

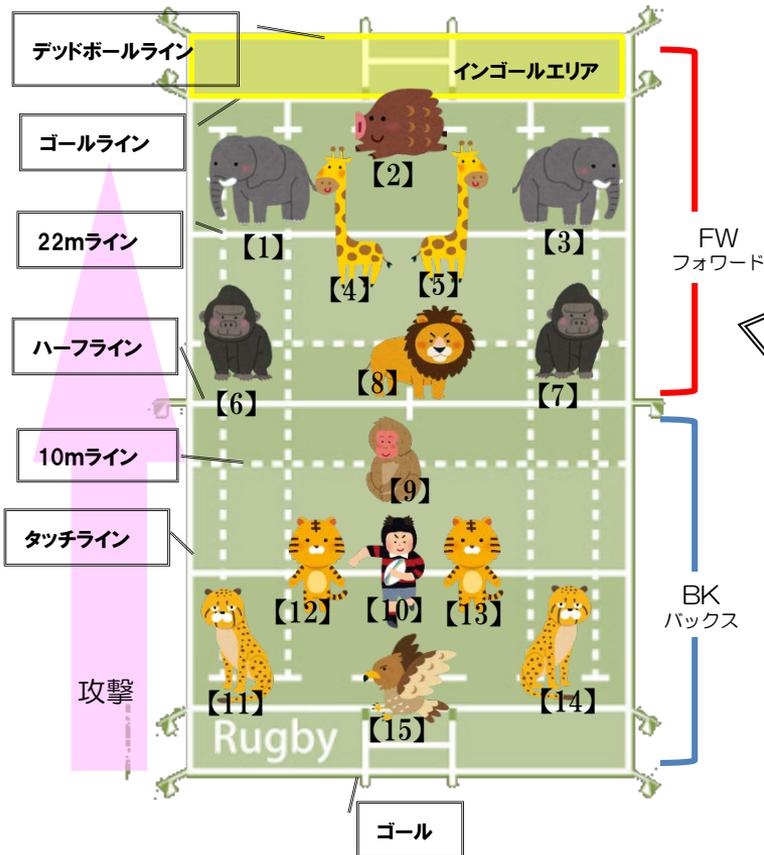
今回はラグビーに注目！！

9月20日に4年に一度のラグビーワールドカップが日本で開幕しました。ラグビーを初めて見る方でも楽しめるよう、今回はラグビーのルールやポジションの役割などを解説します。

ルール

- ・1チーム15名。控え選手は8名。合計23名がエントリーされます。
- ・試合時間は前後半各40分。前半と後半の間にハーフタイムが設けられます。
- ・得点法
 - トライ5点…インゴールエリアにボールをタッチすること。
 - ペナルティトライ15点…相手の反則がなければトライが得られていたと認められた時に与えられるトライ。
 - ペナルティーゴール3点…相手チームの反則によって与えられる。
 - ドロップゴール3点…キックでゴールすること。
 - コンバージョンゴール2点…トライが成功するとフリーキックの権利が与えられます。成功するとトライと併せて7点獲得することができます。

コートとポジション



ゲーム

- ・試合開始はハーフラインからのドロップキックで始まります。後半の開始や得点後の試合再開もドロップキックで始まります。
- ・試合中の一時停止後にはスクラムで再開します。ボールを確保し、ゲームを再開します。FW8人はスクラムを組むメンバーなので体が大きく、パワーが要求されます。
- ・ボールは後ろにしか投げられないため、ボールを持った選手が先頭を走りパスをつなぎながらゴールまで向かいます。なお、キックでは前方に蹴ることが許されます。

ポジションの役割と特徴

- [1・3] PR(プロップ)…スクラムを最前線で組むため、重量とパワーが必要。
- [2] HO(フッカー)…スクラムを組み、SHが入れたボールを足で掻き出す役割。
- [4・5] LO(ロック)…スクラムを組むときにPRとHOを押し込む役割。キックオフのキャッチ役も担うので長身の選手が多い。
- [6・7] FL(フランカー)…スクラムに参加したりBKが攻撃する際にサポートに入るなど体力のいるポジションです。
- [8] NO.8(ナンバーエイト)…FWをコントロールしボールを運ぶ。突破力と明確な判断が必要。FWの花形ポジション。
- [9] SH(スクラムハーフ)…スクラム時にボールを投げ入れ、そのボールを手で拾い出す役割。FWとBKの継ぎ目で俊敏性と判断力が必要。
- [10] SO(スタンド)…BKを率いて走る、蹴る、パス出しなどゲームメイクをする。チームの司令塔。
- [11・14] WTB(ウイング)…トライをする役割。スピードと瞬発力、体力が必要。
- [12・13] CTB(センター)…守りの時はタックルをし、攻める時にはトライをアシスタントする。縁の下の力持ち。
- [15] FB(フルバック)…サッカーで例えるとゴールキーパーの役割。ボールを受け陣地を挽回するためにキックをするため、正確なキック力が必要。

スクラム

ラグビーの見せどころの一つである「スクラム」。このスクラムはどのようなに行われ、なぜするのでしょうか。

スクラムの目的は、軽度の反則あるいは競技の停止があった後、早く、安全に、公平に試合を再開すること。

相手のプレーを邪魔した反則ではなく、ボールを落としたりボールを前に投げるなどのミスがあった場合にレフリーが試合を止めます。その再開時にスクラムを組みます。

スクラムではなかなかボールが出てこないこともしばしば。そんな時には試合を止め、改めてスクラムで再開します。



スクラムが形成されるとボールを保持しているチームのSHがスクラムのトンネルの中にボールを入れます。ボールがSHの手から離れてから押し合いが始まります。最前列の【1.2.3】がボールを足で掻き取り【8】まで送ります。【8】がボールを持ち出した瞬間にプレー再開になります。また、ボールを保持しているチームの【2】は必ずボールを足に当てなくてはならないというルールがあります。

ラグビーにはまだまだ沢山の魅力があります。迫力やスピード感はもちろん楕円形のボールやチーム内に様々な体格の人がいて其々のポジションで活躍している姿。更に戦略やポジションの動きなどを深く見れば見るほど魅力に溢れているのです。お時間がある時に是非見てください。

2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
土 曜日 12:15~17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
 - ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
 - ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

10月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 A	2 B 講習会 申込開始	3 A	4 休	5 C	6 休
7 A	8 A	9 B	10 A	11 B 講習会	12 C	13 休
14 休	15 A	16 B	17 A	18 B	19 C	20 休
21 A	22 休	23 B 講習会	24 A	25 休	26 休	27 休
28 休	29 A	30 B	31 A			

トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。



体育館管理室 内線(2090)