



# 7人制ラグビー



世界ではすごく**人気の高いラグビー**。実はその面白さから、いろんな種類のラグビーが展開されているんだ。人数を13人にした**13人制ラグビー**や、更に少なくした**10人制ラグビー**。ぶつかり合いがない分、誰でも楽しめる**タッチラグビー**や**タグラグビー**。パラリンピックの競技で、専用の車椅子に乗って行う**ウィルチェアラグビー**など、15人制ラグビーとはまた違った面白さを感じられるラグビーがいくつかあるよ。

## TOUCH



## TAG



## WHEELCHAIR



その中でも特に**人気が高い**のが、7人で行う**7人制ラグビー**（通称：**セブズ**）というもの。セブズは、**オリンピックの競技**にもなるほど、いま**大注目のスポーツ**なんだよ！

## SEVENS

# 7



## SPEED

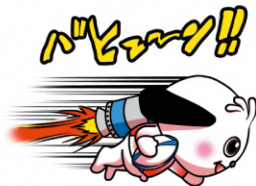


## FITNESS

セブズの試合時間は前半**7分**、後半**7分**の計**14分**（決勝は各**10分**の計**20分**）。ルールは、**15人制ラグビー**と**ほぼ一緒**で、フィールドも**同じ広さ**で行われるんだ。少ない人数で広いスペースをカバーしなくちゃいけないから、**15人制**よりも**スピード**と**フィットネス**（持久力）が求められるんだよ。ちなみに**得点方法**も**15人制**と同じなんだ。

## セブズの魅力 1 圧倒的なスピード感

セブズの魅力はなんといっても圧倒的なスピード感。スペースが広い分、相手をスピードで抜きやすいから、ラグビーの醍醐味である**トライが頻繁に見られるよ!**



## セブズの魅力 2 圧倒的な見やすさ

15人制ラグビーの半分以下である**7人**で行うから、フィールドもスッキリしていて、**かなり見やすいよ**。ごちゃごちゃしてなくて、ボールを見失うこともないから**初心者には特におすすめ!**



## セブズの魅力 3 圧倒的なお祭り感

15人制と7人制は同じ**ラグビー**だけど、客席の雰囲気はまったく異なるよ。7人制の大会は、**音楽**で客席を盛り上げたり、観客同士で**仮装**して観戦したりなど、まさに**お祭り騒ぎ**。15人制とはまた違った雰囲気を楽しむことができるんだ!



15人制ラグビー		7人制ラグビー
15人 (FW 8人・BK 7人)	人数	7人 (FW 3人・BK 4人)
8人まで交代可能	控え選手	5人まで交代可能
80分 (前後半40分ずつ)	試合時間	14分 (前後半7分ずつ)
15分以内	ハーフタイム	2分以内
1回	1日の試合回数	2~3回程度
10分間の一時退場	シンビン	2分間の一時退場
激しいぶつかり合い	見どころ	スピードの競い合い

7人制ラグビー