JWRF
Japan Wheelchair Rugby Federation

車いすラグビーの入り口へようこそ

RUGBY GATE

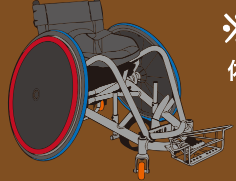
世代や競技歴の垣根なく、車いすラグビー初挑戦の人も交流できる「みんなの入口」となる事業です

参加の際にご持参ください

◇**体験者の方・・・**グローブ（手のひら、指先がゴムで覆われたもの）、体幹固定ベルト（持っている方）
◇**車いすユーザー以外の方・・・**上履き（体験される場合は内履きの運動靴をお持ちください）

2026 11月28日（土） 10:00-16:00予定

場所 維新大晃アリーナ レクチャールーム
〒753-0815 山口市維新公園四丁目1番1号



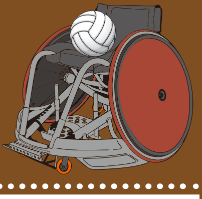
※参加費無料、体験、視察、見学には事前登録が必要です※

体験者、見学者、視察等含め、右記QRコードGoogleフォームからの登録をお願いします

申込締切：11月18日（水）23:59まで

※体験は障害がある方が優先となります

↓▼お申込みはこちら↓



主催 一般社団法人日本車いすラグビー連盟　**助成** 公益財団法人日本財団パラスポーツサポートセンター

日本財団 パラサポ THE NIPPON FOUNDATION PARASPORTS SUPPORT CENTER

#車いすラグビー応援

Follow us on @JWRF2020 JWRF.jp 車いすラグビー情報 jwrf2020pr 日本代表の裏側 japan_wr ｜ 詳しくは日本車いすラグビー連盟公式HPへ ｜ JWRF 検索 ｜ https://jwrf.jp/

かんたんルールガイド

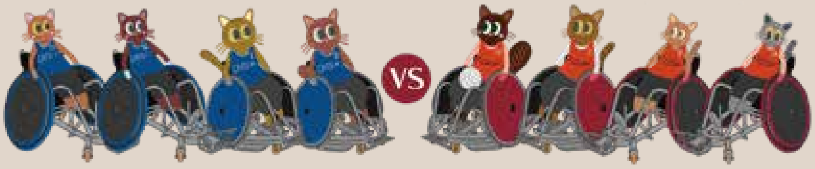
車いすラグビーとは・・・

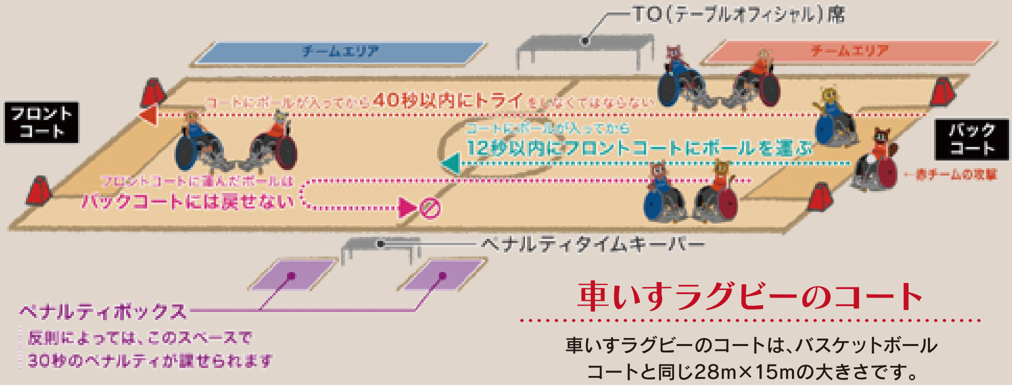
車いすラグビーする猫のぶーちゃです!!

1977年に手と足に障害がある人がチームスポーツを行うためにカナダで考案され1996年のアトランタパラリンピックにデモンストレーション競技として初登場しました。2000年のシドニーパラリンピックから公式種目となりました。
日本では、1996年11月に正式に競技が紹介され1997年4月に「日本ウィルチェアーラグビー連盟」が設立され、2019年4月から競技名の変更と共に現在の「日本車いすラグビー連盟」となりました。そして、パリ2024パラリンピックで日本代表は悲願の金メダルを獲得しました。

試合の人数

試合は4対4で行われ、選手交代に回数制限はありません。選手にはそれぞれ障がいの程度によって持ち点がつけられており、4人の持ち点の合計がルールで決められた点数以下になるようにチームを編成します。



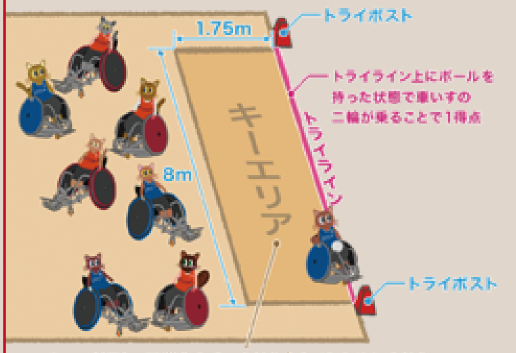

TO（テーブルオフィシャル）席
チームエリア
チームエリア
フロントコート
バックコート
コートにボールが入ってから40秒以内にトライをしなくてはならない
コートにボールが入ってから
12秒以内にフロントコートにボールを運ぶ
フロントコートに運んだボールは
バックコートには戻せない
←赤チームの攻撃
ペナルティタイムキーパー
ペナルティボックス
反則によっては、このスペースで
30秒のペナルティが課せられます

車いすラグビーのコート

車いすラグビーのコートは、バスケットボールコートと同じ28m×15mの大きさです。

キーエリアについて

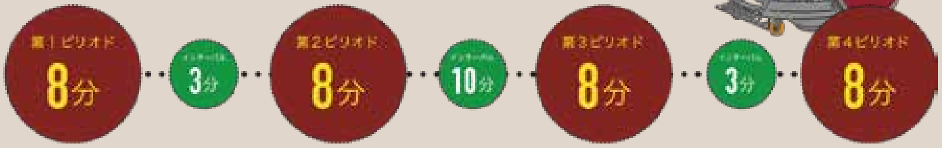
ボールを持った選手の車いす前後4輪のうち2輪が相手側のトライライン上に達するか通過している状態で得点となります


トライポスト
1.75m
トライライン上にボールを
持った状態で車いすの
二輪が乗ることで1得点
トライライン
キーエリア
8m
トライポスト

キーエリアに、守備中のチームは3名までしか入れません。
攻撃中のチームはボールの保持者に関係なく、
キーエリアに8秒とどまるとボールの所有権が相手チームへ移ります

競技時間

1ピリオドは8分間で4ピリオド行われます。
第4ピリオド終了後に勝敗が決まらなかった場合は、3分間のインターバル後、3分間の延長ピリオドを行います。勝敗が決まるまで2分間のインターバルと3分間の延長ピリオドを繰り返します。

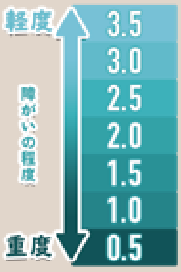

第1ピリオド
8分
インターバル
3分
第2ピリオド
8分
インターバル
10分
第3ピリオド
8分
インターバル
3分
第4ピリオド
8分

車いすラグビーのタックル

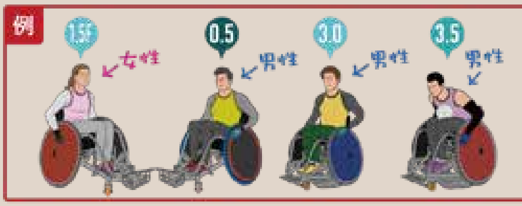
車いすラグビーでは車いす同士のタックルが認められています。ただし、車輪の中心より後ろへのタックルは禁止されています。また、競技中は手で他の選手の車いすや体に触れることは反則となります。

クラス分けについて

車いすラグビーの選手には障がいの程度により、それぞれ「持ち点」が付けられます。コート上4人の持ち点の合計を8点以下で構成しなければなりません。
ただし、コート上に女性選手が加わる場合は、持ち点の合計に、2.0〜3.5点の女性選手1人につき「1.0点」、0.5〜1.5点の女性選手1人につき「0.5点」が追加されます。持ち点に判別が付きやすいように女性選手には「F」の表示が数字の後ろに付きます。
クラス分けは、筋力テスト・体幹機能テスト・動作の機能テスト・競技観察を実施して決定されます。


軽度
3.5
3.0
2.5
2.0
1.5
1.0
0.5
障がいの程度
重度

例

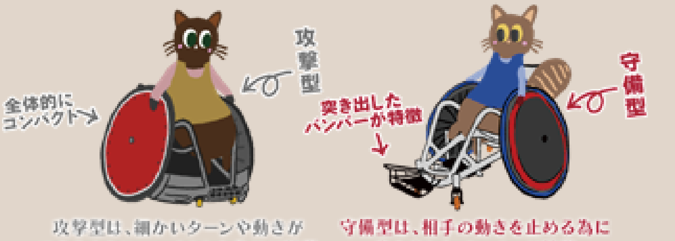

1.5F
←女性
0.5
←男性
3.0
←男性
3.5
男性
↙

このチームは—
合計 8.5点

1.5点の女性選手が1名いるので持ち点（8点）に0.5点が追加され8.5点で出場が可能になる。

競技用の車いすラグビー（通称：ラグ車）

競技用の車いすには、攻撃型と守備型の2種類があります。攻撃型は主にハイポインターの選手、守備型は主にローポインターの選手が使用します。


攻撃型
全体的にコンパクト
突き出したバンパーが特徴
守備型

攻撃型は、細かいターンや動きができるようにコンパクトな作りが特徴

守備型は、相手の動きを止める為に突き出したバンパーが特徴

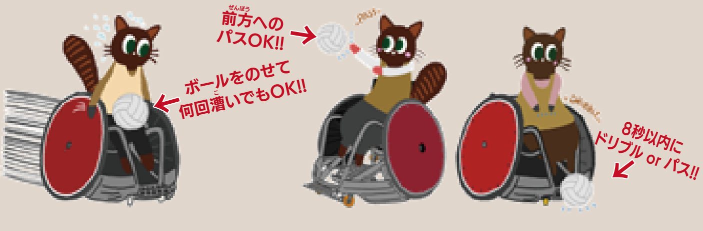
審判・TOにも注目!!

審判は試合をルール（競技規則）に則って厳密かつ円滑に進行・成立させる役割を担います。テーブルオフィシャル（TO）は車いすラグビーの試合を運営する上で、審判と協力し、試合時間の管理や記録を行います。
審判ジェスチャー集はJWRFの公式ホームページで紹介しています。ぜひ、試合観戦のご参考にご覧ください。

審判ジェスチャー集はこちらのQRから!!

ボール運び

ボールを保持している選手は膝の上にボールを乗せて車いすを何回でもこぐことことが出来ます。ただし、8秒以内にドリブルまたはパスをしなくてはなりません。
一般のラグビーと違い、前方へのパスも認められています。
ちなみに、使用するボールは、バレーボールの5号球を基に作られた専用球です。


前方へのパスOK!!
ボールをのせて何回漕いでもOK!!
8秒以内にドリブル or パス!!