

杉並区 綱引き大会 参加申込書

FAX: 03-5307-0693

申込日 令和 年 月 日

参加方法（どちらかに○）		チーム参加	個人参加
チーム名	ふりがな		
	チーム名		
申込代表者	ふりがな		
	氏名		
	住所	〒	
	連絡先・TEL		
	メールアドレス		

★参加者名

No	ふりがな 氏 名	性別	年齢	学年	体重 (任意)	No	ふりがな 氏 名	性別	年齢	学年	体重 (任意)
1						8					
2						9					
3						10					
4						・グループでの申込みの場合は原則として同一のチームとしますが、安全性を考慮して大人と子どもは別れます。 ・各試合には5名での出場となります。 ・選手交代は可能です。 ・4名以下での申込みの場合は、他の参加者と5～7名（交代要員含む）のチームを作って綱を引きます。 ・チームは年齢・人数・体重等を考慮して当日発表します。 ・大人（中学生以上）の体重記入は任意ですが、安全のため子どもの体重とチーム総体重の記入は必須です。					
5											
6											
7											
						チーム総体重（kg）					

【申込締切】令和7年10月10日（金）
【申込先】杉並区区民生活部スポーツ振興課内 綱引き大会実行委員会（区役所東棟6階）
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1丁目15番1号
TEL：03-3312-2111 内線1674
FAX：03-5307-0693（FAXで申込みの場合は、必ず到着確認の電話をお願いします）
メール：s.tsunahiki2025@gmail.com（メールの場合は、QRコードから申込みできます）
メール本文に上記の記入項目を明記、もしくは記入したエクセルファイルを添付の上、ご送付ください。



令和7年度

第34回杉並区民

綱引き大会

第78回杉並区スポーツ祭・第36回スポーツ・レクリエーション大会



日 時

11月9日 日 10:00 ～ 13:00

会 場

荻窪体育館

JR・丸の内線荻窪駅徒歩 10 分

参加資格

区内在住・在勤・在学で
小学生以上
1名より参加可能

競技種目

5対5の綱引き
定員：80名



心をひとつに！
一本の綱に力をこめよう！

主催 杉並区、杉並区教育委員会、杉並区スポーツ協会
杉並区スポーツ・レクリエーション協会
杉並区スポーツ振興財団
主管 杉並区スポーツ推進委員 綱引き大会実行委員会
協力 東京都綱引連盟
問い合わせ 杉並区区民生活部スポーツ振興課事業係
TEL(03)3312-2111(内線 1674)

参加申込書

申込締切日
10/10(金)



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s032/629.html>

申し込み方法は裏面の募集要項を参照下さい

第78回杉並区スポーツ祭 第36回スポーツ・レクリエーション大会
「第34回杉並区民綱引き大会」募集要項

- 1 主 催 杉並区、杉並区教育委員会、杉並区スポーツ協会、杉並区スポーツ・レクリエーション協会、杉並区スポーツ振興財団
- 2 主 管 杉並区スポーツ推進委員 綱引き大会実行委員会
- 3 日 時 令和7年11月9日（日） 午前10時～午後1時予定
- 4 場 所 荻窪体育館体育室（荻窪3-47-2） JR・丸ノ内線荻窪駅下車徒歩10分
TEL：03-3220-3381
- 5 参加資格 区内在住・在勤・在学で小学生以上1名より申込み可能です。小学生は保護者の同伴が必要です。グループでの申込みも可能です。
- 6 参加費 無料
- 7 定 員 80名
- 8 種 目
 - ・5対5の綱引きを行います。
 - ・他の参加者と5名～7名（交代要員含む）のチームを作ります。チームは年齢・人数等を考慮して当日発表します。
 - ・5名以上のグループでの申込みの場合は原則として同一のチームとしますが、各試合5名（交代可）での出場となります。
 - ・試合の際、形勢不利と審判団が認めた場合（明らかに相手との体格差がある、片方のチームにのみ子どもや女性が多い）は出場人数を調整する場合があります。
- 9 競技方法
 - ・各チームが総当たりまたはトーナメント形式（チーム数に応じて決定）で対戦します。
 - ・日本綱引連盟の競技規則を準用します。ただし、競技性は重視せず、参加者が綱引きの魅力を知ることがを目的としています。
- 10 傷害保険 主催者を通じた保険加入は受け付けておりませんので、希望する場合は各自でご加入ください。
- 11 申 込 み
 - ・「綱引き大会参加申込書」に必要事項を記入し、10月10日（金）までに、メール、FAX、郵送、持参のいずれかでお申込み下さい。
 - ・申込先は「綱引き大会参加申込書」をご参照ください。
 - ・「綱引き大会参加申込書」は下記QRコードからダウンロードできます。ダウンロードしたファイルに必要事項を記入の上、メール添付で申込みも可能です。



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s032/629.html>

- 12 持ち物
 - ・運動のしやすい服装、体育館履き、靴袋、タオル、飲み物
- 13 注意事項
 - ・競技中は手袋、貴金属、時計は着用できません。
 - ・館内は指定した場所での飲食は可能です。
 - ・会場への車、バイクでの来場はご遠慮下さい。
- 14 問合せ先 杉並区区民生活部スポーツ振興課事業係
TEL 03-3312-2111（内線 1674） FAX 03-5307-0693

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「プル」



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)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。

オシリを床や地面につけたら反則



オシリを床や地面につけたら 反則

足以外の身体の一部が床と接触したり、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。

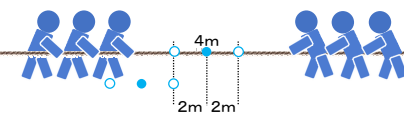
ポジション・アンカー



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。

