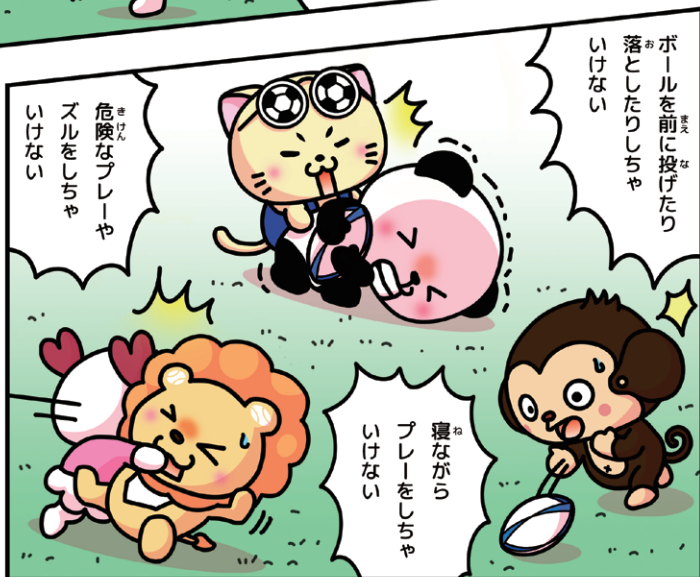
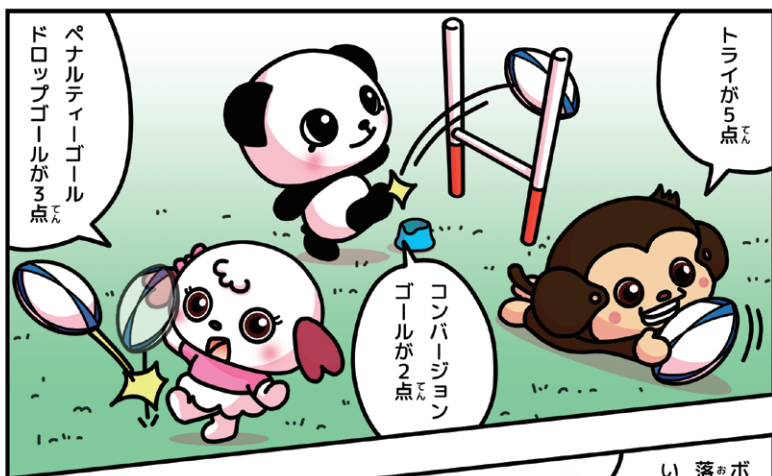




ラグビーのおさらい





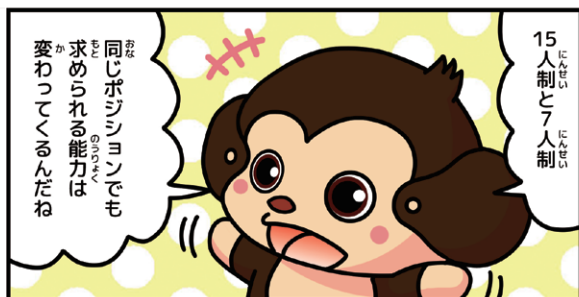
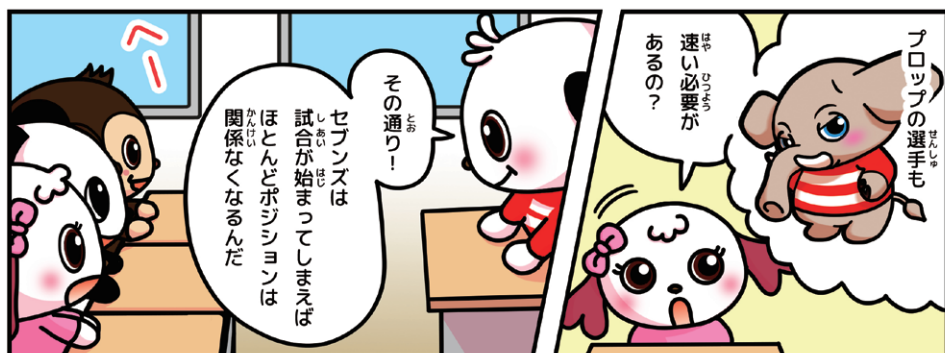
15人制との違い



15人制ラグビー		7人制ラグビー
ラグビーワールドカップ	主な国際大会	夏季オリンピック ワールドカップセブンズ セブンズワールドシリーズ
15人(FW8人・BK7人)	人数	7人(FW3人・BK4人)
8人	スクラム	3人
8人まで交代可能	控え選手	5人まで交代可能
80分(前後半40分ずつ)	試合時間	14分(前後半7分ずつ)
15分以内	ハーフタイム	2分以内
1回	1日の試合回数	2～3回
プレース or ドロップキック	ゴールキック	ドロップキックのみ
トライされたチーム	試合再開のキック	トライしたチーム
10分間	シンビン(一時退場)	2分間
ポジション		
2人	プロップ(FW)	2人
1人	フッカー(FW)	1人
2人	ロック(FW)	—
2人	フランカー(FW)	—
1人	ナンバーエイト(FW)	—
1人	スクラムハーフ(BK)	1人
1人	スタンドオフ(BK)	1人
2人	センター(BK)	1人
2人	ウィング(BK)	1人
1人	フルバック(BK)	—



セブンスのポジション





セブンスの魅力



セブンスの魅力 ① シンプルでわかりやすい

セブンスは**究極の鬼ごっこ**とも呼ばれているように、すごくシンプルでわかりやすいよ。鬼に捕まらないよう、空いているスペースに走りこんでゴールエリアにボールを置きに行く。やることはたったこれだけなんだ。鬼ごっこと違うところは**逃げる人がボールを持っている**ということと**ぶつかり合いが認められている**ということ。細かなルールはいくつかあるけどセブンスはとてもシンプルでわかりやすい競技なんだよ。



セブンスの魅力 ② 得点が入りやすい

セブンスは15人制ラグビーと同じフィールドを利用するにもかかわらず**人数は半分以上**だから、1人あたりのスペースが広く攻撃のときは相手を抜きやすいんだ。そのためラグビーの醍醐味である**トライ**が頻繁に見られるよ。時には**100m** 近い独走トライなんかも。短い試合時間の中で繰り広げられる**トライ合戦**は息つく暇もなく、一瞬たりとも目が離せないんだ。



セブンスの魅力 ③ 番狂わせが起きやすい

セブンスは**番狂わせ**が起きやすいのも魅力の一つだよ。番狂わせとは、格下とされるチームが格上のチームに勝つこと。ラグビーはフィジカルの差が顕著に出ることから**番狂わせが最も起きにくいスポーツ**だと言われているんだけど、**走力重視**とされるセブンスは別で、どのチームにも優勝するチャンスがあるんだ。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、男子セブンス日本代表が**優勝候補**のニュージーランド代表相手に**歴史的な大金星**をあげたんだよ。

