



ゲームのやり方

1 POINT

得点方法
トライ
1点

10

試合時間
10分ハーフ
(調整可)

人数
1 チーム最大7人
(年齢・性別混合 OK)

グラウンド
ハーフ
コート

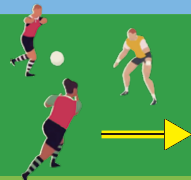
アタック(攻撃)とディフェンス(守備)

相手側のトライライン上、またはトライラインを越えたエリア(インゴール)で、ボールを地面に直接つくと「トライ」となり、1点を獲得できます。得点方法はこの「トライ」のみです。ボールを持って走り込む、またはパスを受けてから置く、いずれの形でも認められます。ディフェンス側は、相手に抜かれないように守り、7回のタッチで攻守交代を狙います。

アタック側 (ボールを持つチーム)

原則

パス・ラン・キックを
使って前進



タッチ



タッチされたら、3歩以内で立ち止まり
味方へボールを手渡し

**アタック
回数**

7回タッチされるまでに
トライを目指す



**パス/
キック**



ボールを **前に投げる(スローフォワード)**
ボールを **前に落とす(ノックフォワード)** は反則
オープンプレー (試合中) でのキックは可能

ディフェンス側

原則

ボールを持つ人の肩より下を
片手でタッチ



タッチ



ディフェンスはタッチした人を含め
3人で三角形を作って守る

7回目のタッチで攻守交代



7回

**ディフェンス
回数**



ボールを競り合う時の
コンタクトは禁止

**パス/
キック**

試合の始め方と再開

キックオフ：試合開始・得点後はコート中央からキックで再開します。(5m 以上飛ばす / どんな蹴り方でも可)



T1ラグビー

プレーが止まった時の再開

1 タッチされた後 ブレイクダウン



- ルール**
- ・アタック 2人 + ディフェンス 3人 = 計 5人
 - ・タッチをされたら後方の味方へボールを差し出す
 - ・受け取ったら 3歩以内にパスまたはキック

注意 ディフェンス側は、ボールを受け取る人へのタッチは禁止

2 ノックフォワード スローフォワード スクラム



- ルール**
- ・両チーム 3人ずつ、肩に軽く触れて組む
 - ・ハーフがボールを投入し、足で後ろへ送られたボールをハーフが拾う
 - ・ハーフは 3歩以内にパスまたはキックを行いアタックを再開する

注意 押し合いやボールの奪い合いは禁止

3 ボールがタッチラインの外に出た時 ラインアウト



- ルール**
- ・タッチラインから 5m 離れた位置に、両チーム 3人ずつ並ぶ
 - ・外に出さなかったチームがボールをまっすぐ投げ入れる
 - ・味方にパスがつながった時点から、アタックが開始される

注意 リフティング (人を持ち上げる行為) やボールの奪い合いは禁止

ペナルティのルール

過度なタッチやコンタクト、ブレイクダウンでディフェンスが意図的に 3人集まらない場合などは、相手チームにペナルティが与えられます。



アタック側 (ボールを持つチーム)

再開方法 ボールを両手から離して足で軽く「タップ」してから味方にパスで再開します。

アタック回数 ペナルティ後は、アタック回数がリセットされ「0回目」から始まります。



ディフェンス側

下がる距離 ディフェンス側は、すぐに 5m 後ろに下がらなければなりません。

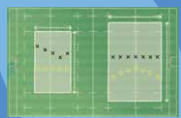
柔軟に変えられるルール

T1 ラグビーは、参加者のレベルや人数、場所に合わせて、ルールを柔軟に変えることができます。

例

コートサイズ

場所に合わせて自由に調整



プレーヤー

人数・年齢・性別を自由に組み合わせ



試合時間

参加者の体力に合わせて調整可能



キックなし

初心者向けにキックを禁止



ブレイクダウンの攻防

ターンオーバー OK



タッチ or タグ

タッチの代わりに「タグ」を使用することも可能

