

知っておくともっとおもしろくなる！

ラクロスってどんなスポーツ？

ラクロスは試合展開がとても速いスポーツ。

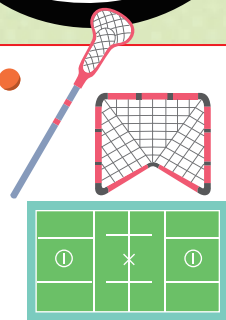
攻撃と守備がすばやく切り替わり、フィールドを駆け巡るスピードに、観ている側もドキドキしながら楽しめます。



● ラクロスってこんな競技

先端にネットのついたスティック(クロス)でテニスボール大の硬質ゴム製のボールを運び、約180cm 四方のゴールへシュートして得点を競う団体球技です。

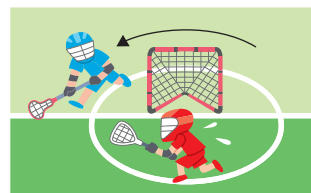
両チーム10人、15分×4クォーター制で、サッカーとほぼ同じサイズのフィールドで競技が行われます。



● ラクロスのおもしろルール

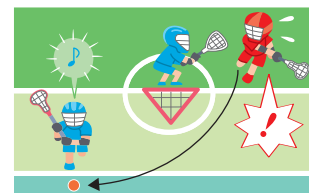
ゴール裏のスペースも使える

アイスホッケーのようにゴール裏も使うことができるので、予測できない攻撃に、観ていてワクワクします。



チェイス

シュートが外れてボールがコートの外に出たら、ボールが出た場所の一番近くにいる選手のチームのボールになります。



● ラクロスの見どころ

攻撃側の選手がクレードルというボールをキープする技術で相手をかかわしてシュートを決めるシーンや、守備側の選手がボールを奪うシーンなどは見逃さず観ることがあります。



女子競技は

パスとフィールド全体を使った速い攻撃展開が見どころ！

男子競技は
ボディーチェックをして
攻撃を阻止できるので
スピードと迫力がすごい！



世界ランキング

(2025年5月 現在男女共に30カ国中)

男子

- 1 アメリカ
- 2 カナダ
- 3 ホーデノショーニー※
- 4 オーストラリア
- 5 日本

※ラクロス発祥のルーツといわれる、アメリカとカナダにまたがる北米先住民族の連合。

女子

- 1 アメリカ
- 2 カナダ
- 3 イングランド
- 4 オーストラリア
- 5 日本

2026年に女子世界大会、2027年に男子世界大会が日本で開催され、女子・男子ともに日本代表の出場が決定しています。

● 男女の防具の違い

男子はボールを持った選手のボディーやクロスへのチェック(妨害)ができるので、ヘルメットやショルダーパッドなどの防具を着ける必要があります。

女子は選手のボディーチェックや衝突が禁止されているため、ゴール以外の選手は防具を使用しません。また、安全のため、アイガードを装着しています。

同じ競技なのに
防具が違うところも
おもしろい！



ラクロスの起源



ラクロスの起源は、17世紀にさかのぼります。当時、北米の先住民族が祭事や鍛錬のために行っていたものを、フランス系の移民が発見し、それをスポーツ化したものが始まりといわれています。また、その使用していた道具が、僧侶が持つ杖(Crosse)に似ていたことから「La-Crosse」と呼ぶようになりました。

ラクロス豆知識

●日本で最初の社会人チームは？

1990年に、元学生選手や有志が中心となって創設された東京ラクロスクラブは日本初の社会人ラクロスクラブ。

●競技人口はどのくらいいるの？

大学生 約10,000~11,000人

社会人・クラブ 約2,000~2,500人

※上記、選手だけでなく、スタッフやコーチも含め「競技人口」としています

写真提供：公益社団法人日本ラクロス協会

