

## 大会参加上の注意事項

### <会場について>

- ・ 靴袋は各自または各チームで用意してください。
- ・ 校内は禁煙です。喫煙は所定の喫煙所をお願いします。
- ・ 応援・観覧は、指定の場所をお願いします。開会式終了後は競技場への立ち入りは禁止となります。
- ・ のぼり旗や横断幕は、観戦の妨げになりますので、アリーナ応援席には設置できません。2階観覧席の手摺り等の観覧の支障のないところをお願いします。

### <受付について>

- ・ 受付は8時45分から9時15分に体育館内で行います。
- ・ 選手全員が揃ったことを確認後、監督は記入済みメンバーリスト（監督会議で配付）を受付に提出し、確認を受けてください。
- ・ 参加者全員に参加賞をお渡しします。
- ・ 各チームは、受付の邪魔にならないようにアリーナ応援席に集合してください。

### <競技方法>

- ・ この大会は日本綱引連盟公認の競技規則及びローカルルールを適用します。
- ・ チーム編成及び競技方法は、実施要領のとおりとする。  
※ 詳細については、別紙「綱引き競技規則の要点」参照。
- ・ 相手が後方に倒れ込む危険性があるため、勝敗が決まっても綱を離さない。
- ・ 競技は1チーム8人で予選リーグ、決勝トーナメントを行う。ただし、参加チームが5チーム以下の部門は、予選リーグの結果で順位を決定する。各ブロック内総当たり戦、1セットマッチとする。各ブロック上位1チームが決勝トーナメントへ進出する。
- ・ 決勝トーナメントは、決勝戦は3セットマッチ、それ以外の試合は1セットマッチとする。
- ・ 予選リーグの勝敗数が同じ場合は、リーグ戦の結果をもとに、次のような順序で決勝トーナメント出場チームを決める。
  - ① 2チームの場合は、当該チーム同士の対戦結果
  - ② 3チームの場合は当該チームの監督によるくじ引き方式
- ・ 決勝トーナメントの組合せについては、予選リーグ終了後本部で発表します。

### <ケガ等について>

- ・ 監督とマネージャーは、選手の健康状態に注意し体調が悪い者は出場させないなど、ケガや事故の防止に十分配慮してください。また、チームで十分に準備体操を行なってください。
- ・ 競技中の事故については、主催者で応急処置は行いますが、以後の責任は負いかねますのでご注意ください。
- ・ 傷害保険に加入していますので、負傷した場合は早急に本部（事務局）までお申し出ください。

### <試合準備～終了>

- ・ 試合待機時刻になりましたら、放送により招集のアナウンスを行います。該当チームは、アリーナ

内招集所に整列してください。

- ・ ステージに各レーン試合進行中の試合番号を表示しますので、3試合前に【Lサイド】の待機場所に集合してください。集合しない場合は棄権とみなすこともあります。
- ・ プログラムの時間は目安です。試合開始時間は前後する場合がありますので、該当レーンの進み具合、放送係の案内を確認して待機をお願いします。
- ・ 両チーム共に、【Lサイド】から入場し【Lサイド】へ退場します。
- ・ 大会運営時間短縮のため、入退場は駆け足でお願いします。
- ・ 綱を持つ順番（ポジション）は待機場所で決めて、その順番で並んでください。
- ・ 入場は奥側の対戦チームから順番に入場します。
- ・ 入場後、位置に着いたら主審の合図までは腰をおろしてお待ちください。
- ・ 主審の合図により、「選手起立」→「気を付け」→「礼」から始まる。
- ・ シューズ用及びロープ用の滑り止めスプレー等は禁止です。
- ・ 規則や競技ルールに違反した場合、競技失格を宣言することもありますので、大会審判員の指示に従ってください。

※ 競技中の反則事項については、別紙「綱引き競技規則の要点」参照。

#### <その他>

- ・ チームプラカードは、大会本部で用意します。なお、帰る際は大会本部に戻してください。
- ・ 各チームの監督、マネージャー用のネックストラップ式の名札を大会本部で用意しますので、必ず着用してください。大会終了後に返却してください。
- ・ ゴミ袋は各チームで用意し、すべて持ち帰りをお願いします。
- ・ レーン付近での撮影は許可を受けた者以外は禁止です。
- ・ 大会運営をスムーズに行うため、係員の指示に従ってください。
- ・ 大会当日、新たに注意事項が増えた場合も、これらを必ず守ってください。
- ・ 駐車場における事故や盗難に関しては、一切責任を負えませんのでご注意ください。
- ・ 貴重品は万一紛失されても責任を負いかねますので、ご自身又はチームで保管管理していただきますようお願いいたします。
- ・ 係員並びに市役所広報担当が写真撮影をします。その画像を市広報やホームページ等で使用させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・ プログラム記載の「注意事項」を遵守し、参加者全員が気持ちよく、楽しい大会になりますようご協力をお願いします。

## ～綱引競技の基本技術（大人用）～

### 基本の姿勢

綱引きはチームの選手が一体となって、同じリズムで呼吸と力を合わせなければなかなか勝てません。

力だけでなくチームワークや忍耐力などのメンタル要素も重要になってきます。それでは、綱を引く基本的な姿勢の8つのポイントをチェックしましょう。

- 1 シャガみこまないで全身を伸ばすようにして脚の筋力を利用するようにします。この動作で綱を引くことができます。これが基本姿勢です。
- 2 体の向きは、両足を前にして両足が十分に使える姿勢をとる方が効果的で、決して体を横に向けないことです。
- 3 体を正面に向けて、しっかり伸ばし骨格を利用できる姿勢をとるためには足先にポイントをおかないで、足先を外側に50～60度程度開いてスタンスをとって、かかとに重心がしっかりかかるように意識することが大切です。
- 4 より大きな筋力で綱を引くには、ひざの角度は100～120度に上体は体の軸から前に40～60度ほど傾けた位置から伸ばすようにすることです。腕や脚は曲げてはいけません。
- 5 上体を起こし、腰やひざを曲げないで、全身を常に伸ばして体軸の維持に足先を常にひざより前に出すようにして、頭の位置を腰よりうしろにくるように意識しておくことが大切です。
- 6 綱を引くためのもう一つの要素は体重を利用することです。体を伸ばし体軸を保ち、スリップダウンしない範囲に倒すことが効果的に体重を牽引力として利用できる姿勢です。
- 7 腰、ひざを伸ばすことで、相手の引き込む力に対して骨格で支えることができますので、エネルギーの消耗が少なく済みます。
- 8 引くために脚を曲げた姿勢から運動を開始する場合、ももの位置は水平より上に保って、腰と脚を伸ばしきるようにすることが大切です。

## 綱を引く動作

基本の姿勢が取れるようになったら、次に綱を引く動作です。

基本的な8つのポイントをチェックしましょう。

- 1 最大筋力を発揮することができても、その力の方向によっては十分に綱に伝えることができませんので、力を加える方向を意識する必要があります。  
全身を伸ばしきるようにして、後方ではなく後ろ斜め上の方向に力を加えることが正しい引き方です。
- 2 綱引きでは腕を曲げてしまうと、引く力・引かれる力をすべて曲げた腕で吸収してしまい、腕への負担が大きくなります。したがって綱を引こうとする場合は、できるだけ腕を伸ばすようにして脚の運動の結果として、綱が引かれるように心がけるべきです。
- 3 綱引きでは綱は腕の力に頼らず脚で引くということが鉄則です。  
そのためには、綱が体の右側にある場合、腕は綱を支えるようにして持ち、左肩を引くようにして上体を左にひねるような感覚で運動するように心がけましょう。(綱が体の左側にある場合は右肩を引き、右にひねる) すなわち綱引きは“肩で引く”ことが合理的な綱引き競技につながります。
- 4 相手に引かれてしまうような場合は、引かれるときほど脚と身体を真っ直ぐに保って、体の軸を倒して体重を利用して綱にかかる力を大きくすることです。
- 5 常に綱に一定の牽引力を与えられるフォーム(姿勢)を維持して、いつでも攻撃できる状態を保ったままチャンスを待つテクニックがパワーホールドです。  
極力無駄な動きをさけて、機会をうかがって、相手の疲労や牽引力の緩む瞬間を待って攻撃に転換する方法をとります。
- 6 脚の伸展と上体の使い方をうまく連動させるために、準備段階ではアゴを引いて、頭を少し後ろへ反らしぎみにして、上体を反らすことも有効です。
- 7 姿勢を維持し、腰の曲がりを防止するためにベルトを利用することもひとつの方法です。ベルトによる腹部への圧迫感により腰を意識することで、感覚的に腰が曲がることを防ぐ手段として有効になります。
- 8 相手の強力な牽引力に対抗しようとする時は、靴と床のすべり具合が重要になり、シューズの選択も重要です。