

ラグビーワールドカップ2019™日本大会開催まであと36日(8/15現在)

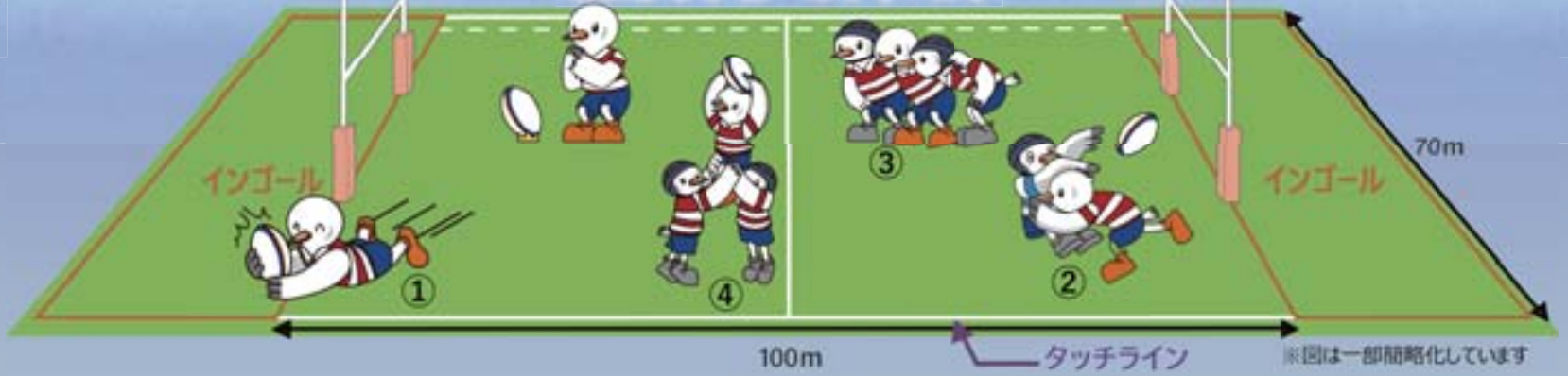
はじめてのラグビーガイド

9/20から日本で開催されるラグビーワールドカップを、より楽しく観戦するために、基本ルールやプレーを知っておこう!

ラグビーってどんなスポーツ?

- ▶ 1チーム15人。ボールを相手側のゴールに運んで、得点を競う球技。
- ▶ 前半40分、後半40分の合計80分。
- ▶ 楕円形のボールを持って走るか、足でキックして前に運び、インゴールと呼ばれる相手ゴールの内側に運べばポイントが入ります。
- ▶ 味方にボールをパスする時には、前に投げることはできません。

これがラグビーのフィールド



基本的なプレー

①トライ

相手方インゴールへボールを置くこと。トライを決めると5点入ります。ちなみに…トライを決めるとゴールキックの機会が与えられ、キックが決まると2点入ります。

- 【2015年のワールドカップでのトライ王】
- ◆ジュリアン・サヴェア選手(ニュージーランド): 8トライ
- 【ワールドカップでの通算最多トライ】
- ◆ジョナ・ロムー選手(ニュージーランド): 15トライ
- ◆ブライアン・ハバナ選手(南アフリカ): 15トライ



②タックル

ボールを持つ相手選手をつかんで倒すプレー。ラグビーの醍醐味ともいえる自分の身を挺した勇猛果敢なプレー。球技でありながらも、格闘技という側面を持っています。迫力あるプレーもラグビーの見どころ!!



③スクラム

双方のフォワード8人が組み合います。ラグーマンの中でも特に体の大きな選手がスクラムを組みます。体重は100kg超の重量級! 身長も190cmを超えます。



④ラインアウト

ボールがタッチラインから外に出た際、プレーを再開する方法。フォワードがタッチラインに垂直に列をなして、その間にボールを高く投げ入れます。特に身長の高い選手がジャンパーになります。



ラグビーの基本精神について

ラグビーには「One for all, all for one」という言葉があります。これは「1人はみんなのために、みんなは1人のために」という意味で、ラグビーはチームが一つになってプレーすることを大切にしているスポーツです。

東京都作成パネルを参考に掲載 ©東京都 スポーツ推進大使ゆりーと(許諾番号01-2)

問 スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690 FAX 5722-9754

敬老の日は体育館へ行こう!

9/16 (月・祝)

各体育館では敬老の日のイベントを行います。高齢のかただけでなく、どなたでも参加できます。皆様のご来場をお待ちしています。

問 各体育館へ

- 持ち物** 運動できる服装、屋内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの)、飲み物、タオルなど ※プールは、水着、水泳キャップ、ゴーグル
- 申** 直接またはFAX・往復ハガキ(2面下段の申し込み記入例①~⑤を記入)で各体育館へ ※複数申し込み可

HP▶ 駒場体育館

内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
ゲートボールイベント	9:00~11:00	小学生以上	20人	無料	9/4(水)
いきいき元氣祭り	はじめてヨガ	16歳以上	無	大人(高校生以上)300円、 こども(中学生以下)・65歳以上・障害のあるかた150円	当日受付
	一般公開体験会(卓球、バドミントン、わなげ)	小学生以上			
	入門太極拳	16歳以上			

※いきいき元氣祭りに参加された65歳以上のかたは、当日トレーニング室も利用できます

▶ 区民センター体育館

内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
一般公開(トレーニング室、屋内プール)	9:00~22:00	65歳以上	無	無料	当日受付

※一般公開は、対象以外のかたも通常料金でご利用いただけます

HP▶ 八雲体育館

内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
誰でも簡単なす体操	9:30~10:30	どなたでも(60歳以上優先)	30人	無料	9/6(金)
はじめての体験ヨガ教室	11:00~12:00		50人		
高齢者向け体力測定	13:00~15:00		無		
インボディ測定					
西部包括支援センターによる介護予防セルフチェック					当日受付



スポーツをする時は **熱中症** に注意しましょう!