

# 綱引を楽しむ

| ルール | 審判員のシグナルと反則 | 競技 | 参加方法 | 歴史 |


## 綱引きのルール（競技規則）

 選手8人+  交代要員2人+  監督・トレーナー (選手兼任OK) = 1チーム合計 **12人**

1チームの構成は、選手8人+交代要員2人+監督1人+トレーナー1人の計12人編成で競技にあたります。監督、トレーナーは選手が兼任してもOKです。

 主審の合図に従って「プル」


"Pick up the Rope"(ピックアップ ザ ロープ)の合図で選手は綱を持ち、"Take the Strain"(テイク ザ ストレイン)で綱引の体勢に入り、"Steady"(ステディ) "Pull"(プル)で試合が始まります。

 オシりを床や地面につけたら反則

足以外の身体の部分が床と接触したり、床に座りこんだり、寝転んだりしたら反則。ストップしたままの状態でも綱を引き続けることも反則ですが、この場合、反則をした人は綱から一時手を離し、体勢を立て直してから競技に復帰することができます。

 ホットポジション・アンカー

チームの最後部に位置する選手はアンカーと呼ばれ、身体に綱を巻いたような持ち方をします。




 4メートル引っぱった方が勝ち

地面に引かれた3本の線は、真ん中を「センターライン」、その2メートル離れた位置に引かれた線を「2メートルライン」といいます。一方、綱にも3箇所の目印があり、センターマーク、2メートル離れた位置にホワイトマークがあります。2メートルラインとホワイトマークが重なる位置まで引くことで勝敗を競います。

## 審判員のシグナルと反則

綱引競技を観戦する時のポイントとして、審判員の動作の意味がわかるとより楽しんで観戦できると思います。競技中によく見られる審判員の動作をいくつか説明いたします。

### ◆ 審判員のシグナル

号令	ピック・アップ・ザ・ロープ Pick up the rope	テイク・ザ・ストレイン Take the strain	センター合わせ Rope to center	ステディ Steady	プル Pull
シグナル					
動作	手の平を地面に向け、腕を体の前に伸ばす動作。	両手の平を内側にして、頭上に伸ばす動作。	片手で中央に寄せる必要のあるチームを招き寄せる動作。	頭上に伸ばした両手の平を外側に返す動作。	両手を振り下ろす動作。

### ◆ 競技中の反則

#### (1) シットイング(Sitting)

故意に地面(床)に座った場合、又はスリップした後、直ちに綱引ポジションに戻れない状態。

#### (2) リーニング(Leaning)

足の裏以外の体の部分が地面(床)に触れた状態。

#### (3) ロッキング(Locking)

ロープの自由な動きを妨げるロープの持ち方。

(4)グリップ(Grip)

規定(規則第2の1、2)以外の握り方をした場合。

(5)プロッピング(Propping)

ロープが体と上腕部の間を通らず、かつ、腰部より下の位置で保持する状態。

号令	シッティング SITTING	リーニング LEANING	ロッキング LOCKING	グリップ GRIP	プロッピング PROPPING
シグナル					
動作	手の平を上にして、水平に左右に動かす動作。	開いた手の平を地面(床)に向け、上下に動かす動作。	持ち上げた腿に、肘を触れる動作。	両手で握り拳(グリップ)を作り、前に出す動作。	両手で握り拳(グリップ)を作り、身体に沿って持ち上げる動作。