

綱引き



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム8人程度	小学生以上	強度

特色

実際には厳格な体重制によるクラスや競技中の複雑なルールがあり、高度なテクニック、体力、チームワークが必要で極めてハードな競技である。あるトップクラスの選手は「綱引き競技は格闘技である」とさえ言っている。しかし、基本的には誰でもが簡単に、しかも楽しく参加できるスポーツである。綱引き競技の特性のひとつに、チームワーク作りと、コミュニケーションの場の提供に非常に効果があることがあげられる。また選手全員が一体となって呼吸を合わせることが何よりも大切で、力よりチームワーク、そして忍耐力などの精神面での要素が重要な競技である。全員の力をひとつにするためには様々な作戦が必要となり、参加者だけではなくむしろ応援する人たちが興奮するほどであり、選手との一体感が得られるという特性もある。

用具

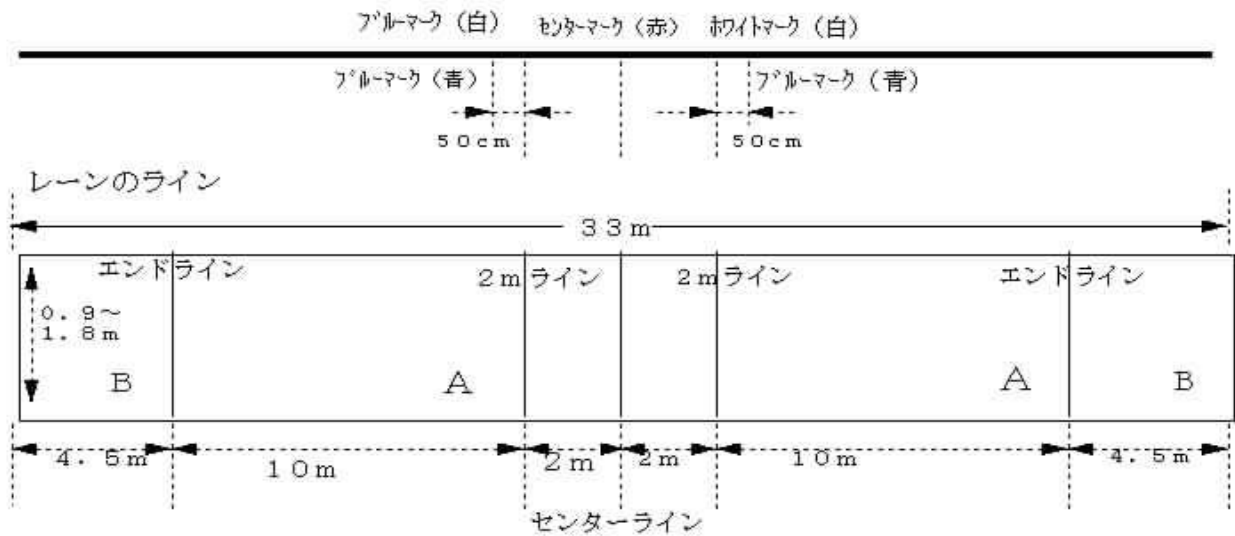
<ロープ> 外周は、10～12.5cm、全長は、33.5～36m
ロープの中心(赤)、中心から両側2m(白)、両側2.5m(青)のところにマークする。

<シューズ> 専用シューズ、または運動靴を使用する。

<ヘルメット> アンカーマン(最後部のプレイヤー)が着帽する。



コート



競技方法

- 1 8人対8人で、チーム体重制で行う。選手の交代は2名まで。
- 2 「ピック・アップ・ザ・ロープ」の号令で、ロープを持つ。
- 3 「テイク・ザ・ストレイン」の号令で、ロープをピンと張った状態にする。この後、「ステディ」の合図まで、脚や身体を動かさない。いつでも綱引きが始められる準備姿勢をとる。
- 4 「プル」の合図でロープを引き合う。
- 5 ロープの中心から2mのホワイトマークが、最遠方の2mラインを超えた時、つまり、ロープが4m移動した時に勝敗が決する。
- 6 競技時間に制限は無く、勝負が決定するまで続ける。
ゲームとゲームの間に、最高10分の休憩が与えられる。