

綱引きのルール（競技規則）

引用元 公益社団法人 日本綱引連盟

5人～7人で1チーム・選手は5人

 選手5人+  交代要員2人= ^{1チーム}_{合計} **7人**

1チームの構成は、選手5人+交代要員2人の合計7人編成で競技にあたります。
交代要員はいなくてもOKです。

主審の合図に従って「ブル」



主審の合図に従って「ブル」

“Pick up the Rope”(ピックアップ ザ ロープ)の合図で選手は綱を持ち、“Take the Strain”(テイク ザ ストレイン)で綱引きの体勢に入り、“Steady”(ステディ) “Pull”(プル)で試合が始まります。

オシりを床や地面につけたら反則



オシり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、床に座り込んだり、寝転んだりしたら反則状態です。
この場合、反則をした人は体勢を立て直し、反則状態から競技が続けられる状態に戻る努力をしないと反則が宣告されます。

ポジション・アンカー



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



4メートル引っぱった方が勝ち

レーンマットに引かれた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「ホワイトライン（2メートルライン）」といいます。

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。
ホワイトライン（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。

