

綱引を楽しむ

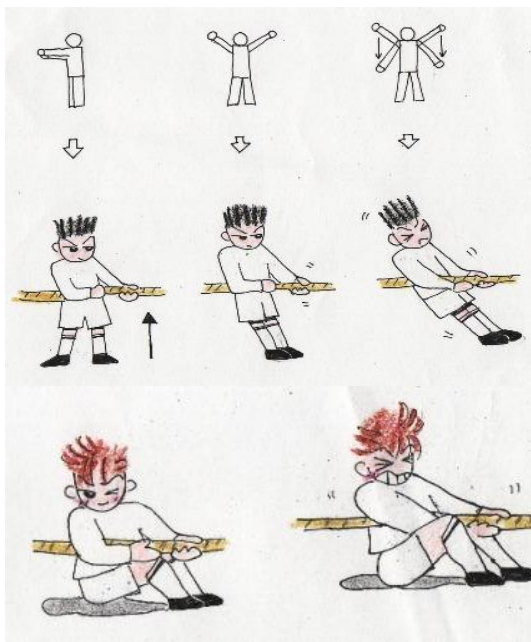
綱引のルール (競技規則) 概要

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)①の合図で選手は綱を持ち、“Take the Strain”(テイク ザ ストレイン)②で綱引の体勢に入り、“Steady”(ステディ)③ “Pull”(プル)④で試合が始まります。



オシリ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

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。時間は無制限です。

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。

