

# みんなでトライ!

ラグビーを教える  
指導者のためのガイドブック

中学校編



# みんなでトライ!

## ラグビーを教える指導者のためのガイドブック

### ～中学校編～

#### ラグビーとは?

ラグビーは、1990年代のはじめにイギリスのデボン州で生み出された新しい形のラグビーです。

私たちがよく知っているラグビーは1チーム15人で行われ、「タックル」に象徴される激しい身体接触が特徴です。

この他にも、2016年のリオデジャネイロ五輪から男女ともに正式種目となった7人制ラグビー、また、2000年のシドニーパラリンピックから公式種目になっているウィルチェアーラグビーも、プレーヤー同士のぶつかり合いが大きな特徴です。



© JRFU 2015 photo by H.Nagaoka

これらと違ってラグビーは、タックルをはじめとする身体の接触プレーを一切排除しているため、誰でも安全に楽しむことができるボールゲームです。

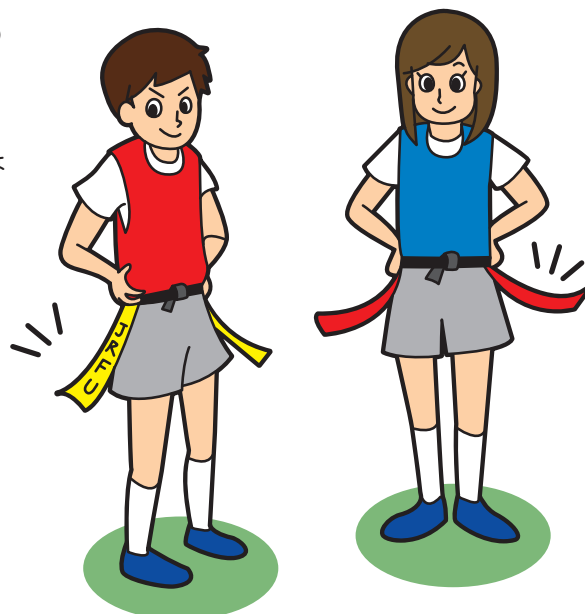
2008年の学習指導要領の改訂で、小学校における体育授業の例示種目として指導要領解説に掲載されて以降、そのよさが多くの学校で認められ、現在では50%を超える数の小学校の体育授業で教えられるようになりました。

プレーヤーは腰にベルトをまき、その左右にある面ファスナーの部分に1枚ずつタグを着けます。

攻める側は、ボールを持って走ったり、攻めている前の方向へはできないパスをしながら前進し、相手のゴールラインを超えたところにボールを置けば「トライ」で1点となります。

守る側は、ボールを持って走っているプレーヤーの左右どちらかのタグをとることによって守ります。タグをとられたプレーヤーは走るのをすぐに止めて、直ちにボールを真横か後ろへパスしなければなりません。

つまり、15人制や7人制のラグビーのタックルの代わりにタグをとることが防御手段になっているので、ラグビーには身体接触がないのです。



## タグラグビーのよさ

タグラグビーでは、楕円形のラグビーボールを持って自由に走ることができるため、誰でも簡単にゲームに参加することができます。

得点の仕方も、他のボールゲームのように中央のゴールにシュートするのではなく、左右のタッチラインにはさまれた広い得点ゾーンに走り込んでボールを置くだけなので易しく、運動が苦手な子どもでも容易に得点することができます。

守り方も、ボールを持っている相手プレイヤーの左右の腰に着いているタグのどちらかを、しっぽとり鬼ごっこの要領でとるだけなので難しくありません。

タグラグビーのよさは、このように攻防に必要な技術が易しく、運動が苦手な子どもでもゲームに参加できる大きな可能性が開かれていることにあります。

このタグラグビーのよさは、いくつかの研究論文等でも確かめられていて、その中には、ラグビー独特のボールを前に投げられないルールによってパスは後ろへ後ろへと回ってくる結果、コートの手前や隅に引っ込みがちになる運動が苦手な子ども、ボールを手にする機会が多くなるというデータもあります。

また、ボールを持って走ることから運動量が豊富で、その中身も、相手をおどしたりタグをとられないように逃げ回ることから、筋力や持久力はもちろんのこと、敏捷性やバランス感覚を養える多様な動きがたくさん含まれています。

全国の半分を超える小学校でタグラグビーが行われるようになったのは、こういったよさが多くの小学校の先生に認められたからだと言えるでしょう。





## 中学生にもラグビーを

ラグビーのよさは、小学校の先生を超えて中学校の体育の先生方にも知られるようになってきました。中には、すでに体育の授業としてラグビーを教えている中学校もあります。

中学校の体育で教える「球技」は、学習指導要領ではゴール型・ネット型・ベースボール型という3つに分けられ、これは小学校3～4年生の「ゲーム」と5～6年生の「ボール運動」から高校の「球技」まで一貫して指導要領に採用されている分類です。

そしてこの中のゴール型は、バスケットボールやハンドボールなど手でボールを扱って相手ゴールにシュートするもの、サッカーのように足でボールを扱って相手ゴールにシュートするもの、ラグビーやアメリカンフットボールのようにボールを持って走ることで陣地を取っていき、その陣取りが相手ゴールラインを超えたところまで進むと得点になるもの、の3つから構成されています。

小学校でラグビーが教えられるようになり、高校でも以前からラグビーが学習指導要領に位置づけられているにもかかわらず、中学校では陣取りを特性とした球技が教えられていないのは、体育における学習の系統性を考えると少々問題です。

また、学習指導要領は、ゴール型の学習では「ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること」が内容として示されていますが、空いているスペースを探してそこへ走り込んでパスをもらうバスケットボールやサッカーに比べると、自分がボールを持って走ることで空いているスペースへ動くラグビーは、指導要領が示す内容の学習を進めやすいと言えるでしょう。

球技では、ボールを持たない時の動きについての学習も重要ですが、バスケットボールやサッカーでは、ボールを持たない時は空いているスペースを探すことが必要になります。

一方、前へパスをできないラグビーでは、ボールを持って走る味方の後をついていくことで、他のゴール型の球技とは全く違った視点から、ボールを持たない時の有効な動き方を学ぶこともできます。

そしてこの時、ボールを持っているプレーヤーは常に背後からかけられる指示の声に注意するので、ボールを前へパスできる球技とはまた異なる形でコミュニケーションを深めることにもなります。



このガイドブックは、これまで説明してきたラグビーのよさを中学生にも知ってもらうために、中学校の体育授業でラグビーを教える先生方を対象に、日本ラグビーフットボール協会が新たに作成したものです。

# タグラグビーのルール

それでは、タグラグビーのルールを、ゲームの進め方にそって説明しましょう。

## 準備

全てのプレーヤーは、タグベルトを腰にまきます。ベルトは体育着やビブスの上からまき、左右の面ファスナーの部分に1枚ずつタグを着けます。

ベルトはきつくならない程度にしっかりと締めて、あまったベルトはだらんと垂れ下がらないように、ベルトに巻いてしまいましょう。

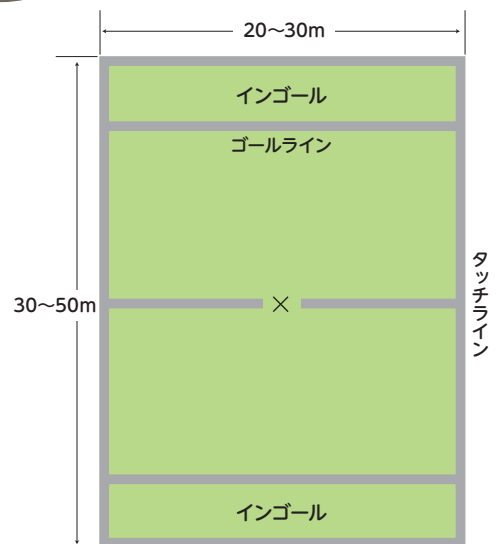
ボールはタグラグビー用の4号球かラグビーボールの5号球を使用します。空気圧は、片手でわしづかみできないぐらいの範囲で少しだけゆるくすると、扱いやすくなります。



コートは図のような形状です。

タグラグビーでは、ラグビーで使うゴールポストは必要ありません。インゴールのスペースがとれなくてもかまいません。その時には、ゴールラインを超えたら「トライ」とします。

1チームの人数は、最初は小さめのコートで4～5人、慣れてきたらコートを広げて6～7人ぐらいに増やしてもよいでしょう。試合時間は、5～7分ハーフぐらいが適当です。

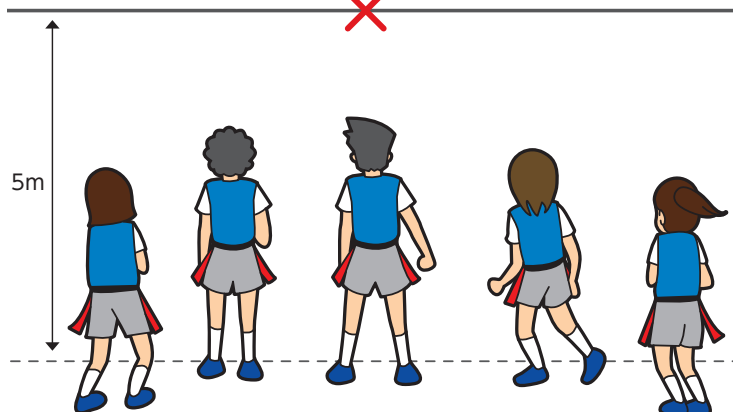


## ゲームの開始

センターラインをはさんで握手を交わし、じゃんけんをして最初に攻める側を決めます。攻める側は、ライン中央の×からのパス（フリーパス）でゲームを開始します。守る側のチームは、センターラインから5m離れなければなりません。



フリーパスの時に、最初にそのパスをもらうプレーヤーはフリーパスをするプレーヤーの2m以内に立って、パスを受けてから走り出します。遠くから勢いよく走り込んできてパスをもらうと、タグをとろうとする守る側と衝突が起こる危険性があるからです。守る側も、フリーパスが投げられる前に動き出してはいけません。



## ゲームの進め方

攻める側は、ボールを持って走ったり、真横か後ろへのパスをしながら前へ進み、相手のゴールラインを超えたインゴールまでボールを運んで得点することを目指します。

ボールを持っているプレーヤーは前後左右どの方向へも自由に走ることができますし、パスは前に投げなければ、いつしてもかまいません。

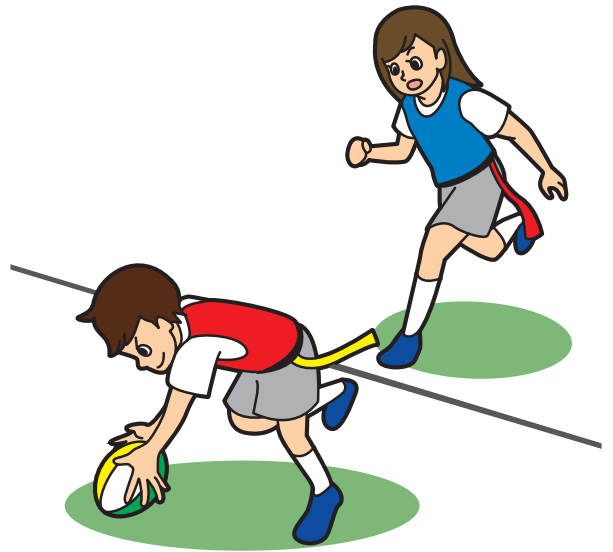
守る側がボールを持っている攻める側のプレーヤーの前進を止める唯一の方法は、ボールを持っているプレーヤーの左右どちらかのタグをとることです。



## 基本ルール① ⇒得点の仕方

相手のゴールラインを超えたインゴールの中ならばどこでもよいので、走り込んでボールを置けば「トライ」で1点です。

トライの後は、得点された側のチームがセンターライン中央の×からのフリーパスでゲームを再開します。トライをした側は、今度は守る側になったので5 m下がります。

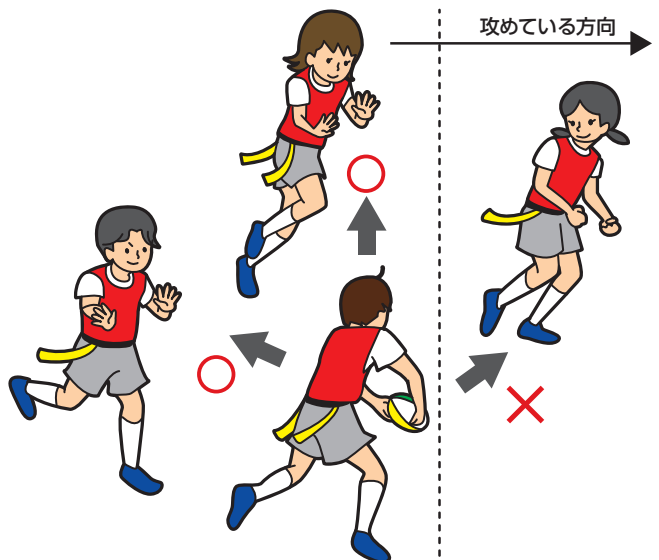


## 基本ルール② ⇒パス

パスはいつでもOKですが、フリーパスを含めて全てのパスは前へ投げることはできません。前とは、自分たちが攻めている相手ゴールの方向を意味します。

ボールを前にパスしてしまった場合は、「スローフォワード」という反則になります。スローフォワードの反則が起こった場合は、その地点から相手チームのフリーパスとなります。

反則をしてしまった側は、今度は守る側になるので、フリーパスと同じように、ゲーム再開の地点から5 m下がります。



### 基本ルール③ ⇒タグ

ボールを持って走ってくるプレーヤーの前進を、守る側はタグをとることで止めることができます。この、ラグビーのタックルの代替のプレーのことを「タグ」といいます。

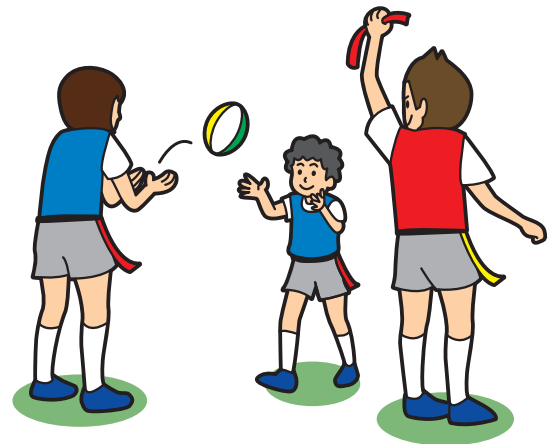


ボールを持っているプレーヤーの左右どちらかのタグをとったプレーヤーは、とったタグを頭上に掲げて「タグ!」と全員に聞こえるような大きな声でコールします。



ボールを持っているプレーヤーは、タグをとられたらすぐに走るのを止めて、できるだけ早くボールを放さなければなりません。この時のパスも前に投げることはできません。

タグをとったプレーヤーはそのタグを手渡しで返すまで、ゲームには参加できません。タグをとられたプレーヤーは直ちにパスをし、とられたタグを再び着けるまで、ゲームには参加できません。その間は、残りのプレーヤーでゲームが続くことになります。



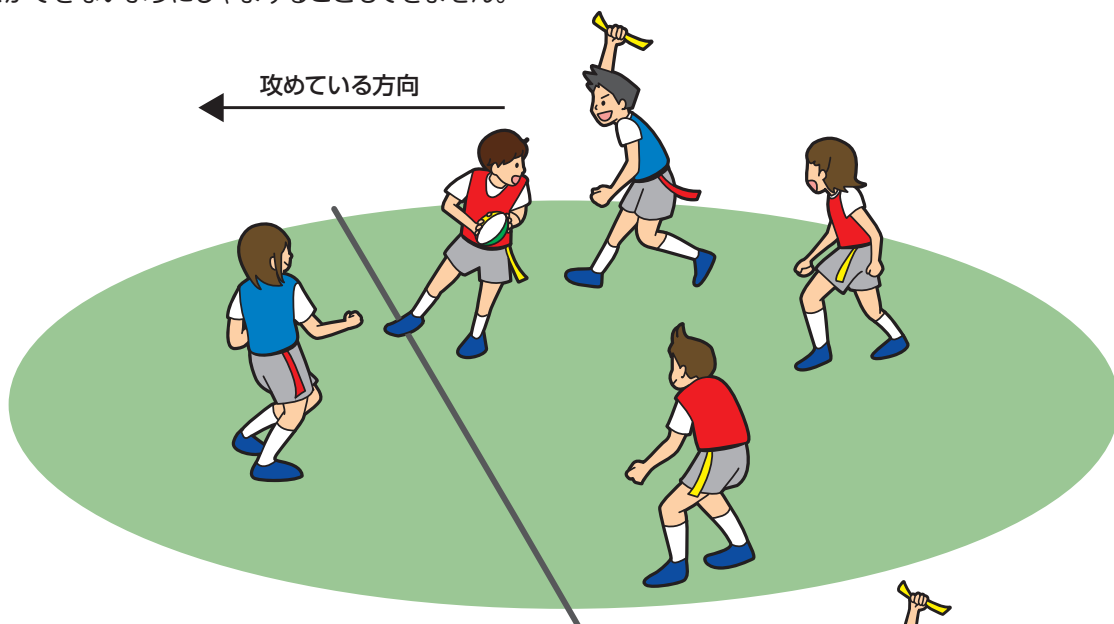
タグをとられてもすぐに止まれず、3歩を超えて動いてしまったら「オーバーステップ」の反則となり、その地点から相手チームのフリーパスとなります。

相手ゴール直前でタグをとられ、3歩以内にゴールに入ってしまった場合は、ゴールラインから5mの地点まで戻ってそこからパスをやり直します。その際、守る側はゴールラインまで下がってからゲームを再開します。



## 基本ルール④ ⇒オフサイド

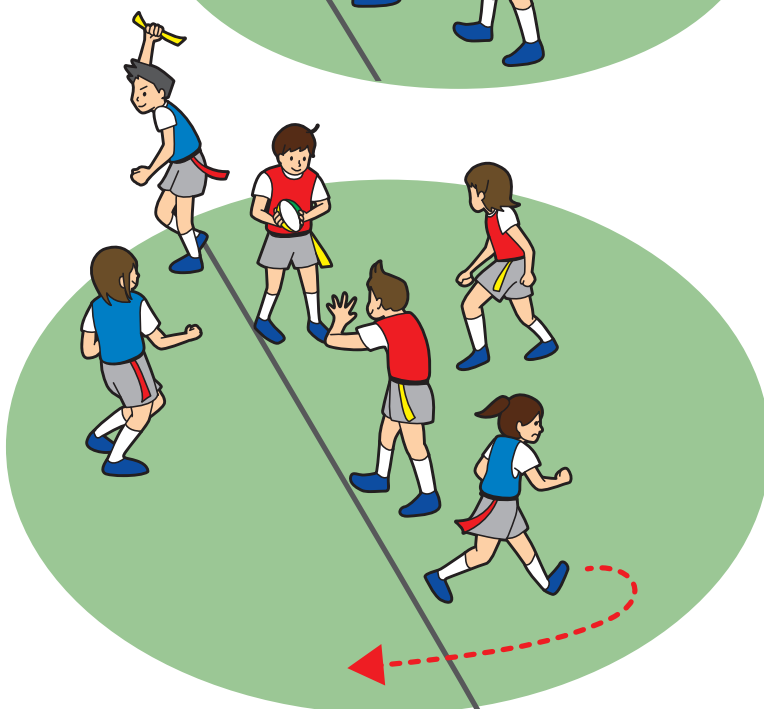
タグをとられたプレイヤーがとられた直後に行うパスは、「オフサイド」のルールがあるので守る側はとれませんし、パスができないようにじゃますることもできません。



タグラグビーのオフサイドは守る側がタグをとった直後にしばしばしてしまう反則です。タグが起こると、タグをとられたプレイヤーの真横にオフサイドラインができます。このラインより前方のスペースはオフサイドの位置となり、守る側のプレイヤーは一切プレーできなくなるのです。



この時、オフサイドのスペースに入ってタグ後のパスをカットする、そのパスを受けようとしている攻める側のプレイヤーの近くまで進んでパスを受けた瞬間にタグをとる、といったプレーがオフサイドの典型例です。

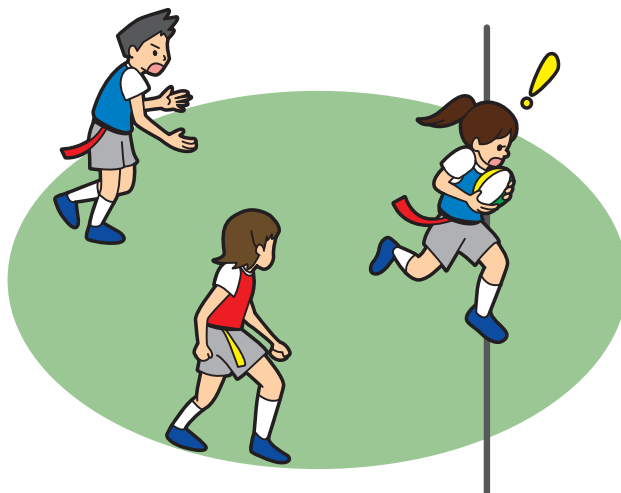


タグが起こってオフサイドラインが生まれた時に、そのラインより前にいた守る側のプレイヤーは全て、いったんオフサイドラインまで戻ってからでないとプレーすることはできません。

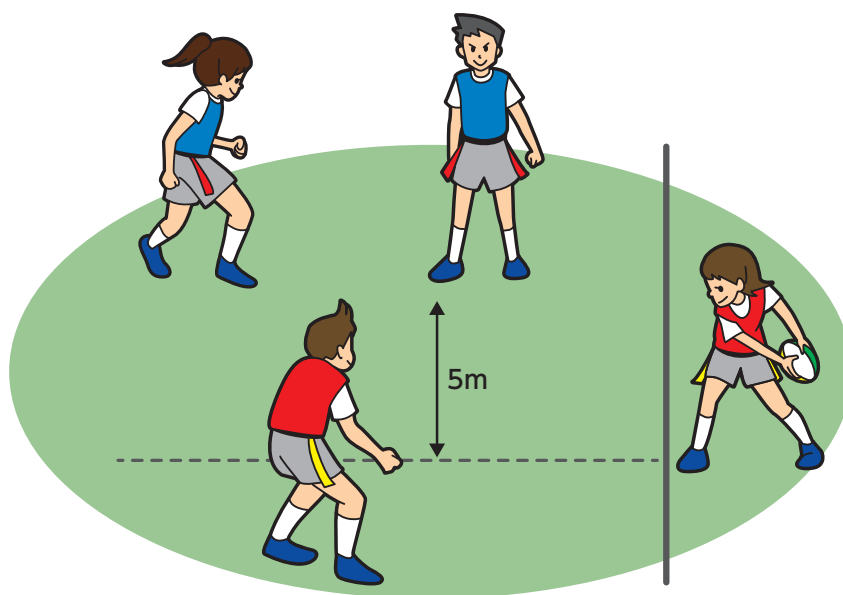


### 基本ルール⑤ ⇒タッチ

ボールを持ったプレイヤーがコート内の左右のタッチラインを踏んだり超えたり、パスしたボールがそれてタッチラインの外に出てしまった場合は、その地点のタッチラインの外から相手チームのフリーパスで再開します。



その時、それまで攻めていた側は、フリーパスを行う地点からタッチラインに対し垂直に想定した線から 5m 離れて守ることになります。



### 基本ルール⑥ ⇒身体接触など

ラグビーでは、相手にぶつかる、タグをとりにくる手をはらう、つきとばす、相手をつかむ、といったあらゆる身体接触は全て反則になります。

攻める側がタグをとられないように体をクルクル回転させたり、守る側が大きく手を広げて守るといったプレーも、身体接触を引き起こす原因になるので禁止です。



全ての反則において、ゲームの再開は反則のあった地点から反則をしなかった側のフリーパスで行います。反則をした側は、その地点より 5 m 離れてからゲームを再開します。



## 発展ルール① ⇒ノックオン

パスをとりそこねて自分が攻めている前方向へボールを落とすのは、スローフォワードと同じように手でボールを前に進めたと見なされて「ノックオン」という反則になります。

この反則は、タグラグビーを始めた当初は反則にしなくてもよいでしょう。運動が苦手な子がこの反則を恐れてパスをもらうのを避けることが起きてしまうからです。

ノックオンを反則にしていない時は、地面に落ちたボールは誰が拾ってもかまいません。ただし、ダイビングすると危険なので、地面にあるボールは常に立ったまま拾うようにしましょう。



## 発展ルール② ⇒タグの回数

ボール扱いが上手になってくると、守る側が何回タグをとっても相手が攻めるのを防ぐことができなくなり、必ず得点されるようになってきます。このような状況になったら、タグを4回とったら攻守が交代するというルールを加えます。

タグの回数は、タグをとられた時にまだプレイヤーがボールを持っていた場合のみ数えます。ボールを持ったプレイヤー一人の左右2枚のタグを、守る側のプレイヤー二人が同時にとってタグの回数は1回とします。4回タグをとったら、4回目のタグが起こった地点からタグをとった側のフリーパスでゲームを再開します。

タグの回数は、コートの方の長さに応じて変えてもよいでしょう。たてが長ければ5回、短ければ3回といったようにして、「あと少しでトライだったのに・・・」という地点で攻守交代が起こるとゲームは白熱します。



## 指導のポイント

### ① コートと人数

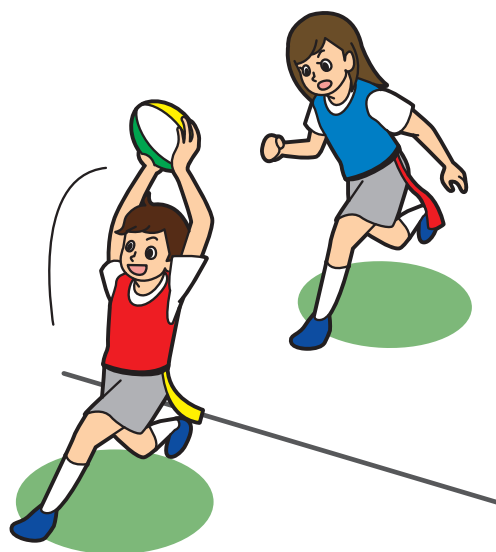
コートは、たて 30 ～ 50m、よこ 20 ～ 30m ぐらいの範囲で、1 チームの人数や走る能力に応じて設定してください。走るのが速い子が一人で走るワンマンプレーが頻発する時には、コートの横幅を狭くするとよいでしょう。

1 チームの人数は最低 4 人で始めます。タグラグビーは、タグをとったプレーヤーととられたプレーヤーが一時的にゲームに参加できない時間帯が生まれるので、1 チーム 3 人で行うとゲームが流れなくなるからです。

ボール扱いやゲームに慣れてきたら人数を 5 人に増やし、さらにコートを大きくできる場合は 6 ～ 7 人に増やすこともできますが、その際には、運動が苦手な子がボールに触れなくなっていないか、十分に注意しながら進めてください。

### ② 得点の仕方

固い校庭や体育館などで行う時には、ボールを地面に置かなくても、ゴールラインを超えたら得点とすればよいでしょう。その時は、ゴールラインを超えたらボールを上に掲げて「トライ!」とコールするとわかりやすく、また得点場面が盛り上がります。

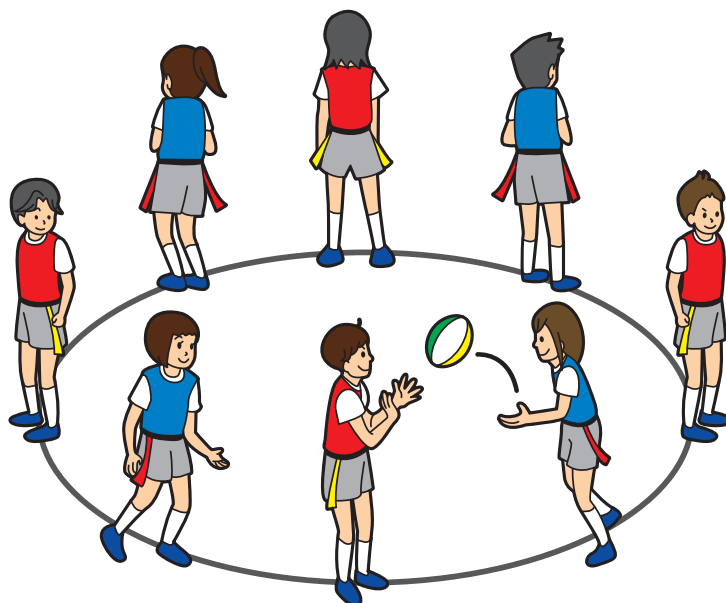


### ③ パスの指導

これまでの運動経験の中で子どもたちが身につけているパスの仕方は、ボールを片手で投げたり、両手で投げるチェストパスのようなものです。これらはみんな、丸い形のボールを前へ投げる技術とすることができるでしょう。

しかし、タグラグビーでは前へパスをすることができませんから、楕円の形のボールを両手で持って、左右にスイングするように投げるようになります。もし、この技術を練習しないでタグラグビーを始めれば、前に投げることに向いている片手投げやチェストパスを使って無理に横や後ろへパスをすることとなり、結果的にスローフォワードやパスミスが頻発してしまうことでしょう。

細かい形にあまりこだわる必要はありませんが、準備運動のバリエーションに示された「円陣パス」のような、両手でスイングして左右に投げるパスの仕方をたくさん経験させることは、単元の最初の時間に必ず行うようにします。





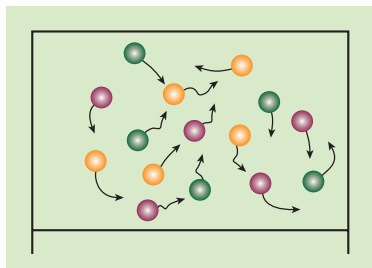




## 準備運動のバリエーション

準備運動は、次に行う主運動と関連のある動きが含まれている運動で構成します。

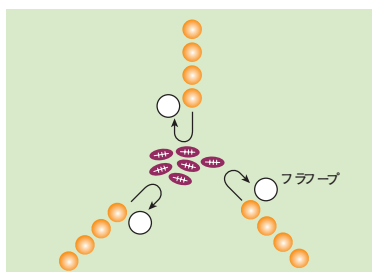
ラグビーのゲームと関わりのある動きが含まれた以下のような楽しい準備運動を、毎時間1つか2つ行ってからゲームに入るとよいでしょう。



### ① チーム対抗タグとり鬼

コートの中の半分の中で3チーム対抗でタグをとり合う。たくさんタグをとったチームが勝ち。2本タグをとられてもそのまま続ける。

タグをとったらタグを頭上に指し示し、大きな声で「タグ!」とコールする。

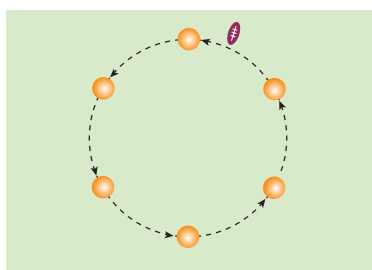


### ② ボール集め競争

各チーム1人ずつ走って行って、まん中にある6コのボールを3チームで取り合う。早く3コ集めたチームが勝ち。中央のボールがなくなったら他のチームが集めたボールをとってきてOK。4チームでやる時はボール7コで行う。

中央のボールは少し離して並べ、ぶつからないように気をつける。

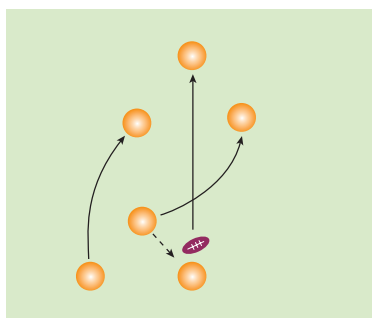
ボールをひろったらふり返って次の人にパスしてボールを集めるやり方もある。



### ③ 円陣パス

チーム毎に円を作り、各チームでパスを回していく。30回パスできたら全員が中央に集まってボールを高くかかげ、「トライ」と宣言する。

片手パスやチェストパスではなく、両手で下からパスを行う経験をつくるようにする。円の内を向いて行った後、外を向いてもやってみる。

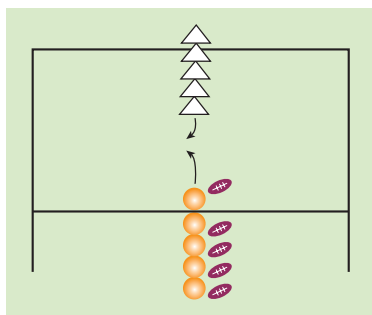


### ④ 三角ランニングパス

走りながらボールを持った先頭のプレイヤーが左右どちらかにパス。パスされたプレイヤーは前に走り、パスしたプレイヤーはその後方に回って、常に先頭のプレイヤーがボールを持つ三角形となるように走る。

パスをもらったら、まっすぐ前に走ることに気をつける。

ボールを持っている人のおしりが見える位置を走ることをおぼえる。



### ⑤ 1対1トライ合戦

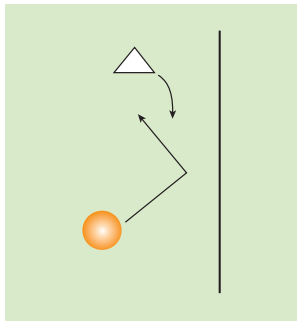
ボールを持った側はトライを、守る側はタグをとることを競う。トライかタグになったら、次のプレイヤーがスタートする。

タグをとったらタグを頭上に指し示し、大きな声で「タグ!」とコールする。

ボールを持っている側はぶつかっていかないように逃げる、守る側は両手を広げて守るのはできないことなどをおぼえる。

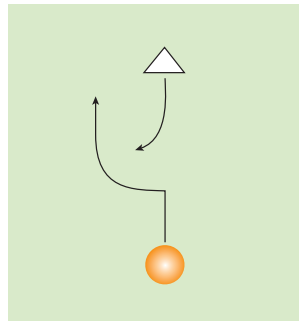
## 個人的な技術

以下に紹介する様々な動き方は、ゲームの中で自然に出てくることも多いものです。



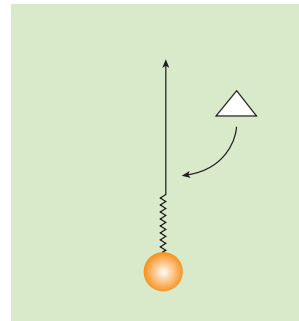
### ① カットイン

走る方向を急に变えて相手をかかわす。タッチラインの近くに追いつめられた時などに有効。



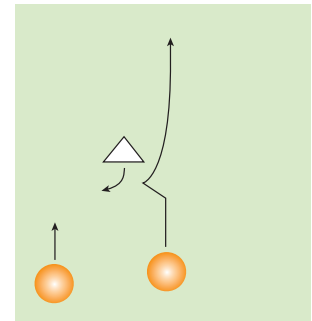
### ② スワープ

大きな弧を描くようにして相手をふりきる。外側に走れるスペースがある時に使う。



### ③ チェンジオブペース

走っているスピードを急にかえて相手をふりきる。スピードをいろいろかえて試してみよう。

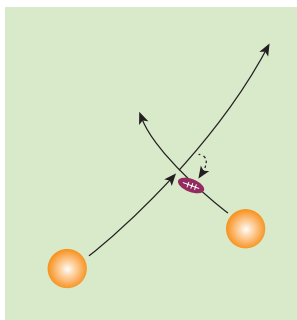


### ④ ダミーパス

隣の味方にパスをするふりをして相手をまどわし、パスをしないまま走りぬける。

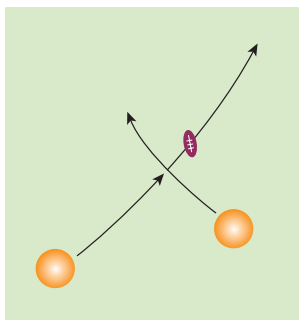
## 攻め方の戦術例

以下に紹介する攻め方は、いずれもフリーパスから使われる代表的な攻め方です。



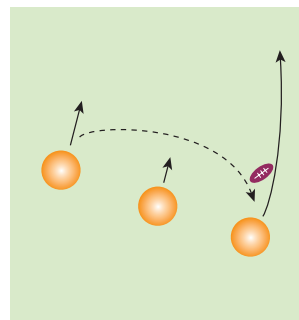
### ① クロス

クロスして走る2人がパスをすれちがいざまに渡して攻撃の方向を転換する。



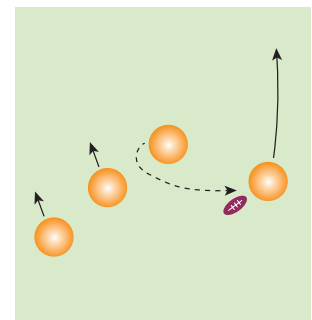
### ② ダミークロス

クロスする動きはするが、パスはダミーパスで相手をまどわせる。



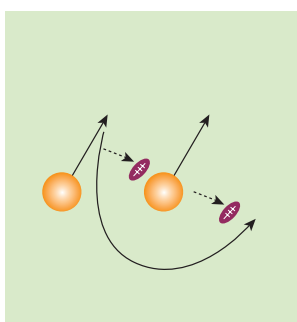
### ③ とばしパス

すぐ隣のプレイヤーをとばしてマークの薄い外側のプレイヤーにパスをする。



### ④ ブラインド攻撃

パスをすると見せかけた側と反対の狭いサイドにパスをする。



### ⑤ くるり攻撃

パスをした人はパスを受けた人の外側へ回ってもう1回パスをもらう。

# タグラグビーの指導に関する Q&A

## Q. 子ども達は楕円球に慣れていないので、丸いボールを使ってもよいですか？

A. ラグビーというゲームにはボールを抱えて走るという大きな特徴があります。楕円の形は抱えて走るのに向いている形なのです。また、ボールを前に投げられないラグビーでは両手で左右にパスをしますが、楕円の形はこのパスもしやすい形と言えます。もし丸いボールでタグラグビーをしたら、子ども達はボールをバウンドさせてパスをしたりするかもしれません。しかしこれはラグビーのゲームには本来ありえない技術なのです。用具はその種目で使う技術を規定します。ぜひ楕円球を使ってタグラグビーを教えてあげてください。

## Q. 楕円のボールもいろいろ種類があるのですが、どのようなボールがよいですか？

A. 子ども達が両手でのていねいなパスを自然に行うためには、ある程度の大きさや重さのある楕円球が必要です。小さくてとても軽かったり柔らかすぎるボールは、片手でわしづかみにして雑なパスをしてしまいがちです。4号球または5号球を使い、少しだけ空気をゆるめにするとうよいでしょう。

## Q. チームの人数は何人がよいですか？

A. 最初は4人、ゲームに慣れてきたらコートを少し広げて5人にするとよいです。タグラグビーでは、タグをとられたプレイヤーととったプレイヤーが一時的にゲームに参加できなくなります。よって、1チーム3人ではゲームがうまく進みません。

## Q. スローフォワードの反則は難しいので、最初は前へのパスを認めてもよいですか？

A. それはダメです。前パスを認めたら、タグをとって相手の前進を止めるという防御の意味が全くなくなってしまうからです。せっかく走って行ってタグをとっても、次のパスを前に出してよいのならば、タグをとることはトライを防ぐことにはつながりません。攻める側がボールを抱えて走り、守る側がタグをとることで前進を止め、そしてボールを前には投げられないこと、これらは全てワンセットのルールなのです。

## Q. できるだけスローフォワードが起こらないようにするにはどうしたらよいですか？

A. 最初はパスをすることよりも、ボールを持ったらとにかく前に走ることを促してあげてください。そして逃げ回ってタグをとられたらパスをすればよいというゲームを導くことが子ども達にとってやさしいゲームにするポイントです。そして、ボールを持っていない子はボールを抱えて走っている仲間の「お尻が見える位置を走る」ということも指導してあげると、スローフォワードは減らすことができます。

## Q. 子ども達にとって難しいオフサイドをどのように教えたらよいですか？

A. タグラグビーを始めると、タグ後のパスを先回りしてカットするプレイがすぐに子ども達の中から出てきます。あえてオフサイドという用語は使わなくても「タグ後の最初のパスはカットできないし、じゃまもできない」というルールを教えることで、結果的にオフサイドをなくすことができます。タグ後のパスはカットしないけれど、そのパスを受ける人を待ち伏せてタグをとるといったプレイが出てきたら、厳格にオフサイドのルールを説明して、タグが起きたら守る側はいったんタグをとった地点のオフサイドラインまで下がってからプレイするというルールにしましょう。

## Q. ノックオンの反則はどのような時期にルールに加えたらよいですか？

A. ボール扱いになれていない内はノックオンは反則としなくてもよいですが、相手のパスを手で前に叩き落とすようなプレイが出てきたら、ノックオンを反則にしてボールを叩き落とすプレイもできなくするとよいでしょう。

## Q. 指導の参考になるようなタグラグビーの解説書はありませんか？

A. 日本ラグビーフットボール協会の監修による、『だれでもできるタグラグビー（小学館）』という本があります。タグラグビーに関する研究データもっている本です。参考にしてみてください。

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