

平成30年4月1日

U-15ジュニアラグビー競技ガイド

(公財) 日本ラグビーフットボール協会

「U-15ジュニアラグビー指導者・関係者、U-15中学生プレーヤーの皆様へ」

今回、「U-15ジュニアラグビー安全競技基準」と「U-15ジュニアラグビー・中学生選手服装規程」を改訂、統合し、「U-15ジュニアラグビー競技規則注意事項」、「中学生選手のラグビー活動」を加えて、新たに「U-15ジュニアラグビー競技ガイド」に名称変更いたしました。

U-15（13～15歳）の中学生選手が安全、且つ良好にラグビー競技を行えるよう、本競技ガイドの各事項を確認いただき、安全対策とリスク管理の徹底の上、中学生のラグビー選手が男女を問わずに公平、円滑、且つ活発に活躍できるようお願いいたします。

「U-15ジュニアラグビー競技ガイド」は、以下の構成になっています。

«目 次»

第一部 「U-15ジュニアラグビー競技規則の注意事項」

1. U-15ジュニアラグビー競技規則における注意事項

第二部 「U-15ジュニアラグビー安全競技基準」

2. 健康(体調)管理 & リスク管理
3. JRFUのガイドライン、通達等（重要事項の確認）
4. 体力強化&技術的指導による安全確保

第三部 「中学生選手のラグビー活動」

5. 複数登録のガイドライン
6. 大会への出場

第四部 「中学生選手の服装」

7. 中学生選手の服装ガイドライン

第一部 U-15ジュニアラグビー競技規則の注意事項

1. U-15 ジュニアラグビー競技規則の注意事項

U-15ジュニアラグビー競技規則では、中学生選手の安全を最優先にすることを前提にして、独自のルールを設けているのはご存じの通りです。本項では、競技規則の注意(含む確認)事項を記載していますので、厳格な運用をお願いいたします。

第3条 チーム

【一時的交替・出血を伴う負傷】 =7 人制共通=

24. プレーヤーが出血の有無に関わらず負傷した場合、そのプレーヤーはフィールドオブプレーを離れ、一時的交替が認められる。負傷したプレーヤーは、出血している場合には出血が抑えられたら、および/または、出血箇所が完全に覆われ、且つ、出血を伴わない負傷の場合も含めて、安全にプレーの継続が可能であることを確認されたらただちに、プレーに戻る。
プレーヤーが競技区域から出て経過時間15 分以内にフィールドオブプレーに戻ることができない場合、その交替は正式なものとなる。

注意事項

レフリーまたは競技責任者は、プレーヤーが負傷した場合は、そのプレーヤーの安全の確保を最優先し、直ちに応急処置の上、医師の治療を受けるよう指導する。特にプレーヤーの健康と健全な発達について現状から将来までを配慮し、無理にプレーに戻さないよう対応をする。

第4条 プレーヤーの服装

確認事項

3. <着用義務> =19歳未満 国内高専・高校以下用 競技規則= =7 人制共通=

WR が本項目で追加着用を認めるもの内、以下のものは装着・装用を義務とする。

- f. マウスガード、歯を保護するもの
- g. ヘッドギア

注意事項

可能な限りマウスガードは専門の歯科医で作成することを推奨する。

第9条 不正なプレー

【危険なプレー・=追加=】

確認事項

30. <ローヘッド> = 「国内高専・高校以下用 競技規則」 = =7人制共通=
- いずれのプレーヤーもモールへの参加を含む全ての局面において頭を肩や腰より低く（ローヘッド）した状態でプレーすることはできない。
- 具体的にはボールの争奪、及びタックル時、ボールを確保する行為、ラックの形成前からラック・モール形成時を含めた全てのプレーにおいて、故意、あるいは継続的に顔を下に向け、肩や腰よりも頭を下げたままプレーすることをいう。
- ボールの位置から離れたスイープや頭が下がる突っ込み、ブリッジング、或いはボールに対して蓋をするような行為もローヘッドとなる。

罰： ペナルティ

注意事項

「国内高専・高校以下用 競技規則」の記載事項だが、U-15では上記の通り更に厳格履行する。

第二部 U-15ジュニアラグビー安全競技基準

2. 健康(体調)管理 & リスク管理

健康(体調)管理&リスク管理については、以下に記載した事項に充分配慮して下さい。

なお、最近に発信された本事項に関するガイドライン、通達については後半部にWebページとともにタイトルを列挙していますので、ご確認いただき、徹底運用をお願いいたします。

(1) 健康（体調）管理

プレーヤーは体調不良や睡眠不足の時、又は頭部に違和感、頭痛、記憶が定かでない状況や打撲や圧迫などによる胸痛、腹痛などの兆候が少しでもある場合は、直ちに練習、試合を中止して医師の診断を受けて

下さい。特に指導者や引率の方々はプレーヤーの体調について充分に管理監督して下さい。

(2) 安全なプレーのために

JRFU では、競技を行なううえでの健康管理、リスク管理に関する注意事項を下記の通り「ラグビーファミリー」に掲載していますので、各通達の内容をよくご確認いただき、必要な事項はダウンロードをするなどして周知徹底の上、チームをご指導いただきますようお願いいたします。

(3) 脳震盪の疑い/脳震盪/軽度の頭部打撲

脳震盪/脳震盪の疑いはもちろんのこと、自覚症状のないような軽い頭部打撲でも、医師の診断を受けることを徹底し、下記に列挙したJRFU（含むWR）の通達、通知に従って、厳格な履行をお願いいたします。

(4) 熱中症対策

練習、試合に際しては、朝からこまめに水分補給を充分に行い熱中症の発生を防止して下さい。のどの渴きがあると無いとにかくかわらず、練習、試合前には事前にある程度の水分を補給し、練習、試合中のどの渴きを感じる前に継続的に水分補給を行います。なお、多少、塩分やミネラル入りの水分を補給することが望ましいと言われています。仮に熱中症が疑われる場合は、直ちに涼しい場所に寝かせ、首や股関節部等の大血管の体表に近い部位を冷却する等、適正な措置を行い、可及的速やかに医師の診断を受けさせて下さい。

(5) 感染性疾病対策

ノロウイルス、O157、インフルエンザ、**麻疹等の**感染性疾病に罹った可能性がある場合は、直ちにチームを離れ、医師の診断を受けるとともに、医師の指示に従って安静を守り治療に専念します。医師の許可がない場合はチームへの合流やチームメイトとの接触は避けます。チームは平時からうがいや手洗いを履行し、感染しないよう充分に注意して下さい。

(6) 付き添い

脳震盪や熱中症になった場合、プレーヤーは未成年者であり、症状や所見は成人のそれとは一致しない場合や、また、症状が急速に悪化することがあります。必ず成人の指導者、または保護者の方が24時間一緒に付き添うことも必要と思われます。

3. JRFU のガイドライン・通達

以下は、前項 2. の「健康(体調)管理 & リスク管理」等に関する JRFU の Web ページとタイトルです。重要な事項ですので、確認の上、周知徹底して下さい。

<https://www.rugby-japan.jp/RugbyFamilyGuide/shidousya.html>

安全なプレーの為に

「夏季の練習についての注意ならびに夏合宿の注意」(2017 年 7 月 8 日)

「夏合宿を前に」(2017 年 7 月 8 日)

「熱中症を予防するために」(2017 年 7 月 8 日)

「夏季の大会運営について＜熱中症対策＞」(2017 年 7 月 8 日)

「雷に関する注意」(2017 年 7 月 8 日)

「脳振盪が疑われる場合は」(2017 年 7 月 8 日)

「感染症の予防について」(2017 年 7 月 8 日)

「食中毒の予防について」(2017 年 7 月 8 日)

「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」(2016 年 4 月 30 日)

「コーチングツール B O X 「安全対策」」コーチングを行ううえでの安全対策について。

脳震盪への対応

脳震盪か否かの判断と、その後の対処についてまとめていますので、ご確認いただき適切な対応を取るように心がけてください。

「脳震盪が疑われる場合は」(2017 年 7 月 8 日)

「脳振盪ガイドライン(日本語最新版)」(2017 年 7 月 8 日)

※IRB 脳振盪ガイドラインの日本語最新版です。

試合中や練習中に脳振盪が発生した場合の対応をまとめています。試合・練習前に確認下さい。

「S C A T 3 (SportConcussionAssessmentTool 3)」

※脳振盪を受傷した選手を評価する標準的な方法を示しています。10 歳以上の選手に用いることができます。

「ポケット S C A T 3」

※S C A T 3 の簡易版です。

「脳振盪/脳振盪の疑い」簡易判断表(レフリー携帯用)

※レフリー携帯用の簡易判断表です。レフリーの方は必ず携帯ください。

報告書

「脳振盪/脳振盪の疑い報告書」2017年3月22日改正

証明書

「医師管理下の段階的競技復帰のための証明書」2014年6月9日改正

「医師管理下でない段階的競技復帰のための証明書」2014年6月16日改正

「段階的競技復帰のための証明書」～競技者が高校生あるいは高専生の場合～2014年6月16日改正

「段階的競技復帰のための証明書」～競技者が中学生以下の場合～2014年6月16日改正

アンチ・ドーピング

「アンチ・ドーピング宣言」

暴力行為根絶宣言

「暴力行為根絶宣言(通知)」(2013年5月9日)

4. 体力強化&技術的指導による安全確保

(1) プレーヤーの体力強化

指導者及びプレーヤーは、安全確保を重視し、ラグビーを安全におこなうのに必要なプレーヤーの首を中心とし、首に連なる背中・肩、及び胸、腹などの筋力強化と股関節などの柔軟性向上に努め、プレーヤーが以下のプレーを習得できるよう努めて下さい。

〔注意〕

実施にあたっては中学生が成長期であり、骨・軟骨・関節等が成長途中であることを考慮してプレーヤー自身の体重（体を利用した）によるトレーニングに限定して、用具を使っての過度（負荷など）なトレーニングはおこなわないよう注意し、柔軟性を高めることを重視した筋力作りを心がけて下さい。

(2) スクラム（含むタックル）

膝を充分に曲げ、腰を落とす。背中をまっすぐにし、頭を腰よりも高くする。顔は相手プレーヤーを正面から直視し、スクラム（タックル時もほぼ同じ）の正しい姿勢を作れるよう充分に訓練し、安全でしっかりととしたスクラムが組めるよう努めます。

(3) タックルするプレーヤー（以下タックラー）

- ①タックラーは相手プレーヤーの動き、走る角度などを確認し、顔を上げて最後まで目を離さずにタックルします。
- ②タックラーは逆ヘッドにならないよう充分に注意して下さい。
- ③タックラーは頭を下げずに充分に足を踏み込んでタックルする。くれぐれも上半身だけをコンタクトさせるような飛び込むタックルは行わないよう注意して下さい。
- ④タックラーは相手プレーヤーをしっかりとバインドしてタックルします。
- ⑤タックルが成立した後、タックラーは、タックルしたプレーヤーを離し、立ち上がり ボールの争奪に加

わるか、退転する等し、プレーが継続するように努める。

- ⑥以下のタックルは厳に慎んで下さい。

- ×手だけで相手のジャージをつかんで振り回すタックル
- ×相手をバインドせずに押し倒すか、突き倒すタックル
- ×あご、顔、頭、肩の上部などの肩よりも高い位置へのタックル(ハイタックル)
- ×腕を伸ばして相手プレーヤーに打ち付けるタックル(スティファームタックル)
- ×ボールを取る前のプレーヤーに対する早すぎるタックル（アーリータックル）
- ×ボールを蹴るかパスした後のプレーヤーに対する遅すぎるタックル(レイタックル)

(4) タックルされるプレーヤー

タックルされた場合を想定してボールを持った状況であごを引いて背筋を丸める正しい受身の動作ができるよう充分に訓練する。なお、タックルが成立した後、タックルされたプレーヤーは、ボールを離し、立ち上がるか、退転する等し、次のプレーを妨げないよう注意して下さい。

(5) タックル後、ジャッカル、ラックの形成前、ラックの形成等

- ①タックル成立後、ジャッカルを行うプレーヤーは腰を低くし、ローヘッドにならないよう顔を充分に上げて、相手プレーヤーの状況を確認し、相手プレーヤーの動作に対応できるような安全な体勢を確保して下さい。
- ②タックル成立後、ボールの上でボールを確保する場合も、上記と同様に、腰を落とし、ローヘッドにならないよう顔を充分に上げて、相手プレーヤーの状況を確認し、相手プレーヤーの動作に対応できるよう

な安全な体勢を確保する。同時に味方プレーヤーの後方からの圧力に対して、足を踏み込むだけでなく、倒れこまないような体制を作ります。

③ラックの形成前、ラックの形成時の以下の行為は厳に慎んで下さい。

×ボールを超えて飛び込む

×相手を頭から突き倒すか、単に頭から突進する

×手だけで相手のジャージをつかんで振り回す

×倒れている相手プレーヤーを故意に足で踏みつける。

第三部 中学生選手のラグビー活動

5. 複数登録のガイドライン

中学生の複数登録に関する運用ガイドラインが一部変更になりました。以下に記載した事項を確認いただき、徹底運用をお願いいたします。

(1) 目的

複数登録は、15歳以下の中学生のラグビーフットボール競技の活動機会を増加させることによって、同年代の選手のラグビー競技へのニーズを満たし円滑、且つ活発な活動を実現することを目的にしております。

(2) 複数登録

複数のチームに登録を希望する場合には、①、②、③までの登録が可能です。

① 中学校 1 + ラグビースクールまたはジュニアクラブ※ 1 計 2 チーム

② ラグビースクール※ 1 + ラグビースクールまたはジュニアクラブ※ 1 計 2 チーム

③ 中学校 1 + ラグビースクールおよびジュニアクラブ※ 2 計 3 チーム

※ 複数登録の注意事項 ※

(注1) 「JRFU 放課後ラグビープログラム」等、チーム登録(チーム活動)をしない活動は、除外されます。

(注2) 都道府県協会の代表チーム(含む選抜)は、適用除外です。

(3) 活動範囲

～主チームの活動を優先～

登録に際しては、主チームと副チームを決めます。この場合、主チームの登録は1チームのみです。

(注3) 主チームと副チームの活動日程が重複した場合は主チームの活動を優先します。

但し、主チームが認めた場合は例外とします。

主チーム

«出場できる試合/大会»

全ての活動を行うことができます。

(注4)都道府県協会、又は支部協会が編成する地域代表、選抜チームには主チームから参加して下さい。

副チーム

«出場できる試合/大会»

- ① 練習試合、親善試合、
- ② 都道府県協会主催の交流大会
- ③ 支部協会主催のジャンボリーや交流大会

«出場できない試合/大会»

- ① JRFU 主催の試合/大会 (含む予選、選考試合・大会)
- ② JRFU 主催試合/大会に繋がる支部協会主催の試合/大会
- ③ 支部協会の試合/大会に繋がる都道府県協会主催の試合/大会

(注5)都道府県協会、又は支部協会が編成する地域代表、選抜チームには副チームからは参加できません。

(4) 同一大会への参加制限

選手は、予選大会(選考試合)を含めて一つの大会へは一つのチームからのみ参加して下さい。1人の選手

が複数のチームから同一大会や同一時期(同一日程)に開催される大会に参加することはできません。 同様に大会途中(含む予選、選考試合)での参加チームの変更はできません。

(5) 主チームの変更

«主チームの変更»

主チームの期中変更登録は、下記に該当し、関係する全チームの承認を得れば変更することができます。
但し、所定の手続き(詳細は「複数登録に関する運用ガイドライン」を参照)が必要です。

- ① 選手の保護者の転勤、転居で主チームでのラグビー活動が困難になった場合
- ② 主チームが期中で活動を停止する等、ラグビー競技活動が困難になった場合
- ③ その他、正当な理由がある場合

6. 大会への出場

男子選手と女子選手の試合/大会への出場に関しては以下の通りに規定します。

(1) 試合/大会への出場

男子

«出場できる試合/大会»

- ① JRFU 主催※の試合/大会の「男子の部」
 - ② JRFU 主催試合/大会に繋がる支部協会主催の試合/大会の「男子の部」
 - ③ 支部協会主催のジャンボリー、交流試合/交流大会
 - ④ 都道府県協会主催の全試合/大会
- (注 6) 都道府県協会、又は支部協会が編成する地域代表、選抜チームには、「男子チーム」にのみ参加ができます。

«出場できない試合/大会»

- ① JRFU 主催の試合/大会の「女子の部」
- ② JRFU 主催試合/大会に繋がる支部協会主催の試合/大会の「女子の部」

女子

«出場できる試合/大会»

- ① JRFU 主催※の試合/大会の「女子の部」
- ② JRFU 主催試合/大会に繋がる支部協会主催の試合/大会の「女子の部」
- ③ 支部協会主催のジャンボリー、交流試合/交流大会
- ④ 都道府県協会主催の全試合/大会

(注7) 都道府県協会、又は支部協会が編成する地域代表、選抜チームには、「女子チーム」にのみ参加ができます。

«出場できない試合/大会»

- ① JRFU 主催の試合/大会の「男子の部」
- ② JRFU 主催試合/大会に繋がる支部協会主催の試合/大会の「男子の部」

(注8) 男女の大会出場について、支部協会は、上記の他、大会規定、またはローカルルールを定めることができます。但し、本ガイドラインに優先することはできません。

(2) 代表チーム(選抜チーム)への参加

都道府県協会、又は支部協会が編成する地域代表、選抜チームなどのセレクションや代表チーム(含む選抜チーム)には、1年間(4月～翌年3月)で、1か所に限定して参加することができます。

但し、選手の保護者の転勤などによって転居し、主チームを変更したなど、正当な理由がある場合は、別途、認められることがあります。

(3) 注意事項

JRFU 主催試合/大会

※ JRFU 主催の試合/大会は以下の通りです。(2018年4月1日現在)

- 1) 「太陽生命カップ 全国中学生ラグビーフットボール大会」
- 2) 「全国ジュニアラグビーフットボール大会」

支部協会とは

※ 「支部協会」とは、関東、関西、九州の三地域ラグビーフットボール協会を指します。

第四部 中学生選手の服装

7. 中学生の服装ガイドライン

13歳～15歳の中学生選手について以下の通りに本服装ガイドラインを定めています。

「基本原則」

中学生選手の服装ガイドラインは、WR、およびJRFU「選手の服装に関する規程」に準拠します。

その上で、これ等に規定されていない事項や13歳～15歳の中学生選手に別途、適用する事項については以下のとおり本服装ガイドラインで定めます。

確認事項

この為、本ガイドラインでは、JRFU「選手の服装に関する規程」を読み替える事項、或いは記載されていない事項のみを記載しています。この為、JRFU「選手の服装に関する規程」を確認する必要があります。

※ 以下はJRFU 定款・規定集のアドレスです。「選手の服装に関する規程」を参照して下さい。

https://www.rugby-japan.jp/.../JRFU_teikan_kitei_20170801.pdf

第1条 (目的)

この規定は、公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会(以下「日本協会」という)加盟登録チームの選手の服装に関する事項を定めることを目的とする。

加えて、本ガイドラインでは、13歳～15歳の中学生選手が、円滑にラグビー競技活動を行えるよう、また、チーム(選手、指導者等)が、礼を正し、対戦相手、レフリー、観客、主催者、主管者等に敬意を表して競技に望むことを目的としている。

第4条 (着用義務および禁止行為)

チームは各協会主催の公式試合には、原則として登録されたジャージ等を着用しなければならない。但し、それ以外のジャージ着用しなければならない場合は、出場する公式試合の主催協会に事前申請し、承認を得なければならない。

5. ジャージ着用の際は正しく着用し、袖を必要以上に折り上げたり、ジャージの裾を出したり、或いはソックス（ストッキング）を下ろす、または短く折ってはならない。

7. ヘッドギアの着用は、義務とし、ヘッドギアの色は白、黒、紺、グレーが望ましい。

8. <ヘッドギアの紐等の附属物> 【original ①】

ヘッドギアを調整する紐は、ヘッドギア本体と同色、或いは黒、紺、グレー、白等に限定する。

華美な色を使用することや、必要以上に長くすることではできない。なお、それ以外の装飾品を附着

（装着）することはできない。

9. <マウスガード> 【original ②】

マウスガードの着装は義務とし、マウスガードの色は、白、乳白色、透明、黒、濃紺等とし、口腔内や唇が出血していると見紛うような色や華美な色は禁止する。原則として専門の歯科医等で作製することを推奨する。

10. <チームウェアの統一> 【original ③】

チームは、登録選手全員が、ジャージ、パンツ、ソックス（ストッキング）、を同色、同柄の同じデザインの物を着用（着装）しなければならない。

なお、パンツ、ソックス（ストッキング）については、合同チーム等の場合等、三支部協会、都道府県協会は、大会（含むジャンボリー）規程などで別途、定めることができる。

第5条 (ジャージの背番号)

2. ジャージには、背中に定められた背番号を付けなければならない。この場合、先発メンバーは、選手のポジションに合致した背番号とする。リザーブ選手は、13番以降、空数字のないように背番号を付けることとする。

支部協会、都道府県協会の主催試合では、大会（含むジャンボリー）規程などで別途、定めることができる。

第6条 (ジャージ等掲出寸法許容範囲)

ジャージ等に掲出する寸法許容範囲は、「JRFU 選手の服装に関する規程」第6条(ジャージ等掲出寸法許容範囲)の別表2 高校生・大学生掲出許容範囲に準拠する。

「別表2 高校・大学生掲出許容範囲」の下段掲載の文書は以下の通りとする。

※ 記念ロゴ、フレーズ等を掲出する場合は、事前にJRFU 普及育成委員会中学生部門に文書で申請し、承認を得ることとする。なお、記念ロゴ・フレーズは、個人又は団体の広告に当たらないものとする。

第7条 (広告の掲出) =確認事項=

チームの選手は、企業等の広告を掲出した服装を着用して公式戦(JRFU、支部協会、都道府県協会の主催する試合をいう。以下、この条において同じ。)に出場することができない。

本規定は2018年4月1日から施行する。

以上