

ラグビーをやってみたい! ラグビーを始めたい!

というお子さまには
(公財)日本ラグビーフットボール協会の
ホームページで情報を提供しています。



みんなでつなげる!
**ラグビー
スクール
体験会**
supported by SMBC



『みんなでつなげる!ラグビースクール体験会 supported by SMBC』では一人でも多くの子どもたちにラグビーに触れて、ラグビーを知ってもらうことを目的に、毎年3月～6月にかけて、全国各地のラグビースクールで開催されています。各ラグビースクールでの体験会開催詳細に関しては、**ラグナビ** (<https://www.rugbyjapan.jp/RugbyFamilyGuide/rugby-navi/>)から、各チームのホームページ又はSNSをご確認ください。

ラグビーファミリーガイド



誰でもできるタグラグビー Q&A

Q: タグラグビーのコートの広さは?

A: 校庭でも体育館でもできるよ。たて 20 メートル、よこ 12 メートルくらいでやってみよう。体育館のときは、ゴールラインを超えたらトライでもいいよね。

Q: レフリング (審判) はどうしたらいいの?

A: レフリーがいなくてもできるよ。ルールを覚えてレフリーがいるともっと楽しくなるよ。

Q: タグラグビーは何歳からできるのかな?

A: 幼稚園、保育園生でもタグ遊びができるよ。小学生からはゲームが楽しめるんだ。

Q: タグラグビーの用具はどうしたらいいのかな?

A: タグラグビーの用具が販売されているよ。ハチマキを使ったり代わりのもので楽しめるよ。

Q: タグラグビーが上手になるにはどうしたらいいのかな?

A: チームを作って作戦を考えたり、いろいろな練習方法で楽しく練習してみよう!



もっと詳しいガイドや楽しみ方は「タグラグビー」ホームページ
(公財)日本ラグビーフットボール協会 タグラグビーホームページで公開中!

<http://www.tagrugby-japan.jp>

タグラグビー

検索

クリック!

★タグラグビーガイド、簡単ルール・レフリング ★タグラグビーを教える指導者のためのDVD「誰でもできるタグラグビー」動画配信
★タグラグビー導入事例、指導案 ★各種イベント、大会情報 など

みんなでトライ!

タグラグビー ガイドブック!

かんたん、あんぜん
ボールを持って走ろう!



One for all. All for one

ひとりみんなのために みんなはひとりのために

タグラグビーは「タックル」も「キック」もなし。ラグビーボールを持って走り、パスし、ゴールに向かって、みんなでボールを運ぶ。とってもかんたんだよ。仲間でボールをつないでゴールに走り込むのってとっても気持ちがいい!!タグラグビーはラグビーの一番おもしろいところがつまったゲームだ。さあ、楽しいタグラグビーを始めよう!

<http://www.tagrugby-japan.jp>



タグラグビーは、

みんながヒーロー!



ルールはかんたん!

タグラグビーのコートと用具

1 得点方法はひとつだけ。

広いゴールの中のどこでもいいからボールを置けば、1点(トライ!)だ。

2 攻めるときは、走って、パス

ボールを持ってゴールに向かって走る。タグを取られたらパス。ただし、前に投げてはダメ。タグを取られたら、すぐにとまってパスをするんだ。



3 守るときは、タグを取る

相手チームをとめるには、ボールを持った選手のタグを取るんだ。取ったタグを相手に返さないで次のプレーはできないよ。



!「タグラグビーのやくそく」
・ぶつかるのは禁止
・タグを取ったら、その場で手渡しで返そう



!「攻守交代」
・タグを続けて4回とられたら攻守交代
・ボールを前に落としたり、投げてしまったら攻守交代
・タッチラインから出てしまっても攻守交代

タグラグビー指導のポイント

日本ラグビーフットボール協会では、平成20年に改訂された文部科学省「小学校学習指導要領体育編」の解説にタグラグビーが例示されたことを受け*、主に小学校の体育授業において活用されるものとして、タグラグビー競技規則を定めています。

ゲームは、子どもの実態に合わせてコート縦横の長さを工夫して行ってください。ボールは、タグラグビー用ボール等の楕円球を使用することをおすすめします。1チームの人数は、4人ないし5人で行い、試合時間は5分ハーフ程度が一般的ですが運動量が豊富なゲームなので、子どもの実態に応じて適切な時間を設定してください。詳しくはタグラグビーオフィシャルホームページをご覧ください。

*平成29年度の改訂で文部科学省「小学校学習指導要領体育編」に例示

1 やさしいタグラグビーのコート(4人制)のめやす

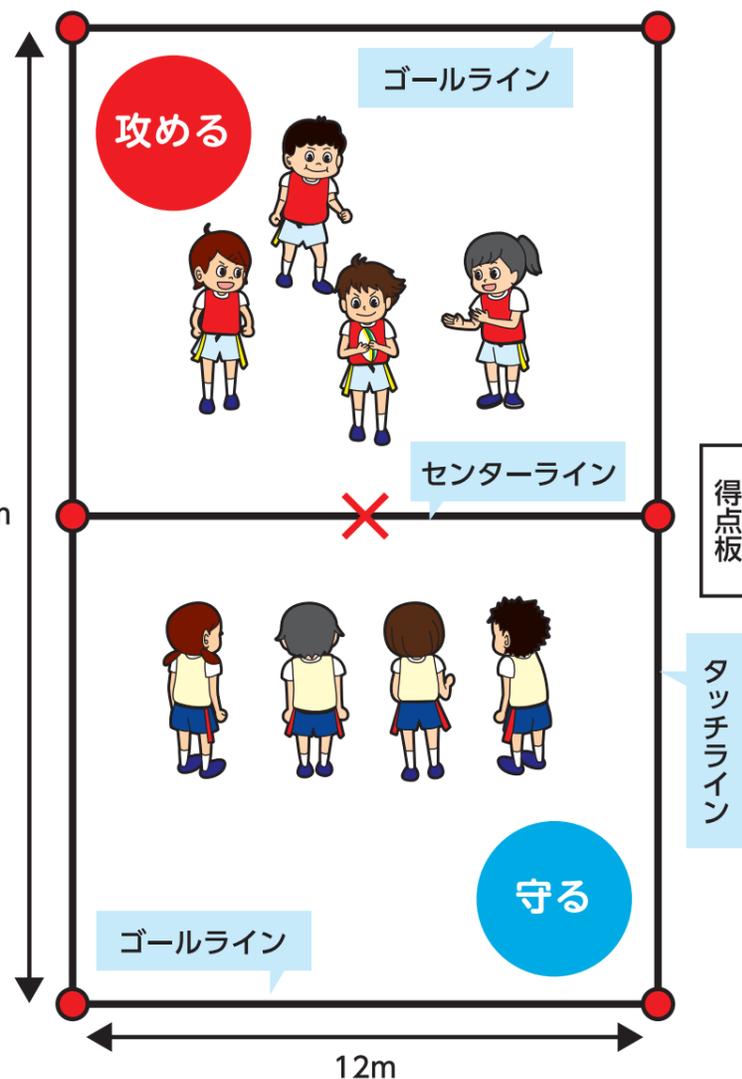
センターラインの中央「×」から、自分より後ろ2m以内の味方にパスしてゲーム開始。1チームの人数は、4~5人。試合時間は、前半5分、後半5分、ハーフタイム(前・後半間の休み時間)は1分。前後半でコートチェンジしよう。

※人数や時間は工夫してかえてみよう

2 タグラグビーの用具

- ①タグラグビーセット人数分
(一人分:タグ2本及びタグベルト1本)
★なければ…はちまき、ハンカチ、タオル等
- ②市販のタグラグビーボール
★なければ…小さい洗濯ネットに紙や布切れを入れて作った楕円球
- ③ポイントとなるマーカー6個
★なければ…目印となるライン等

※ラグビーフットボール協会からの貸出しもできます。



「ノーサイド — No side —」

ゲームが終わることを、ノーサイドと言います。勝っても負けても、握手して、お互いの健闘を称え一緒に「がんばったね」「ありがとう」と、友達になること。

1 みんなで握手

相手チームと挨拶しよう。



2 試合開始だ

攻撃チームのフリーパスで始まります。守りチームは5m(7歩)下がります。



3 ボールを持ったら前へ走ろう

ゴールを目指して、タグを取られるまで走ろう。



4 タグを取った

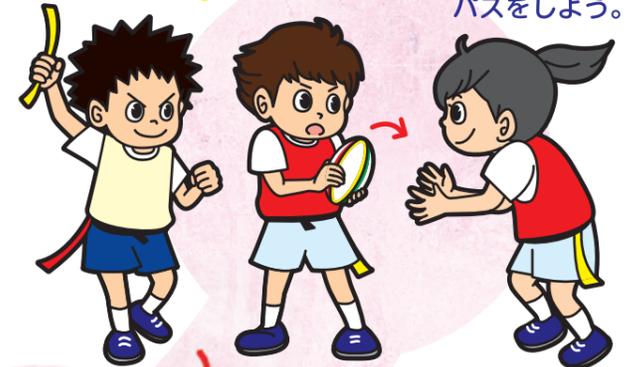
前進を止めたぞ。大きな声で「タグ」とコールして頭上にタグを上げよう。



ノーサイド

5 タグを取られたらすぐにパス

タグを取られたら、すぐに後方の味方にパスをしよう。



8 試合再開

攻守交代。フリーパスで再開します。



7 タッチに出た

ボールを持った人がタッチラインに触れたり、ライン外に出たら試合が止まります。



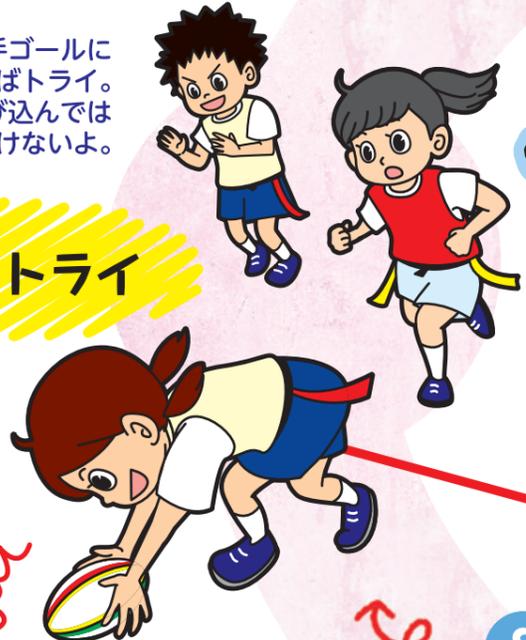
タグを取ったら、取った相手に手渡して返そう。返されたタグは、すぐに腰に付けよう。



「どうぞ」「ありがとう」

ボールを相手ゴールにつければトライ。ゴールに飛び込んではいけません。

9 ナイストライ



ラグビーの禁止プレー

こんなプレーが起こったら攻守が変わります。

- 1 相手選手と接触する
… 相手選手とぶつかってははいけません。
- 2 スローフォワード
… 自分より前にいる味方にパスしてはいけません。
- 3 ノックオン
… ボールを前に落としてははいけません。
- 4 パスカット
… タグのあとの最初のパスや、フリーパスは邪魔してはいけません。(オフサイド)

1 タグに慣れよう

① 握手したタグ取り

握手した状態のまま、攻める人は逆の手で相手のタグをできるだけ早くとり、頭上にタグをかかげ、「タグ」と大きな声で言う。守りの人は逆の手を額にあて、相手と頭がぶつからないようにする。

腰をふって
タグを守るぞ

5秒のうちに
タグをとるぞ

タグ!



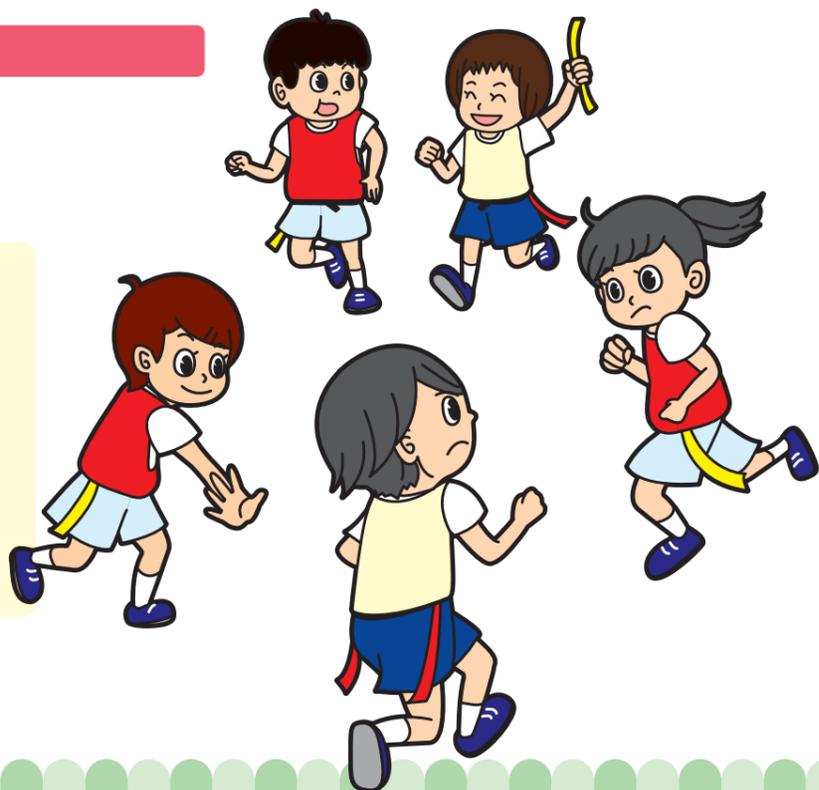
! お互い目を見て勝負だ!

② タグとり鬼

左右の手で一本ずつ2本までとれる。
※タグの色でチーム対抗にもできる。



- ・タグを2本とられてもそのまま続けるよ。2本とった人はあとは逃げるだけだよ。コート半分で20人以上は入れないよ!
- ・後ろに動いたらダメだよ! ぶつかるよ!



2 ボールに慣れよう

① 円陣パス (内・外)

チームごとに両手を広げて円をつくり、できたら手をはなし1歩外に広がって円陣をつくる。外側を向いて20回パスをまわしたら中央に集まりボールを高くかかげて「トライ」と大きな声で言う。



全員で
大声で数を
かぞえよう

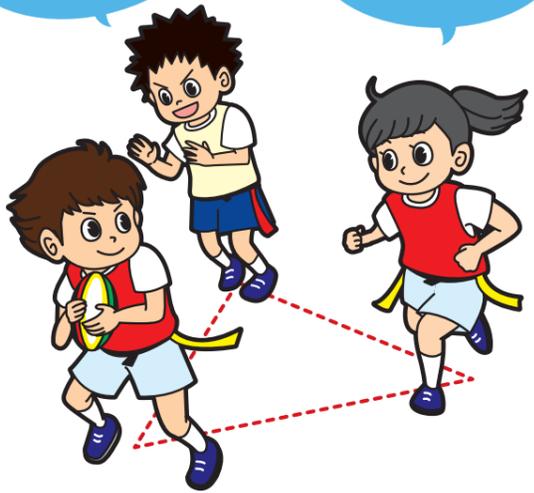
ボールを
持っている人の
背中を見て
ついていこう

パスを
つなぎながら
ゴールを目指そう

- !
- ・ボールを落としてもすぐにひろって続けて数えていこう
 - ・両手でやさしく相手の胸にパスだよ

② 三角ランニング

チームで三角形を作って走りながら先頭のボールを持った人が、後ろのどちらかの人にパスをする。



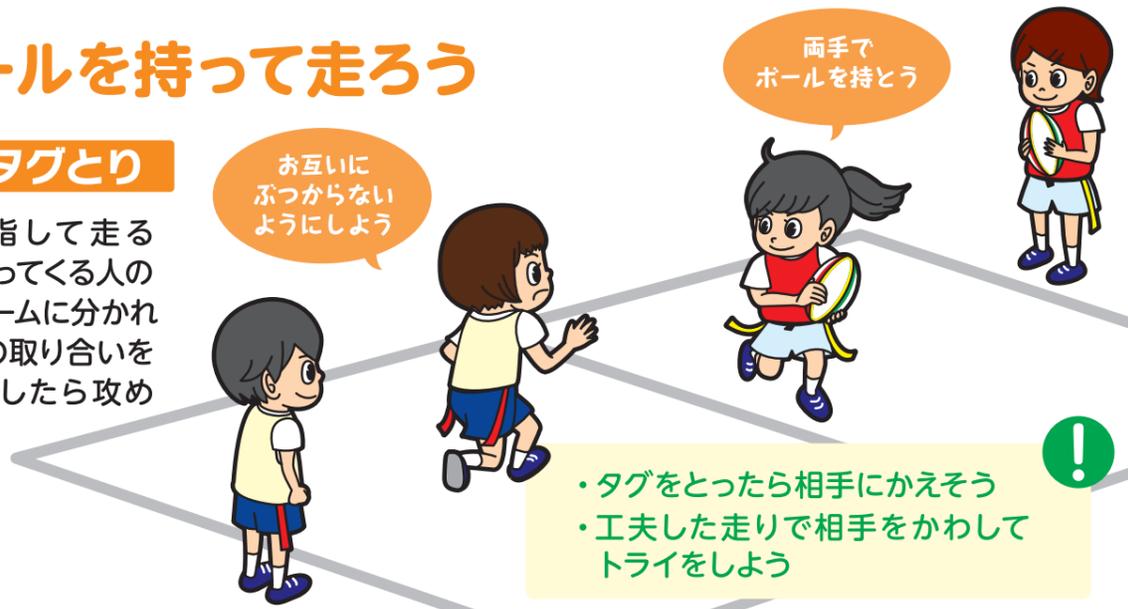
- !
- ・パスした人は渡した人の後ろへまわろう
 - ・パスする人の顔を見て、やさしくパスをしよう

3 ボールを持って走ろう

① 1対1タグとり

ゴールを目指して走るチームと、走ってくる人のタグを取るチームに分かれ1対1でタグの取り合いをする。守りをしたら攻めに並ぶ。

お互いに
ぶつからない
ようにしましょう



両手で
ボールを持とう

- !
- ・タグをとったら相手にかえそう
 - ・工夫した走りで相手をおかわしてトライをしよう