

# 綱引



運動会では、おなじみの競技です。オリンピックでも正式種目として行われたことがあり、国際綱引連盟が設立されています。

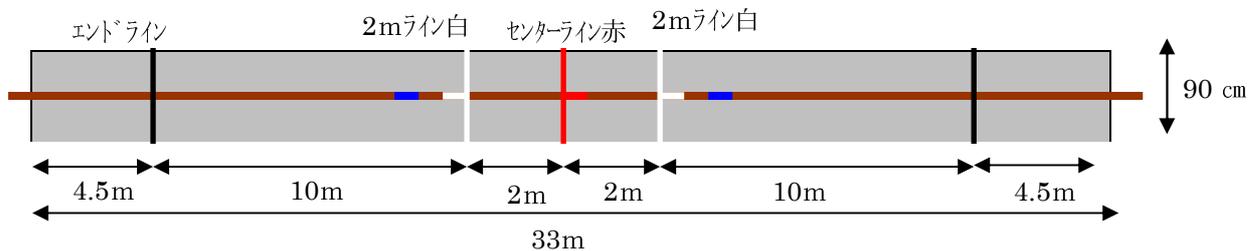
難易度★★ 人数:16~20人

## ◎ 用具

- ◆ ロープ・・・1本（太さ外周10~12.5cm、長さ33.5~36m）
- ◆ ヘルメット・・・2個（最後尾の選手が着用する。）
- ◆ ゼッケン・・・10枚

## ◎ 場所

レーンの広さは、長さ33m、幅0.9m



## ◎ 人数

1チーム8~10人：8選手の体重合計により体重別階級に分かれます。（交代要員2人まで）

## ゲームの進め方

1. 「ピック・アップ・ザ・ロープ」の合図で、ロープを持つ。
2. 「テイク・ザ・ストレイン」の合図で、ロープを張った状態にする。
3. 「ステディ」の合図で、いつでも綱引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の位置にあるホワイトマークと、2mラインが重なる位置まで引ききったとき（ロープが4m移動したとき）、勝敗が決る。
6. 競技中に3回の反則行為を宣告されたチームは、反則負けとなる。
7. 競技時間に制限はない。勝負が決定するまで続ける。ゲームとゲームの間に最大6分間の休憩が与えられる。