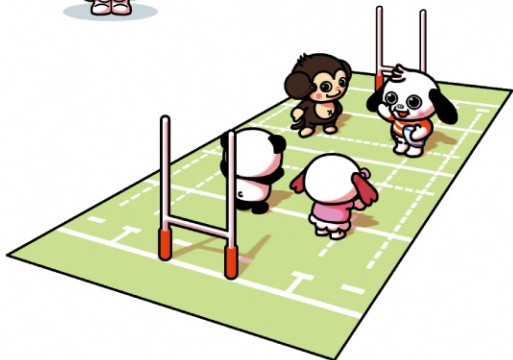


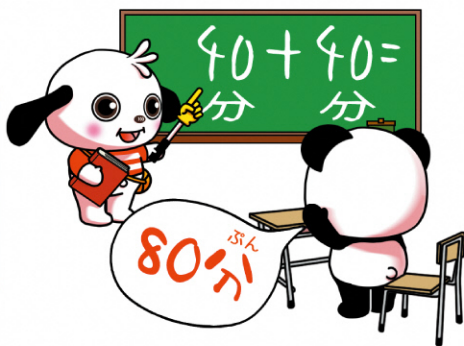


ラグビーの基本



ラグビーは**15人**対**15人**で行う
楕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**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**が入るんだっ。

いっけん**簡単**そうだけど、ラグビーに
はボールを**前**に投げてはいけないと
いう**ルール**があるから、ゴール
エリアにボールを**運ぶ**のは意外に
難しいんだよ。



ゴールエリアにボールを**運ぶ**(前進する)方法は主に**4つ**



パワーで相手をはじき飛ばす!

ラグビーは**ぶつかり合い**が認められている
コンタクトスポーツだから、パワーに**自信**が
ある人は**正面突破**して前進していくよ。
これが一番の近道なんだ! 力と力の**ぶつかり**
合いは**迫力満点**だよ!



スピードで相手を抜き去る!

スピードに**自信**がある人は**足の速さ**で勝負!
うまくいけば**一気に**トライを狙えるよ。
次の日から**モテモテ**になってしまうから
要注意っ!



サインプレーで相手を惑わす!

パワーでもスピードでも抜けないときはパスを
使った仲間との**サインプレー**で相手チームの
穴をつくんだ。まさに**頭脳勝負**! ラグビーは
すごく**知的なスポーツ**でもあるんだよ。



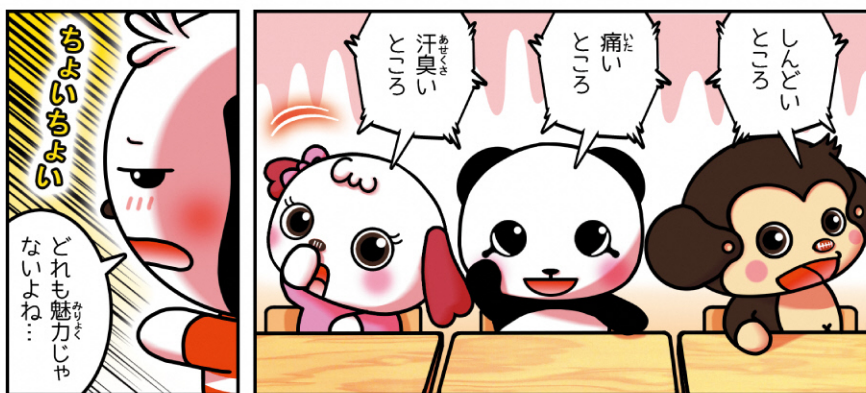
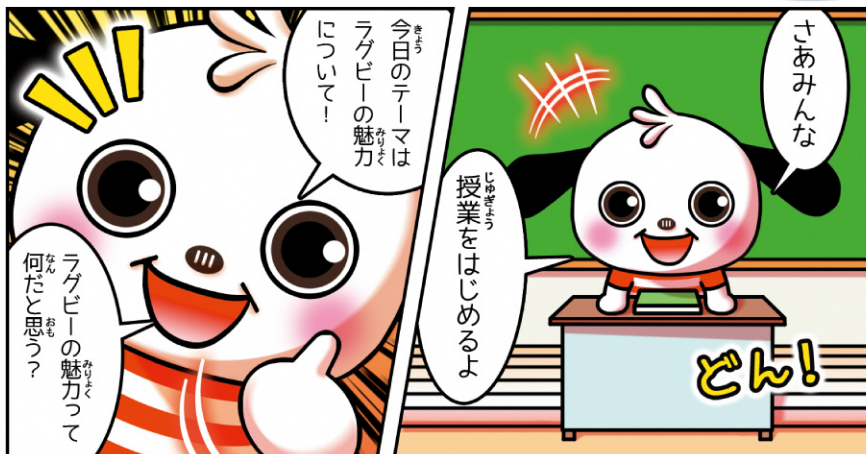
キックで陣地を獲得する!

前に大きく進みたいときは**キック**という**選択肢**も
あるよ! ラグビーはボールを前に投げちゃいけな
いけど、前に蹴ることは許されているんだ。
でも、ボールを相手にあげちゃうことになるから、
逆に**ピンチ**になることもあるよ。





ラグビーの魅力



ラグビーの魅力 1 ボールが楕円球

ラグビーは**ボールが楕円球**なのも、数ある魅力の1つだよ。まん丸なボールと違って、楕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。みんなも機会があったら**ラグビーボール**に触ってみてね！



ラグビーの魅力 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。例えば、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**に見られるんだ。ルールがわからなくても、この迫力とスピード感だけで**大興奮**してしまうのが、ラグビーというスポーツなんだよ。



ラグビーの魅力 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。手も足も使ってもいい。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**といっ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。



ラグビーの魅力 4 誰もが輝ける

ラグビーの最大の魅力は、多種多様なポジションがあることで**誰もが輝ける**ということ。例えば、身体が大きい人には**プロップ**、身軽な人には**ウィング**、背の高い人には**ロック**、低い人には**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。スポーツが苦手な人にも、きっと活躍できるポジションがあるよ。これが、ボクが思うラグビーの**最大の魅力**かな。

