

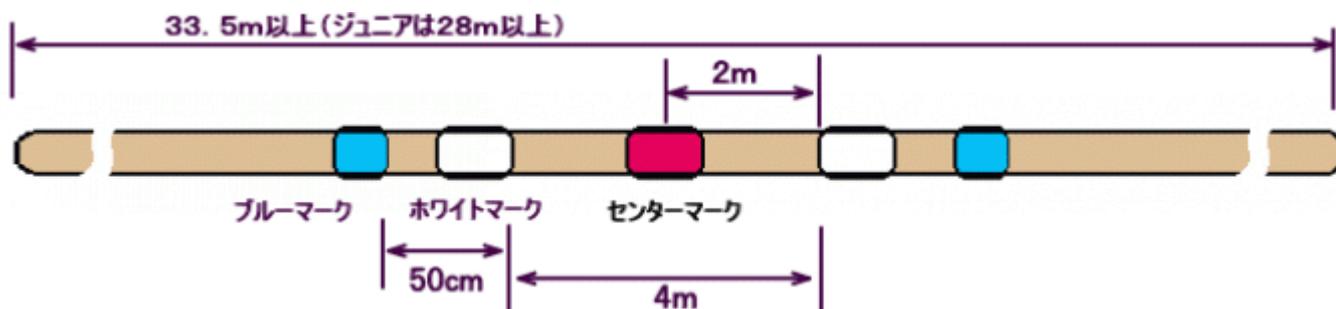
綱引はオリンピックの陸上競技で、フランスで開催された第2回パリ大会から第7回アントワープ大会まで正式種目として競技された古い歴史を持つ種目です。

簡単なルール解説

■ ロープの太さ、長さと競技用マーク

ジュニアで使用するロープの外周は9cmから10cm（一般用10cmから12.5cm）までのもので、長さは28m（一般用33.5m）以上のものを使用します。

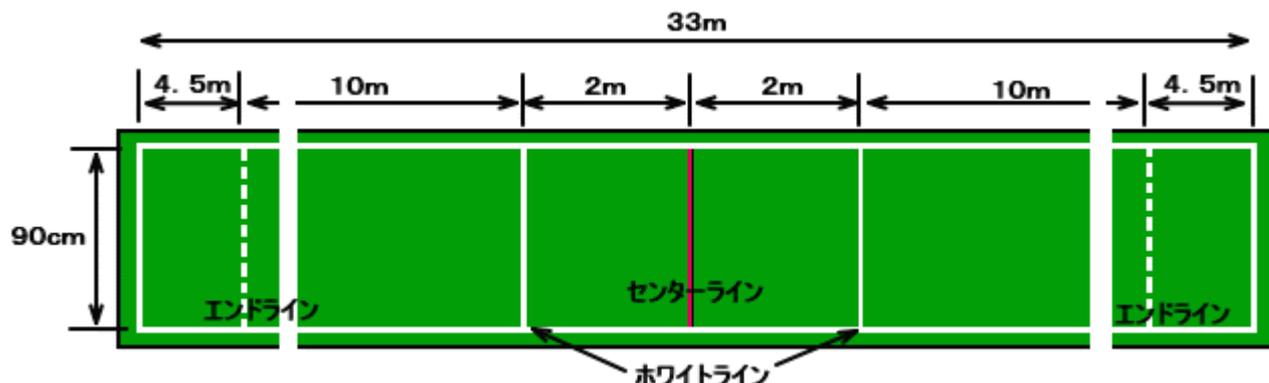
また、ロープにはセンターを合わせるためのセンターマーク（赤）、勝敗を見分けるためのホワイトマーク（白）、トッププラーのロープの持つ位置を決めるブルーマーク（青）といった3つのマーキングがあります。



■ 競技レーン

通常、連盟などが行う大会では、体育館のフロアに下の絵のような既成のレーンマットを敷いて行います。

レーンの中央にロープを広げますが、そのとき、ロープのセンターマーク、ホワイトマークをレーンのセンターライン、ホワイトラインの位置にぴったりと合わせます。選手は8人が競技レーンのホワイトラインからエンドラインの範囲内に並ばなければなりません。



■ 勝敗

相手のホワイトマークを自陣のホワイトラインまで引く（4m引く）ことで勝負がきまる。

■ 試合の流れ

1 入場 副審の先導で片側入場



2 主審から、対戦チームの確認、競技方法の宣告、合図「礼」

「礼」がすめば、すぐにアンカーはロープを体に巻きます。アンカー以外は主審の合図があるまでロープを持ってはいけません。

3 選手のチェック

- ① 副審により、手、シューズ、保護ベルト、ユニフォーム、アンカーマン保護着衣などに不正がないかをチェックします。
- ② 最後にアンカーの位置とロープの持ち方をチェックしてよければ競技開始に移ります。

4 競技開始

主審が次のような指示と動作を行います。

- ① Pick up the rope (ピック・アップ・ザ・ロープ)
ロープを両手でもちなさいという意味。
トッパーはブルーマークより後ろを握る。
- ② Take the strain (テイク・ザ・ストレイン)
この合図でしっかりとロープを張ります。
- ③ センターマークの位置調整
片手で中央に寄せる必要のあるチームを招く動作をする。
- ④ Steady (ステディ)
この合図は動くなということ。
- ⑤ Pull (プル)
この合図で一気に引き始めます。



5 競技終了

ロープのホワイトマークが相手のホワイトラインに達したとき。または主審によって反則負け(3 コーション※)を宣言されたとき。

※競技中の反則

シットイング(床に座り込んでしまった場合)などの反則を3回繰り返すと反則負けになります。

チームを作ろう

- ・綱引は基本的に8人对8人で行い、1試合ごと2人まで選手の交代ができます。1チームは交代選手を入れ10人まで。
- ・選手のほか、監督とトレーナーを加えることができるので、最大12人で1チーム。
- ・監督は選手の交代を行ったり、競技中に競技エリアで選手に指示を送ることができます。
- ・選手はそれぞれ「プラー」と呼びます。
（1番目はファーストプラー、2番目セカンドプラー、3番目サードプラー、4番目フォースプラー、5番目フィフスプラー、6番目シックスプラー、7番目セブンスプラー）、8番目の選手はアンカーと呼びます。

■チーム並び方・引き方

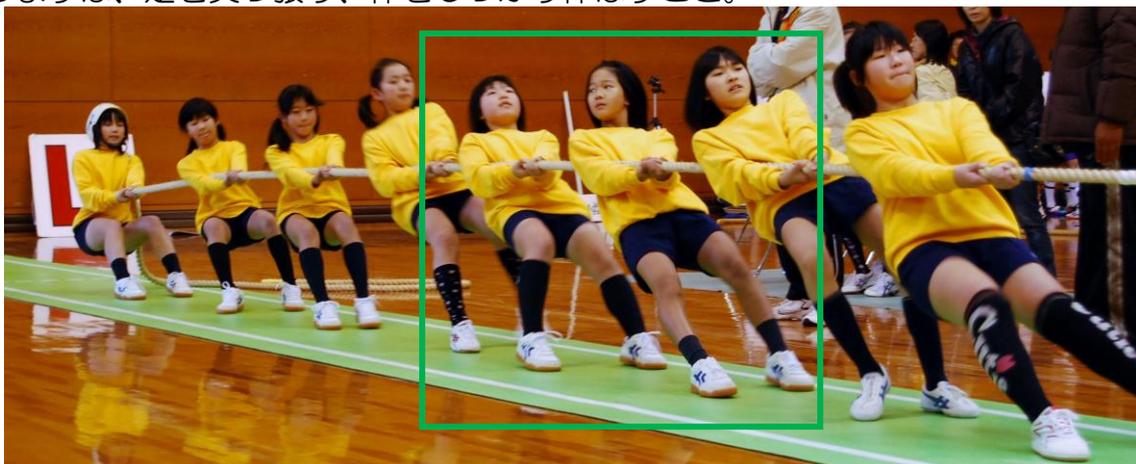
1 並び方



- 最初は、背の高い順に並んでみよう。
 - ・ロープラインが凸凹せず、まっすぐになることが大切。前後の身長差が大きいと凸凹になります。
 - ・ロープがトッププラーからアンカーまで真っ直ぐになるように、同じ間隔で並ぶ。
 - ・ロープが左右に曲がっていないかまっすぐ一列に。
 - ・前の選手との間隔の目安は、手を伸ばして当たらないぐらいが適度。近すぎたり離れすぎないようにしてください。

2 姿勢

- まずは、足を突っ張り、体をしっかり伸ばすこと。



- ・ロープを握った状態で斜めに踏ん張ります。倒れすぎると足がすべったり、ひざが曲がってしまうと大きな力が出せません。

- ロープは斜め上向きに引くイメージで！

- ・イメージは後ろへ引くのではなく、地面をふみつけるように斜め上に引きます。
- ・その時にロープや体が上に浮かないように注意します。
- ・基本フォームとロープの握り方の基本練習をしっかりと！

3 ロープの握り方

- 基本 右利きは右わきにロープをはさみ、右手を手前にして左手をその前に。左利きはその反対。右手と左手は間隔を空けないで、くっつけます。

- ・ロープは左右の手でぞうきんをしぼりこむように握りこむ。

- プル（ゲーム開始の合図）とともに声をそろえて一気に引きます。全員で大きな声を出して引くと大きな力がたくさん出ます

4 シューズの種類

- 体を斜めに倒すには、足が滑らないこと。滑りにくいシューズはとっても重要です。かかとの高くない平らなシューズを選んでね。

5 アンカーはチームの守りのかなめ

- セブンプラーとアンカーが近すぎるとアンカーの力が発揮できません。遠すぎても×



- ・片手の 1.5 倍以上の間隔。アンカーの力が入りやすい位置を探してね。ただし、アンカーは競技レーンのエンドラインより後ろに立ってはいけません。

- ・ロープを巻いたらしっかりと背中で張る。

- ・ロープは右腰（または左）から背中をクロスして左肩（右肩）へ廻し、右脇（左脇）ではさんで左後方（右後方）へロープを流す。

- ・左肩にはロープが食い込んで痛いのでタオルを当てましょう。

■ おわりに

- ・綱引は8人全員で引きますが、1人でも緩めれば力が発揮できません。1人1人の力が合わさった時、8人以上の力が出せるものです。

- ・仲間を信じて自分の力をすべて出し切って下さい。決して、笛が鳴るまで、最後まであきらめないことです。最後の50cmで逆転だってあり得ます。

- ・必ず準備体操は忘れないこと。特に足や腰はしっかりほぐしてください。