 ボールを前にパスすることはできない。 攻撃側の選手は、ボールを持っている人より前にでられない。	3 ボールを持ったプレーヤーのタグを取ることによって、相手チームの前進を止めることができる。 インターセプトやボールに働きかける行為は初期の指導の段階では、タグを取りに行く行為ができなくなるので禁止にした方がよい。	守備
タグ	4 タグされたら、できるだけすばやく(三步三秒以内)味方にパスをしなければならない。 タグされたプレーヤーが、パスできなかった場合は、その地点からプレーを再開する。故意に遅らせた場合、反則となり相手ボールになる。 タグされたプレーヤーは、タグを返してもらいベルトにつけてからプレーに参加できる。	4 タグを取ったプレーヤーは、相手がパスしたあとに手渡しでタグを返してからプレーに参加する。 タグが発生した場合、オフサイド位置にいるプレーヤーは、オンサイド位置までもどる努力をしなければならない。攻撃側に不利益が生じた場合、ペナルティーが課される。 サブレフリーがオフサイドラインを指示し、守備側はオンサイドの位置にもどる。	タグ
攻守交代	5 4回目のタグがコールされたら、直ちにその地点から相手チームに攻撃権が移る。 ただちに、守備体制を整える。 6 ボールを保持したプレーヤー、またはボールがタッチラインから外へ出た場合は、その地点から相手チームへ攻撃権が移る。	5 4回目のタグをコールしたら、直ちにその地点から味方チームの攻撃となる。 速攻は禁止である。守備側が準備できてからスタートとなる。	攻守交代
得点	7 ボールを保持しタグがとられていないプレーヤーが、相手のゴールラインを走り抜けるか、ゴールエリア内にボールを置くことでトライ(1点)となる。 タグを取ってからゴールした場合は、トライを認めずゴールライン5m前から攻撃を始める。	7 トライをされた場合、ゲームの再スタートは攻守が変わり、レフリーの指示により味方チームの攻撃で始まる。(速攻の禁止)	得点
その他	8 ゲームの再スタートは、コート中央によりトライされたチームのフリーパスによって始める。 タグが両サイドに1本ずつ2本ついていないと動いたり、プレーに参加することができない。 パスミスやキッチミスなどでボールが地面に落ちた場合は、先にボールを拾った方が攻撃の権利を得ることができる。 取り合いになった場合は、ボールが転がる前の攻撃していたチームのボールとなる。 ゴール前5m以内でプレーが止まった場合、プレーの再スタートは、ゴールラインから5mはなれて行う。 プレーの再スタートは、フリーパスによって始める。	相手チームのタグを持っていると動いたり、プレーに参加することができない。きちんと手渡しで返して「ありがとう」を聞いてからプレーに参加する。 ゲーム及びプレーのスタートのときは、相手チームのボール保持者より5m以上離れなければならない。 相手チームのラグビーパスによって防御側のプレーが始まる。	その他
禁止事項	防御側のプレーヤーにぶつかっていく行為。 タグを取りに来ることをじゃまする行為(手で防ぐ、体を回転させる、腰を引いてボールや手で防御するなどの行為)。 ゲーム及びプレーのスタートの時、味方のパスに対して走り込んでもらう行為。 禁止事項については、直ちにプレーを止めて指導する。繰り返した場合は、相手ボールとなる。	ボールを持っているいないに関わらず、相手にぶつかったり、腕や服をつかんだり足を引っかけるなどの行為。 タグするために飛び込み、地面にあるボールへの飛び込みなど明らかに危険な行為。 禁止事項については、直ちにプレーを止めて指導をする。繰り返した場合は、タグを取った回数を0にする。	禁止事項
試合終了	9 きちんと整列し、相手チームとレフリーに礼をし、握手をする。 10 ラグビー精神「NO SIDE」を大切にする。		試合終了

# タグラグビー指導手順

順	項目	内 容	備 考
1	タグラグビーの説明	(1) タグラグビーのイメージをつかむ。 (2) タグラグビーのルールを知る。 タグを取られずにボールを前に持っていき(広いスペースを見つける。)相手ゴールラインを越えたら得点(1点)が入る。 タグを取って前進を止める。4回で攻守交代をする。	・ タグラグビーをDVDビデオで視聴する。
2	タグの装着と取り方や返し方	(1) 安全なタグのつけ方を知る。 両サイドにタグを付ける。 (2) タグの正しい取り方 できるだけ大きな声と「タグ」と声を出し、タグを頭上にあげる。 (3) タグの返し方 取ったタグは手渡しで返す。 タグを投げ捨てたりしない。	・ シャツやゼッケンの上からタグを付ける。 ベルトが見えるようにする。 ・ 取る邪魔をしない。 ・ タグを取られた者と取った者は、タグの受け渡しが終わるまでは試合に参加できない。
3	ボールの持ち方とパス	(1) ボールの持ち方 手のひらを広げて、両手で持つ。 (2) パスの仕方 パスは両手で行い、振り子のように体をひねってパスをする。	・ 手の位置に注意:とがった方は持たない。 ・ ボールは膝の高さまでおろす。
4	パス練習	(1) 円形でパス練習をする。 円の外側を向いてパスをする。 両方とも20回パスしたら中央に集まって、ボールを頭上にあげ、全員がボールに触り、「ゴール」と叫ぶ。	・ パスが失敗して、落とした場合は、パスした人が拾ってもう1度パスをする。回数は続けて数えても良い。
5	チームの動き方	(1) コピーランをする。 ボールを持った人が先頭になり、後ろの者が先頭の人をまねをする。 笛の合図で、両サイドのどちらかにパスをする。 パスをしたら、パスした人の後ろに回り込む。	・ 体ほぐしとして最初に行っても良い。 ・ 体をひねって後ろの人にパスをする。
6	試合の体験	(1) 三角コートでの攻撃有利の試合をする。 攻撃3名・守備2名・レフリー1名で行う。 攻撃はタグを取られるまで前に走る。 守備は、タグを3回取ったら攻守が交代できる レフリーは、「タグ1」「タグ2」「タグ3チェンジ」をコールする。 攻撃側がトライをしたり、タッチラインからでたり、タグ3回取られたら攻守を交代する。	・ タグを取った者は、パスが済むまではタグを返すことができない。 ・ レフリーは、大きな声でコールしてあげる。 ・ トライをしたら、大声で「トライ」と言ってあげる。
7	タグラグビーの試合	(1) 練習試合を行う。 合図と共に一斉に前後半5分の試合を行う。 ハーフタイムに作戦会議を行わせる。 スペースを作る工夫とスペースを走る工夫	・ タグされることをおそれず、スペースを見つけて走ることの大切さを教える。
8	楽しいタグ遊びの紹介	(1) タグを使った遊び うしうまゲーム タグ取り鬼(個人・チーム・ジャンケン) タグ取り合戦・移動タグ取り (2) ボールを使ったゲーム ボール集めゲーム(パスなし・パスあり) パスリレー パスチーム走 (3) タグラグビー型ゲーム 通りぬけフラフープゲーム 通りぬけゲーム 三角ジャンケンゲーム	・ 発達段階に応じたタグラグビーの活用方法 ・ 鹿児島県ラグビーフットボール協会販売の「誰でもとても楽しい タグラグビー」を参照。