



誰でもトライできて楽しい

(沖縄県、3年生・男子)



パスをつないでいると、
チームのきずなが深まるんだ

(京都府、6年生・男子)



ルールは簡単、
すぐできるよ

(静岡県、4年生・女子)



他のスポーツとは違って
ドリブルとかしないで、
持って走ってすぐできる

(東京都、5年生・女子)

ボール運動は
苦手だったけど、
これだと持っていける
からけっこう簡単

(東京都、5年生・男子)



初めてやってみたけど、
とっても楽しかった
またやりたい

(福島県、5年生・女子)



CONTENTS

タグ・ラグビーをやってみて 2

タグ・ラグビーとは? 6

はじめてタグ・ラグビーを
プレイする時の基本的なルール 9

発展的なルール 18

体育授業でタグ・ラグビーを
教える時の単元計画例 21

タグ・ラグビーの指導に
関するQ&A 29





タグ・ラグビーとは？

タグ・ラグビーとは、1990年代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、タックルなど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ゲームです。



タグ・ラグビーでは、楕円形のボールを抱えて自由に走り回ることができ、得点の仕方も広いゴールに走り込んでボールを置くだけなのでやさしく、スポーツはちょっと苦手という子でも、最初からゲームを楽しむことができます。

プレイヤーは腰にベルトを着け、そのベルトの左右にはマジックテープで2本のタグ(リボン)が着けられています。

攻めるプレイヤーは、ボールを抱えて走ったりパスをしたりしながら進み、相手のゴールラインを越えたところにボールを置けばトライで1点です。

ボールを持って走っていても、守るプレイヤーに左右どちらかのタグをとられたら走るのをやめて、すぐにボールをパスしなければなりません。

つまり守るプレイヤーは、タックルの代わりにタグをとることで相手の前進を止めるのです。





タグ・ラグビーは、ボールを後ろへパスしていくのでどの子にも自然にボールが渡り、パスを次々につないでいく中で友達との関わりも深まっています。

ボールを抱えて走り回ることから運動量も豊富で、敏捷性やバランス感覚を養うのにもとても適しています。

幼稚園や小学校の低学年で経験する鬼あそびから自然に発展するボールゲームという意味でも、タグ・ラグビーは小学校における体育授業の教材としてまさにうってつけのスポーツと言えるでしょう。

この本は、そんなタグ・ラグビーを子ども達に教えて下さる指導者の皆さんの手引きとして使っていただくために、日本ラグビーフットボール協会が作成したものです。

はじめてタグ・ラグビーを プレイする時の基本的なルール

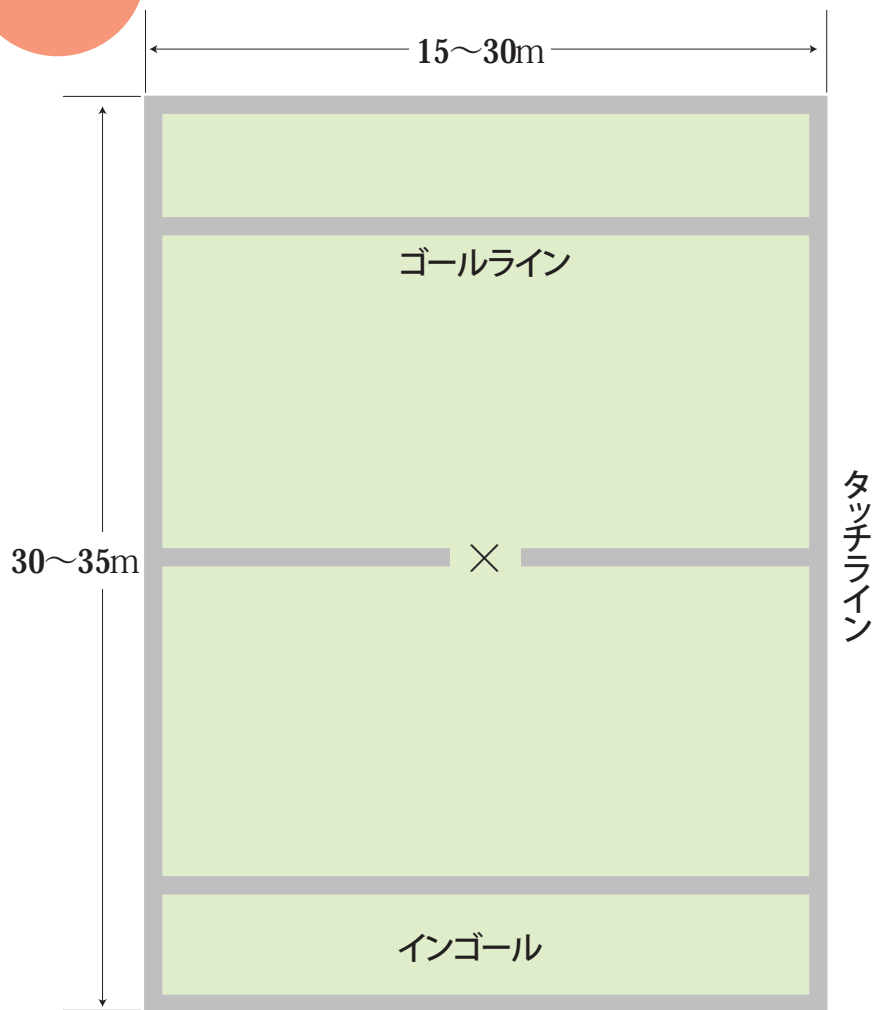
それでは、はじめてタグ・ラグビーをプレイする子ども達がすぐにゲームを楽しむことができる基本的なルールを、ゲームの流れにそって紹介してみましょう。

準備

全てのプレイヤーはタグ・ベルトを着けます。ベルトは衣服やゼッケンなどの上から着用し、腰の左右のマジック・テープに2本のタグを着けます。ベルトはしっかりとしめ、あまったベルトは巻いてしまっておきましょう。ボールは、小学校の低・中学年は少し小さめの3号球、高学年以上はそれより大きい4号球がよいでしょう。空気圧は少しだけゆるめにするると扱いやすくなります。



コートは下図のように簡単なものです。
 体育館で行う時は、バスケットボールのコートを使ってもよいでしょう。
 タグ・ラグビーでは、ゴールポストなどは特に必要ありません。
 1チームの人数は最初は4人、ゲームに慣れてきたらコートを少し広げて、人数も5人に増やしてみましょう。
 試合時間は、7分ハーフぐらいが一般的です。



ゲームの開始

挨拶をして握手をかわし中央の×からのパス(フリーパス)でゲームを開始します。



守る側のチームはフリーパスの時は、5m離れなければなりません。



ゲームの進め方

攻める側は、ボールを抱えて走ったりパスをしたりしながら前へ進み、相手の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イヤーは前後左右に自由に走ることができますし、パスはいつでもかまいません。
 ボールを持っているプレイヤーの前進を、守る側はタグをとることで止めることができます。



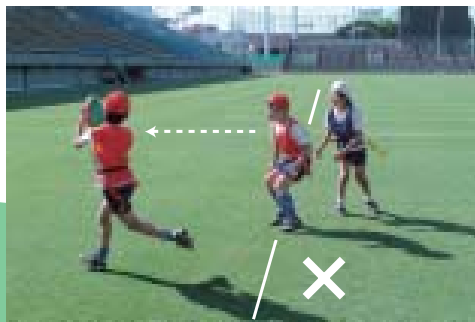
ルール①—得点の方法

相手のインゴールの中に走り込んでボールを置けば「トライ」で1点です。堅いグラウンドや体育館でプレイする時は、ゴールラインを越えるだけでトライとすればよいでしょう。トライの後は、中央の×からトライされたチームのフリーパスでゲームを再開します。



ルール②—パス

パスはいつでもかまいませんが、ボールを前に投げることはできません。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。真横へのパスはOKです。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。



スローフォワードの指導については、P.30のQ&Aも参考にしてください。

ルール③—タグ

ボールを持って走ってくるプレイヤーの前進を守る側のプレイヤーはタグをとることで止めることができます。このプレーのことを「タグ」とよびます。タグをとったプレイヤーは、タグを頭上に指し示し、大きな声で「タグ!」とコールします。



ボールを持っているプレイヤーは、左右どちらかのタグをとられたらすぐに走るのをやめて、できるだけ早くボールをパスしなければなりません。めやすは3歩・3秒以内です。



タグをとったプレイヤーはそのタグを返すまで、タグをとられたプレイヤーはとられたタグを返してもらって再び腰に着けるまで、ゲームに参加できません。つまり、その間は残りのプレイヤーでゲームが続くことになります。



タグをされてから3歩以上走ってしまった時は、タグをとられた地点まで戻ってパスをやりなおします。

タグをされた後に3歩以内でインゴールに入ってトライした場合は、故意に止まらなかったのだからトライを認めます。



ルール④—タッチ

ボールを持ったプレイヤーがタッチラインを踏んだり越えたり、パスしたボールがタッチラインの外に出てしまった場合は、その地点から相手チームのフリーパスで再開します。

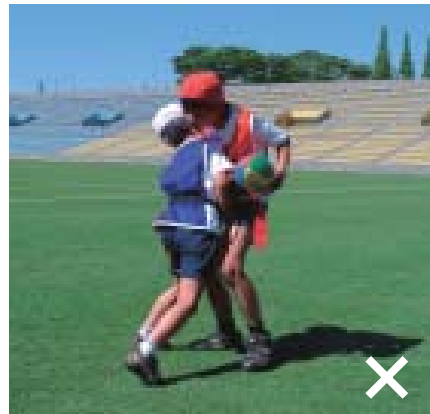


その時、タッチに出てしまったチームは5m離れなければなりません。



ルール⑤—身体接触

タグ・ラグビーでは、全ての身体接触は禁止です。タグをとりにくる手を払う、ぶつかる、相手を手でつきとばす、相手をつかむ、といった身体接触は全て反則になります。また、手を大きく広げて守るプレイは身体接触を引き起こす原因になるので禁止です。



反則があった場合は、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ゲームを再開します。

反則がインゴールの中やゴールラインまで5メートル以内で起きた場合には、反則をしなかった側のフリーパスはゴールラインから5メートルの地点で行います。

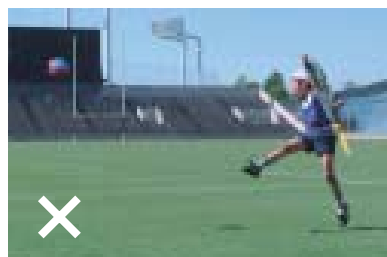
ルール⑥—その他の反則



フリーパスの時に、パスを最初にもらうプレイヤーは、フリーパスをするプレイヤーの後ろ2メートル以内にいなければなりません。遠くから勢いよく走りこんできてパスをもらおうとタグをとろうとするプレイヤーと衝突する危険があるからです。

地面にあるボールへのダイビングも禁止です。転がっているボールは立ったままで拾わなければなりません。

タグ・ラグビーではキックは禁止です。ボールは常に手で扱います。



ゲームの終了



ゲームが終わったら、握手をしてきちんと挨拶をしましょう。

ゲームの終了のことをラグビーでは「ノーサイド」と言います。

対戦した相手チームも一緒にラグビーを楽しんだ仲間であり、ゲーム終了とともに、チームとチームの間の境が無くなるという考えからです。

レフリーがいた場合には、レフリーへの感謝の気持ちも忘れないようにしたいものです。レフリーも一緒にラグビーを楽しんだ大切な仲間なのです。

発展的なルール

ゲームに慣れてきたら、ここで紹介する発展的なルールを加えてプレイしてみましょう。

ルール①—ノックオン

パスをとりそこねてボールを前に落とすのは、スローフォワードと同様にボールを手で前に進めたと見なされ反則になります。これを、「ノックオン」と言います。

この反則は、タグ・ラグビーを始めたばかりの時は反則にしなくてもよいですが、ボール扱いに慣れてきたら反則に加えてみましょう。



ノックオンをまだ反則としない時は、地面に落ちたボールはそれを落としたプレイヤーが再び拾ってもよいし、相手チームのプレイヤーに拾われて攻守が入れかわることもあるでしょう。ただし、地面にあるボールへのダイビングは禁止ですから、ボールは立ったままで拾うようにします。

ルール②—オフサイド

「オフサイド」は、タグをとった直後に起こります。タグが起こると、守る側のプレイヤーにとってタグが起きた地点に生まれるオフサイドラインより前の範囲は、オフサイドの位置になってプレイできなくなるのです。



このオフサイドの位置に立ってタグ後のパスをカットしたり、パスを待ち伏せてタグをすといったプレイが出てきたら、オフサイドを反則にするとよいでしょう。



オフサイドを適用した場合、守る側のプレイヤーはタグが起きたら、オフサイドラインまでいったん戻らなければなりません。

オフサイドの指導については、P.31のQ&Aも参考にしてください。



ルール③—タグの回数

ボール扱いが上達してくると、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難しくなってきます。このような段階になったら、タグを4回とったら攻守を交代するというルールを加えてみましょう。タグの回数は、タグをとられた時にまだプレーヤーがボールを持っていた場合にのみ数えます。

4回タグをとったら、最後のタグがなされ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決めるとよいでしょう。

たてが長ければ例えば5回、短ければ3回といったようにです。

ルール④—ゴール直前のタグの扱い

基本的なルールでは、ゴール直前でタグをとられても3歩以内のトライは認めていましたが、上達に従ってこのルールも厳しくしてみましょう。

ゴール直前でタグをとられたら、たとえその後トライしても、タグをとられた地点まで戻ってパスをやり直すのです。つまり、2本のタグを着けたままでのトライは認められないということです。この時、守る側はゴールラインまで下がって守ります。



タグをとられた地点がゴールラインまで5メートル以内だった場合は、戻ってパスをやり直すのはゴールラインから5メートルの地点とします。

体育授業でタグ・ラグビーを教える時の単元計画例

ここでは、はじめてタグ・ラグビーを経験する小学生を対象とした体育授業の進め方を紹介してみます。対象としては5年生を想定し、単元の授業時数は計6時間の計画です。この例をもとに、それぞれの学年の実態に合わせていろいろと工夫をしてみてください。

学習のねらい

学習のねらいは、「チームの仲間と協力して、攻め方や守り方を工夫しながらタグ・ラグビーを楽しむ」です。

このねらいは、さらに前半の3時間でめあてにする学習のねらい1と、後半3時間でめあてにする学習のねらい2にわけて、以下のような段階をふんだ計画にしてみます。

1	ねらい1 ルールになれながら、 今できる動き方でいろいろなチームに挑戦する
2	
3	
4	ねらい2 攻め方や守り方を工夫しながら、 同じくらいの力のチームに挑戦する
5	
6	

前半3時間の授業の流れ

1時間めは、子ども達が実際にタグ・ラグビーをプレイするはじめての時間です。

できれば、事前に日本ラグビーフットボール協会のDVD『みんなでトライ!』のルール編を皆で見せておき、ゲームのイメージをつかんでおくとよいと思います。

スローフォワードなどの主な反則を確認した後、準備運動をしたらさっそくゲームをやってみましょう。

ゲームは、6チーム総当たりのリーグ戦の第1戦めです。今できる動き方でよいので、ボールを抱えて自由に走り回りながら、たくさんトライをとり合うやさしいゲームを楽しみましょう。

授業のまとめとして、ゲームをしてみて困ったことや分からなかったことなどを皆で発表して、ルールの確認をしていくとよいでしょう。

2時間めは、1時間めほど最初の説明には時間がとられないので、準備運動を終えたら、ゲームはリーグ戦の第2戦と第3戦の2試合をしてみます。

後で紹介する様々な動き方が子ども達のゲームの中に出てきますから、先生はそれを他のチームにも紹介して、クラス皆の財産にしていきましょう。

3時間めも同じ流れで2試合をして、リーグ戦の順位を決定します。この3時間の間には、タグ・ラグビーの基本的なルールについてしっかり理解すること、そして、それぞれのチームで自分達なりの攻め方を徐々に見いだしていけるとよいと思います。

審判は特におかないでセルフジャッジにしても、スローフォワードやタグ後3歩以上のオーバーラン等は十分に対応できます。タッチについてはセルフジャッジが難しい面もあるので、ゲームをしている皆でジャッジすることにすれば、ゲームはスムーズに進行します。

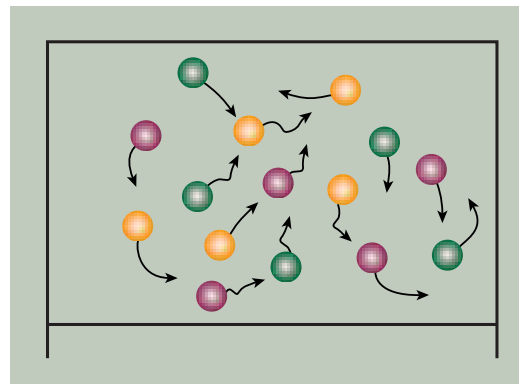
準備運動のバリエーション

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。タグ・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。

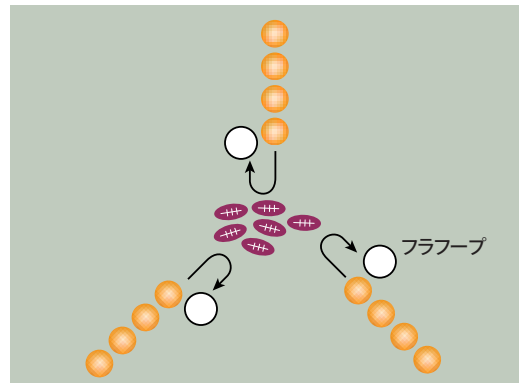
タグをとったらタグを頭上に指し示し、大きな声で「タグ!」とコールする。



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もOK。4チームでやる時はボール7コで行う。

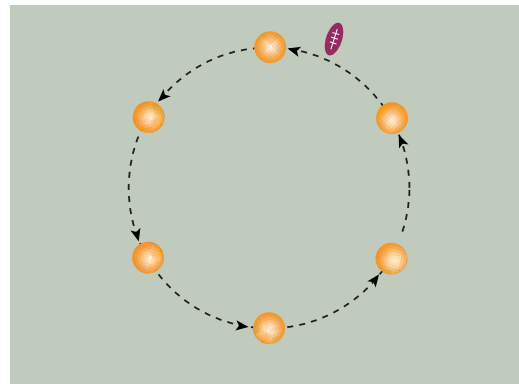
中央のボールは少し離して並べ、ぶつからないように気をつける。

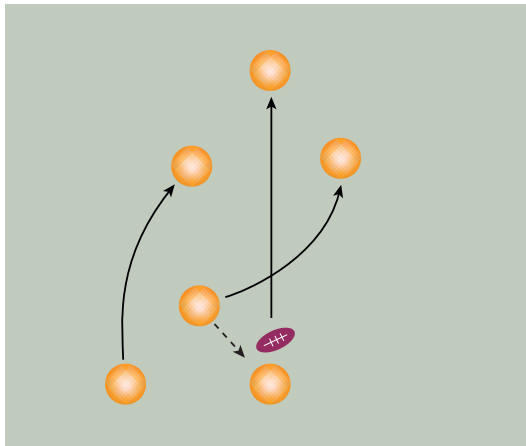


③円陣パス

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。

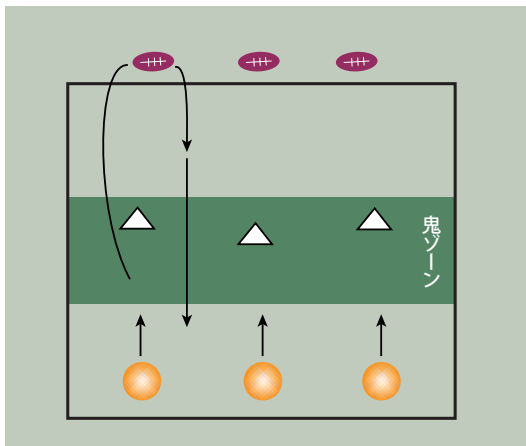
片手パスやチェストパスではなく、両手で下からパスを行う経験をつくるようにする。





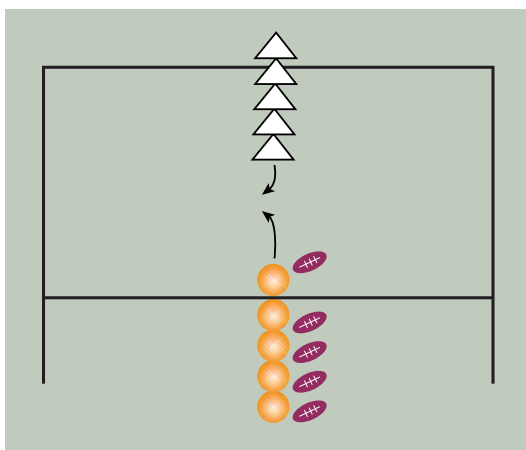
④三角ランニングパス

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。



⑤宝とり鬼

鬼ゾーンの鬼にタグをとられないように走り、インゴールのボールをとってかえってくる。タグを2本とられたらアウト。

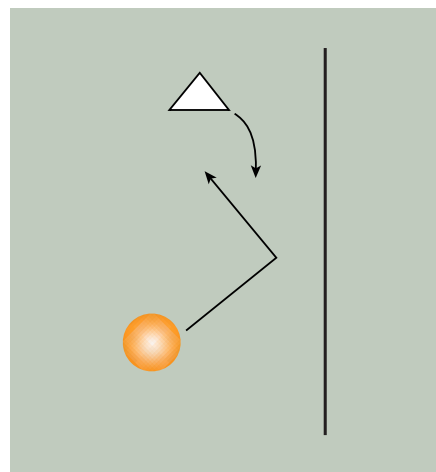


⑥1対1トライ合戦

ボールを持った側はトライを、守る側はタグを取ることを競う。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。

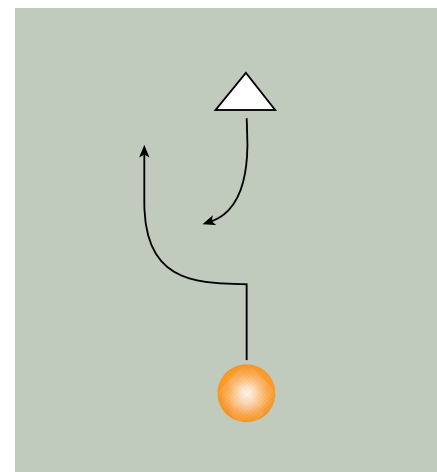
様々な動き方

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。



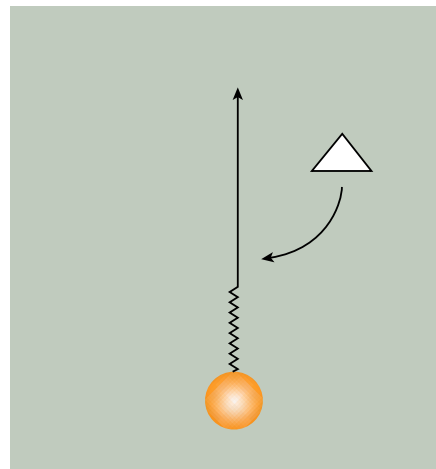
①カットイン

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



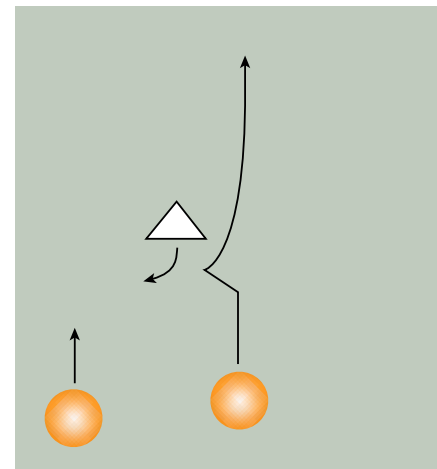
②スワープ

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げる。

後半3時間の授業の流れ

4時間めからは、攻め方や守り方を工夫することで、タグ・ラグビーのゲームをより深く楽しんでみましょう。

前半3時間の総当たりリーグ戦の結果から、同じくらいの方のチーム同士の対抗戦を毎時間やってみます。対戦相手と同じですから、相手チームの攻め方や守り方をじっくり分析して、それに応じた作戦を考えてみます。

1時間の授業の流れは、準備運動の後、対抗戦の前半のゲーム、前半のゲームの反省の話し合いと後半に向けての練習、そして後半のゲームという流れになります。

攻め方や守り方は子ども達の中からはなかなか出てこないで、授業の最初に先生の側からいくつか紹介したり、学習資料として提示してもよいと思います。

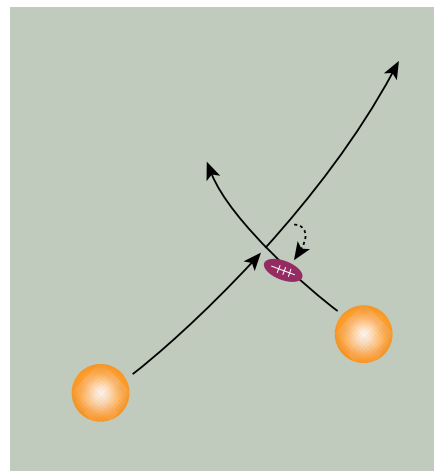
次の頁に紹介した攻め方の例・守り方の例は、タグ・ラグビーのゲームで使われる代表的なものです。

また、日本ラグビーフットボール協会のDVD『みんなでトライ!』の授業実践例には、これらが実際に子ども達によって行われている姿が紹介されています。

参考にしてみてください。

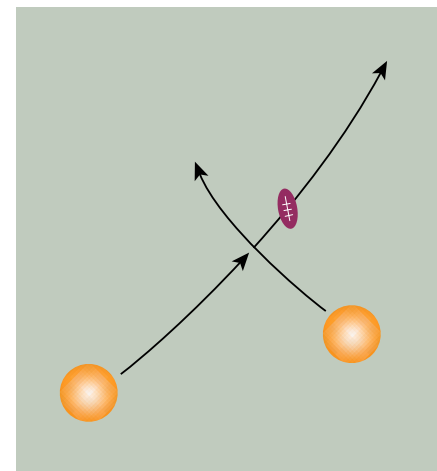
攻め方の例

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。



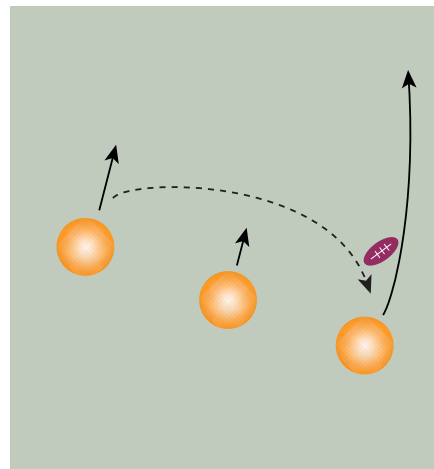
①クロス

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。



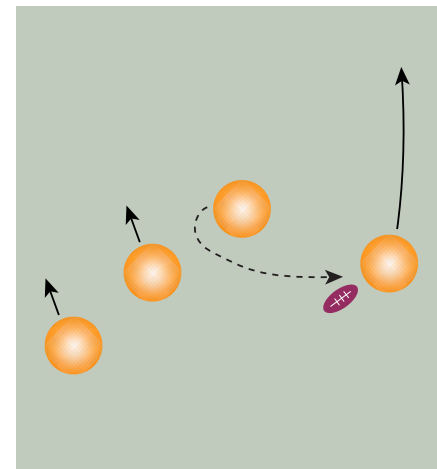
②ダミークロス

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。

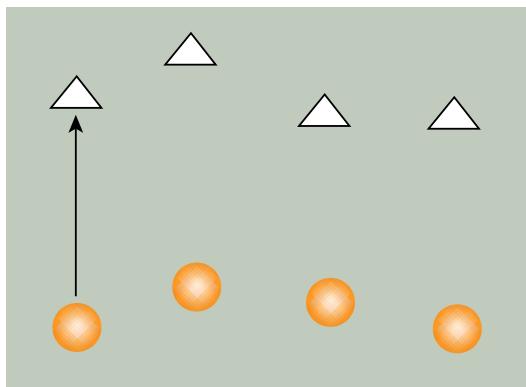


④ブラインド攻撃

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。

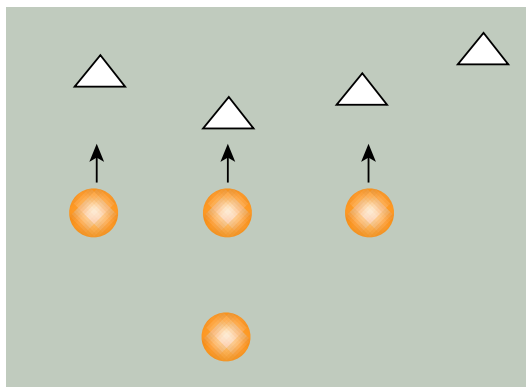
守り方の例

マークマークやフルバック配置は子ども達の中から出てくることもあるでしょう。最終的には水平ラインで守るのが、一番強力な守り方と言えます。



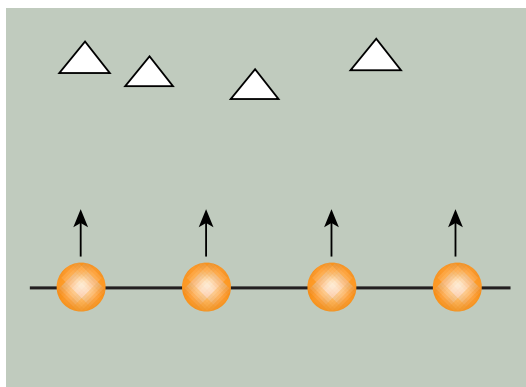
①マークマーク

足の速い相手を決まったプレイヤーがずっとマークして守る。



②フルバック配置

後方に一人残って守備をする。後の守りが厚くなる反面、前が1人足りなくなるという弱点がある。



③水平ライン

全員が横一列に並んで前に出ながら守る。でこぼこにならないようにして前に出るのは難しいが、これが最も強力な守り方。

タグ・ラグビーの指導に関するQ&A

実際に子ども達にタグ・ラグビーを指導してみると、いろいろな疑問も出てくることでしょう。そこでここでは、よく耳にする代表的な質問を取り上げてそれに答えてみます。

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とボールは、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。中学年は3号球、高学年では4号球を使い、少しだけ空気をゆるめるとよいでしょう。

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し、5人より増やすと、スポーツが得意ではない子にボールが回らなくなってくるからです。

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、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、これらは全てフットボールのルールなのです。

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 最初はオフサイドを教えないでゲームをしていてもよいのですが、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。こうなった時がオフサイドのルールを導入するタイミングです。ただし、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」というルールを加えることで、結果的にオフサイドをなくすることができるでしょう。さらに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適用して、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す。

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 子ども達でも読めるようなタグ・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協力により、『イラスト図解 タグ・ラグビーをはじめよう』（汐文社、2005年）という本ができました。楽しいイラストがいっぱいのわかりやすい本です。参考に見てみてください。