



## セブズの見どころ (成年男子・女子7人制)

### セブズとは？

7人対7人で行うラグビーフットボールのことをセブズ (Sevens) という。15人制の試合と同じグラウンドサイズで、基本的に同じ競技規則によって行われる。

2016年夏季のリオ五輪から正式種目として採用されている。

試合時間は15人制に比べて短く、7分ハーフで行われることが多い。

ポジションはフォワード (FW) 3名とバックス (BK) 4名で形成される。フォワードはプロップ (PR) が2名、フッカー (HO) が1名、バックスはスクラムハーフ (SH) 1名、スタンドオフ (SO) 1名、スリークォーター バック (TB) が2名で構成されるポジションニングが主流となっている。

### セブズの見どころ

広いフィールドを少ない人数でカバーするため、選手1人1人の走力、ハンド リングスキルが高くなければならない。15人制では一回プレーすると次の動きをするまでに時間の余裕があるが、7人制はパスしたらすぐにサポートするなど動き続けなければならない。15人制の激しい肉弾戦とは一線を画し、エキサイティングで流れるようなスピード感のあるプレーが見どころである。

### セブズの発祥

セブズ発祥の地、スコットランド南部のメルローズは、首都エディンバラからおよそ50キロ南東に位置する人口が2,000人に満たない小さな町である。周辺はスコティッシュ・ボーダーズと呼ばれるイングランドとの国境の北側の地域で、付近に点在する小村それぞれに強豪クラブが肩を並べる有名なラグビー熱狂地帯である。

メルローズの町の肉屋の店員ネッド・ハイグは、近在のチームを集めて日暮れまでの半日の間ラグビーの1チームの人数が20人から15人に減らされた1877年にセブズの誕生の舞台となるメルローズRFCが誕生した。6年後の1883年、財政難のクラブを救うために、に大会を開こうと考え、そのために1チームの人数を7人に減らして得点の機会を増やすことや、ゲーム時間を1試合15分に短縮することを思いついた。

大会当日には1,600人の観客が集まり、目論みは成功した。これを機にセブズはボーダー地方のクラブの間に次々と広まり、その波はやがて世界へ伝わった。



## セブンズの特徴

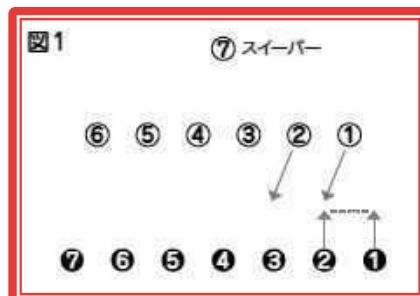
### 【基本】

図1のように、7人制のディフェンスでは、相手のキックに備えて一人（スーパー）が後ろに下がる。相手ゴールラインの直前まで攻め込んだときは別だが、一人が後ろにいて、7対6の状況になっているのが基本となる。

もしアタック側の右端の選手が左にパスをすれば、図の矢印のようにディフェンスがずれてくる。この時に逆にパスすれば、右に残っていた攻撃側の選手は容易にタッチライン際を抜け出す事ができる。この「切り返し」がアタックの基本的動きとなる。

もしスーパーが前に上がってくれば後ろにできたスペースにキックで大きくボールを送ることができる。

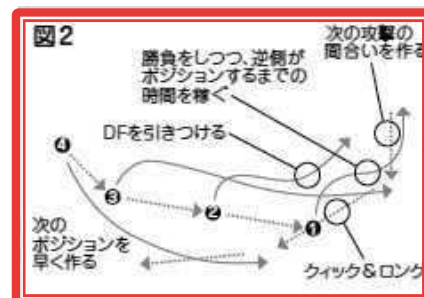
基本的にオフェンスはこの考え方を利用する。



## ～オフェンススタイル～

### 【基本攻撃1-ふり戻し-】

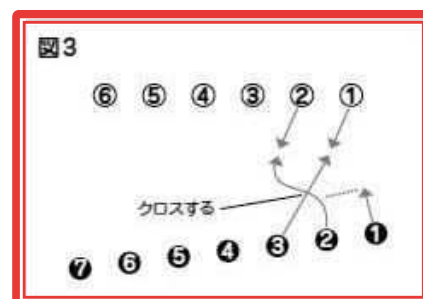
図2のように、④の選手からボールを回し、最後にボールを持った①の選手が右のタッチライン方向に走る。そこに②の選手がボールをショートパスでもらうように走り込むことでディフェンスラインはこの2人に引きつけられてディフェンス側から見て左に寄る。そこで深く位置した③、④の選手にパスを深く戻して逆に大きく左を攻める。そうすると、ディフェンスラインは付いてくることができなくなる。



### 【基本攻撃2-クロス-】

攻撃側の①が②にパスし、②と③がクロスすると図のように、ディフェンス側の①がアタック③に引きつけられて、アタック①の前にはスペースができる。ずれてくる手を抜こうとすると、どうしても走るコースが流れてしまう。これを逆手にとって、わざと流れてクロスを入れる。日本代表のサインプレーは、これらの動きをミックスさせている。

②の選手が左に流れておいて、右にステップを切っても同じような攻めができる。



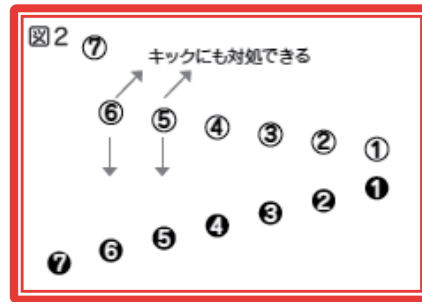
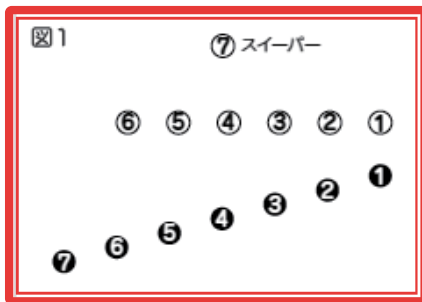


## ～ディフェンススタイル～

### 【基本DFスタイル】

図1のようにDFの基本フォーメーションは、相手のキックに備えて一人（スイーパー）が後ろに下がる。スイーパーにはキックの対処、抜け出してきた選手のコースを抑え、味方が戻ってくるのを待ちながら的確にタックルを決める役割がある。世界の多くのチームがこのフォーメーションを採用している。

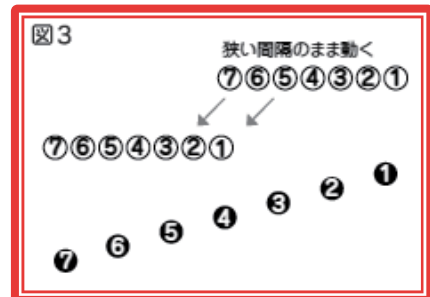
もう一つのスタイルとして、「バナナDF」がある（図2）。6人が斜めにラインを作り、ボール地点の逆側の選手⑦が後ろに下がる。背後にキックを蹴られた場合、下がり気味の⑤、⑥が相手の攻撃に対処できる。ただ、このDFは思い切って前に出られずに受け身になる。ラン攻撃、キック攻撃の両方に対処しようとするもので、シンビン（一時退場処分）で1人少なくなった時など、6人で守る場合に採用することが多いDF方法である。



### 【応用 能力に応じたDFスタイル】

DFの大前提は、一人が一人にタックルすることであり、個々のタックルレンジを広くする、次に横の選手との連携でいかにレンジを広くするかを考える。そして、一カ所に集まらず、一人一人のエリアを守る 것이重要である。

個々のDF能力が相手より劣っている場合は、一人一人の間隔を狭くして対応する（図3）。DFラインはコンパクトなラインのまま動き続けなければならない、高い走力が必要となる。ボールを大きく展開された時に弱い、タックル後のボール争奪戦に味方選手がいち早く駆けつけることができる。



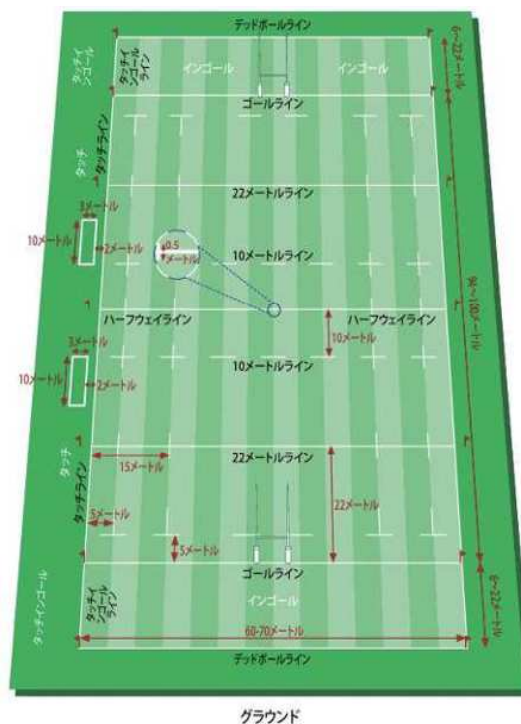
# ラグビーフットボール競技の見どころ (少年男子15人制)

## 基本ルール

- ① 味方にボールをパスする場合、前方に投げてはならない。デッドボールラインに平行または後方にパスを出さなければならない。
- ② ボールを前方に送る場合は、ボールを蹴り込むか、持って走らなければならない。
- ③ タックルはボール保持者に対してのみ行うことができる。

## 得点方法

- ① トライ(T)…5点  
相手側のインゴールにおいて、攻撃側の選手が最初にボールをグラウンディングすればトライとなる。ゴールラインはインゴールに含まれる。
- ② コンバージョン(G)…2点  
トライをした側に与えられるゴールキック。トライが与えられた地点を通るタッチラインと平行な線上から行う。クロスバーの上、かつ、ゴールポストの間を通過すれば得点となる。プレースキックでもドロップキックでもよい。
- ③ ペナルティトライ(PT)…7点  
相手チームによる不正なプレーが、トライが得られる、または、より有利な位置にて得られるのを妨げた場合、ゴールポストの中間に与えられる。原因となった反則を犯したプレーヤーは、注意を受けるか、一時的退出か退場とならなければならない。コンバージョンは行わない。
- ④ ペナルティゴール(PG)…3点  
重い反則があった場合、相手側にはペナルティキックが与えられる。コンバージョン同様、キックしたボールがゴールポストの間を通過すると得点となる。プレースキックでもドロップキックでもよい。
- ⑤ ドロップゴール(DG)…3点  
オープンプレーの中でボールをワンバウンドさせてキックを行うドロップキックからゴールすることでドロップゴールとなる。コンバージョン同様、キックしたボールがゴールポストの間を通過すると得点となる。



## ポジション紹介



### 15のポジション *One for All, All for One.*

1人はみんなのために、みんなは1人のために

#### PR プロップ

スクラムの要で体重、筋力、押しのパワーは迫力満点。「チーム一の重量選手」

#### HO フッカー

スクラムに投入されたボールを足でかき出す。ラインアウトのスローワーも担う。

#### LO ロック

ラインアウトのジャンパー、FWの中心プレーヤー。前列3人をしっかり固める。

#### FL フランカー

縦横無尽の遊撃部隊。BKもサポートして走る「チーム一忙しい」ポジション。

#### No.8 ナンバーエイト

機動力、俊敏性、突進力を兼ね備えた攻防の中心となるマルチプレーヤー。FWの花形。

#### SH スクラムハーフ

FWとBKのバリエーション。スピード、判断力に優れ「体が小さくても活躍できる」戦略家。

#### SO スタンドオフ

BK攻撃の起点となる、冷静沈着な司令塔。状況判断に優れたゲームメーカー。

#### CTB センター

攻防の要、突破力、強いタックルが要求される。敵陣深く進みウイングを生かす。

#### WTB ウイング

チーム最俊足の「トライゲッター」。高い運動量と優れたステップワークでトライする。

#### FB フルバック

「チームの守護神」。ディフェンスの司令塔。高いキック力、ハンドリング能力。最後の砦。

## ノーサイドの精神

「ノーサイド」という言葉は試合終了を意味するラグビーならではの表現ですが、単に試合終了という意味だけでなく、ベストを尽くして激しくぶつかりあった両チームが、試合が終われば敵味方なくお互いの健闘をたたえ合い、ラグビーを愛する仲間になるという意味を持ちます。そして、同じフィールドで戦った仲間として友情を築こうというのが「ノーサイドの精神」です。これこそがラグビー選手の誇りとするところであり、この精神はラグーマンの最も大切な心とされています。



## 基本プレー

### スクラム

ノックオンやスローフォワード等の軽度の反則や競技の中断があった場合、ボール獲得のためのプレー再開する方法です。双方8名ずつのプレイヤーが右図のように組み合います。原則、反則をしていないチームがボールを投入します。

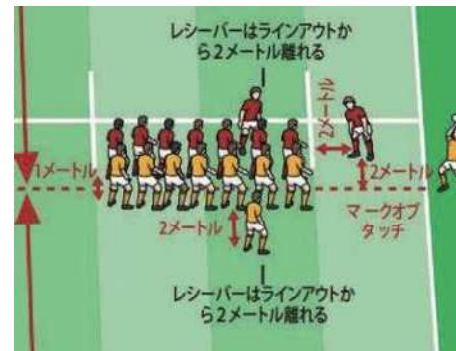


#### ※19歳未満では・・・

- ・故意でなく45度以上回転された場合、スクラムを組みなおします。組み直されるときは、その前のスクラムでボールを投入したチームが引き続き投入します。
- ・相手のゴールラインに向け、1.5m以上押しはいけません。(FK)
- ・ボールをかかとで蹴り操りながら、スクラムの中にとどめてはいけません。(FK)

### ラインアウト

ボールまたはボールを持ったプレイヤーがタッチラインを越える、または触れた場合にラインアウトとなります。ラインアウトは右図のようにマークオブタッチ上で形成されます。マークオブタッチはゴールラインから5m以上離れていなければなりません。



ボールを投入する側はボールを投入するプレイヤーを除き、最低2名以上参加する必要があります。通常はフォワードの選手7名が並びます。

ペナルティからのタッチキックの場合は、ボールがタッチラインを越えたところでキックをした側のボールでラインアウトとなりますが、それ以外の場合は相手チームボールの投入によるラインアウトとなります。

### ダイレクトタッチ

キックしたボールがダイレクトにタッチラインを越えることを指します。22mラインの内側からボールを蹴った場合、ボールがタッチラインを越えたところで相手側の投入によるラインアウトとなります。

22mラインの外側から蹴ったボールがダイレクトタッチだった場合は、ボールを蹴った地点からゴールラインと平行線上のボールが出た側のタッチラインで相手側の投入によるラインアウトとなります。

また、22mラインの外側にあったボールを 22mライン内側に一度戻して蹴ったボールがダイレクトタッチになった場合も同様にボールを蹴った位置からの相手側の投入によるラインアウトとなります。

ペナルティキックから蹴った場合は蹴った位置に関わらず、タッチラインから出た地点での蹴った側のチームの投入によるラインアウトとなります。



## 5022

自陣にいるプレイヤーが、ボールを蹴って相手陣の22メートル内で間接的(ワンバウンド以上させた後)にタッチになった場合、蹴りだしたチームがボールを自陣に持ち込まなかったか、そのチームの自陣内でタックルが行われたかラックまたはモールが形成された場合は、蹴った側のチームによる投入でラインアウトが行われます。





## ドロップアウト

### <22メートルライン ドロップアウト>

ペナルティーゴールまたは、ドロップゴールの失敗、あるいはドロップアウトが防御側のチームによってインゴール内にグラウンディングされた場合、もしくは、これらの試みのいずれかによってボールがデッドになった場合、防御側の22メートル地点でのドロップアウトによってプレーが再開されます。

### <ゴールライン ドロップアウト>

下記 a~c の場合、防御側のゴールライン上、またはその後方でのドロップアウトによってプレーが再開されます。

- 攻撃側のプレーヤーによってボールがプレーされた、または、インゴールに持ち込まれ、その後、相手側のプレーヤーによってヘルドアップ(グラウンディングできない状態)となり、グラウンディングされた、あるいは、競技規則に反することなくデッドにされた。
- キックオフ、得点後の試合再開のキック、ドロップゴール、ドロップアウト、または、ペナルティキックを除く攻撃側のキックが、防御側のチームによって自陣のインゴール内でグラウンディングされた、または、デッドにされた。
- 攻撃側のプレーヤーが、相手陣のインゴール内でノックオンした。

## モール・ラック

双方のプレーヤーがボールを争奪する行為です。

モールとは、地面についていないボールを争奪することで、ボールを持ったプレーヤーと双方少なくとも1名ずつのプレーヤーが互いにバインドし、立ったままの状態になることで成立します。

ラックとは、地面にあるボールを争奪することで、双方少なくとも1名ずつのプレーヤーが立った状態で地面にあるボールに組み合うことで形成されます。

モール・ラックともに、成立後にそれぞれのチームに下図のようなオフサイドラインが形成されます。



モール



ラック

## アンプレアブル

モール・ラックからボールがでない場合にレフリーの判断でアンプレアブルとなります。

その場合、スクラムによって再開されます。

ラックアンプレアブルの場合は最後に前進していたチームのボール、どちらのチームも前進していない場合は、攻撃側チームのボールでスクラムとなります。

モールアンプレアブルの場合はモール開始時にボールを保持していなかった側のボールでスクラムとなります。

## イエローカード(シン・ビン)とレッドカード

不正なプレー(妨害、不当なプレー、反則を繰り返す、危険なプレー、不行跡など)を行ったプレーヤーは、注意を受けるか、一時的退出、または、退場となる。レフリーは注意を与えて※10分間の一時的退場を命じたプレーヤーに対し、イエローカードを示します(シン・ビン)。退場の場合はレッドカードを示し、退場を命じます。 ※国スポ(少年男子 15 人制)では7分間とします。