

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。



全国一斉!  
ラグビー  
体験会



『全国一斉ラグビー体験会』では  
一人でも多くの子供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.rugby-japan.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、ゴールラインを越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

みんなであそぼう!

# 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とな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

- 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
- 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
- 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

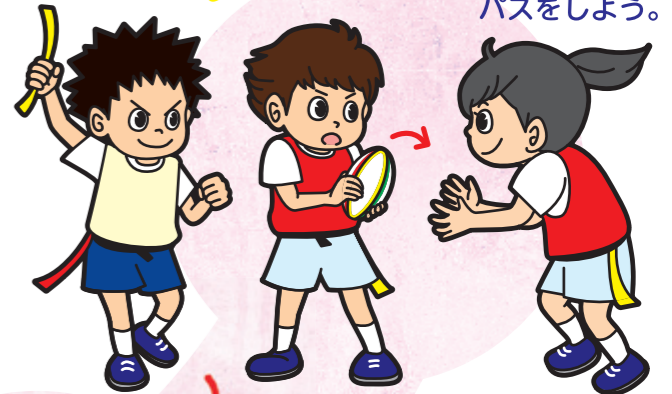
前進を止めたぞ。大きな声で「タグ」とコールして頭上にタグを上げよう。



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。



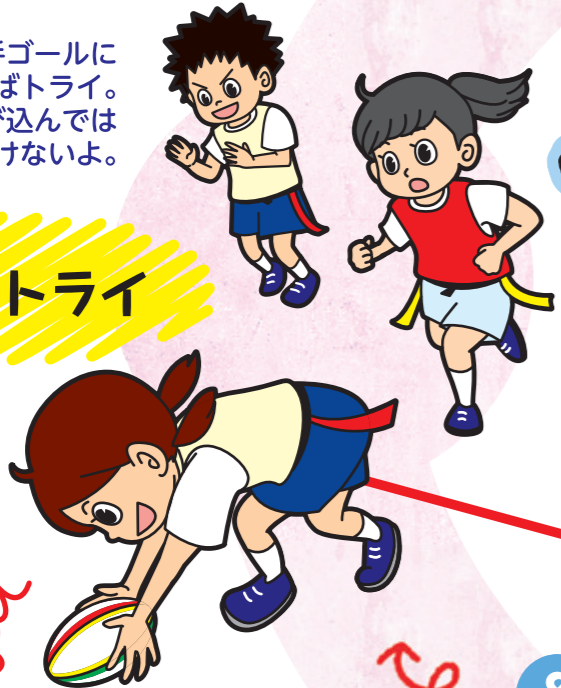
タグを取ったら、取った相手に手渡して返そう。返されたタグは、すぐに腰に付けよう。



「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!



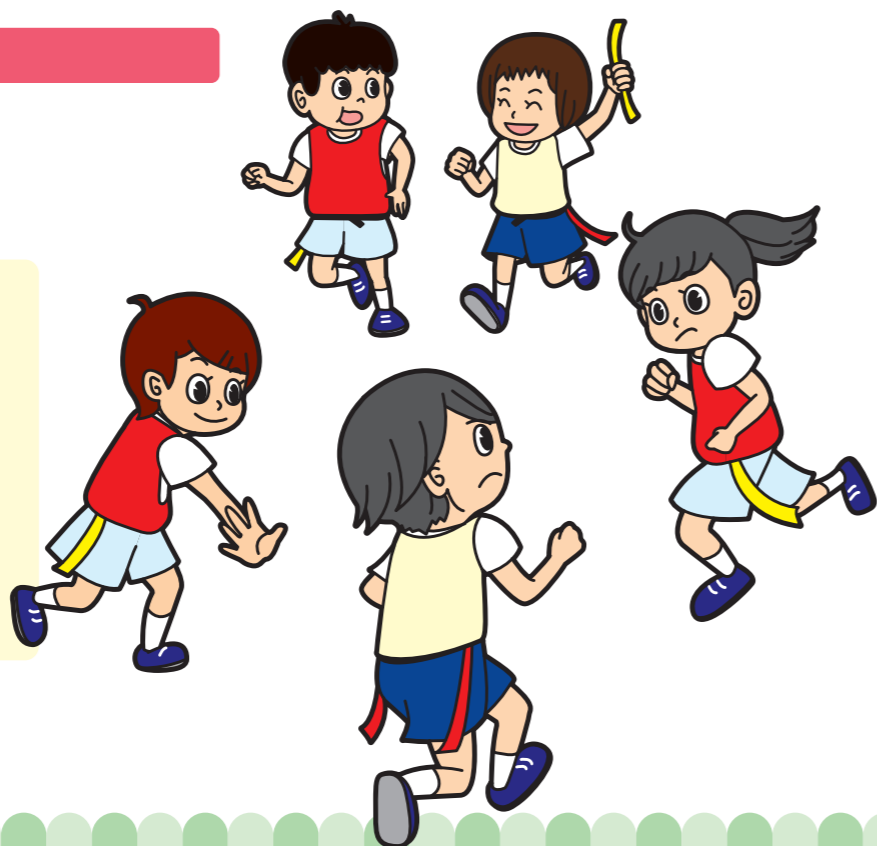
! お互い目を見て勝負だ!

## 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。



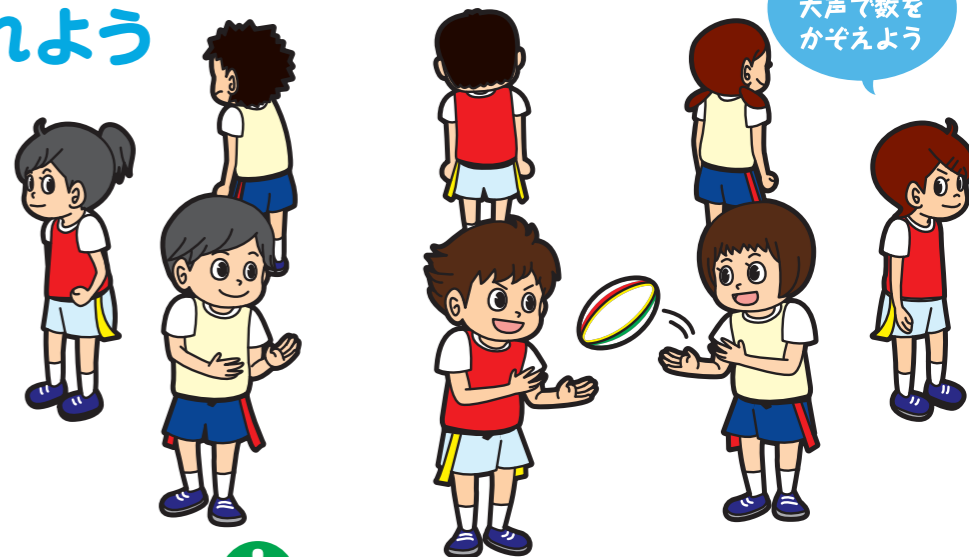
- ・タグを2本とられてもそのまま続けるよ。2本とった人はあとは逃げるだけだよ。コート半分で20人以上は入れないよ!
- ・後ろに動いたらダメだよ! ぶつかるよ!



# 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



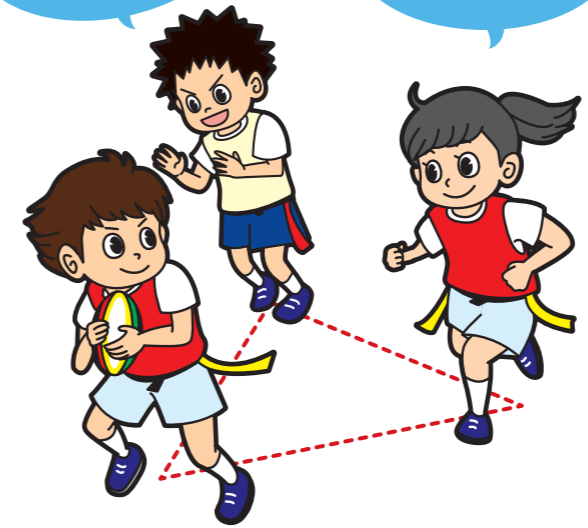
- ・ボールを落としてもすぐにひろって続けて数えていこう
- ・両手でやさしく相手の胸にパスだよ

## 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

