

## 綱引き（室内用）

2組に分かれて1本の綱を両側から引き合い、相手を引き寄せた方を勝ちとする競技です。運動会の種目や、スポーツ競技としても行われており、チームワークづくりとコミュニケーションの場の提供に大変効果があり、だれでもが簡単に楽しくできるスポーツです。

### 場 所（屋 内）

- 体育館など

### 人 数

- 1チーム8人

### 用 具

- 綱（36.5m）



### 競技方法(主なルール)

- ① 時間制限はなく、相手側チームが4m自分側チームに引き込んだ時点で勝負が決まります。チームの最後尾（アンカーマン）のみロープを肩にかけることができます。
- ② 1セットマッチ、2セットマッチ（1勝1敗は引き分け）、3セットマッチがあります。
- ③ 競技サイドはジャンケンなどで決めます。2セット目はサイドを交代し、さらに3セット目を行う場合はジャンケンなどでサイドを決定します。
- ④ 審判による以下の号令によって競技が開始されます。
  1. 「ピック・アップ・ザ・ロープ」（Pick up the rope）：地面のロープを持ち上げる。
  2. 「テイク・ザ・ストレイン」（Take the strain）：両手でロープを持ち、競技の態勢（アンカー・ポジション）になる。
  3. 調整（Rope to center）：ロープの競技開始位置の調整。
  4. 「ステディ、プル」（Steady, Pull）：競技開始の合図。「プル」の合図で競技者は一気にロープを引く。
- ⑤ 以下の場合には競技が終了します。
  1. 勝敗が決したとき。
 

お互いがロープを引き合い、先に4メートル引き込んだ側の勝利となります。原則として時間制限はなく、勝敗が決定するまで続けられます。勝利決定の瞬間、審判はホイッスルを鳴らした後勝利チームを指し示します。
  2. 同一チームに3回目のコーション（警告）が宣言されたとき（反則による失格）。
  3. ノー・プルが宣告されたとき（試合を続行できない状態）。

### ★綱について

長さ33.5m～36m（小学生は28m～30m）、外周10cm～12.5cm（小学生は9cm～10cm）のマニラアサでできた頑丈なロープが使われています。



### ★階級について

男女ともチームウェイト（8人の総重量）によって階級ごとに分けられています。

〔男子〕

560kg、600kg、640kg、680kg

〔女子〕

480kg、520kg

