

# 網引競技

## *GUIDE BOOK*

2008

社団法人 日本網引連盟

# 競 技 規 則

# 第1 総 則

## 1 定 義

綱引競技は、社団法人日本綱引連盟（以下「連盟」という。）及びこれに加盟する都道府県綱引連盟に登録された会員によって行われるアマチュア・スポーツである。

## 2 競技規則

- (1) 競技規則は、国際綱引連盟(TWIF)の定める競技規則を基に、連盟定款第4条第5項に基づき、連盟が制定する。
- (2) 連盟に登録された会員は、連盟が定める規則と指示に従わなければならない。
- (3) 競技規則を改訂する場合は、連盟理事会の承認を得なければならない。

## 3 競技区分

綱引競技会は、次の区分により行われる。

- (1) 競技場は、インドア(Indoor)とアウトドア(Outdoor)に区分する。
- (2) 競技は、男子(Man)、女子(Woman)及び男女混合(Mixed)に区分する。
- (3) 年齢別は、シニア(Senior)、23歳未満(Under 23)及びジュニア(Junior)に区分する。

## 4 年齢制限

綱引競技会は、次の部門により競技するものとする。

- (1) ジュニア部門  
17歳に達する年の末まで、ジュニア部門に出場する資格がある。
- (2) 23歳未満部門  
18歳に達する年の初めから22歳に達する年の末まで、23歳未満部門に出場する資格がある。
- (3) シニア部門  
18歳に達する年の初めから、シニア部門に出場する資格がある。

## 5 体重別クラス

綱引競技会は、次のチームウエイトにより行われる。

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| ① ウルトラ・フェザー級 (Ultra Featherweight) | 480kg以下 |
| ② フェザー級 (Featherweight)            | 520kg以下 |
| ③ ライト級 (Lightweight )              | 560kg以下 |
| ④ ライト・ミドル級 (Light Middleweight)    | 600kg以下 |
| ⑤ ミドル級 (Middleweight)              | 640kg以下 |
| ⑥ クルーザー級 (Cruiserweight)           | 680kg以下 |
| ⑦ ヘビー級 (Heavyweight)               | 720kg以下 |
| ⑧ キャッチ級 (Catchweight)              | 無制限     |
- ※ ジュニア部門の体重別クラスは、競技会開催要項により決定される。

## 6 チーム編成

- (1) チームは、次のとおり編成するものとする。
  - ① 監督(Coach) 1名
  - ② トレーナー(Trainer) 1名
  - ③ 選手(Puller) 8～10名
- (2) 綱引競技は、8名の選手で競技するが、選手10名に満たない場合は、監督及びトレーナーは選手を兼ねることができる。監督が選手として出場した場合は、監督代理をたてることができる。この場合は、必ず監督のゼッケン又は監督を示す物をつけるものとする。
- (3) 選手のポジションは、次のとおりとする。
  - ① 第1番目の選手：ファースト・プラー(First puller)
  - ② 第2番目の選手：セカンド・プラー(Second puller)
  - ③ 第3番目の選手：サード・プラー(Third puller)
  - ④ 第4番目の選手：フォース・プラー(Fourth puller)
  - ⑤ 第5番目の選手：フィフス・プラー(Fifth puller)
  - ⑥ 第6番目の選手：シックス・プラー(Sixth puller)
  - ⑦ 第7番目の選手：セブンス・プラー(Seventh puller)
  - ⑧ 第8番目の選手：アンカー(Anchor)
- (4) 男女混合は、男子4名、女子4名の選手により編成する。選手の交代は、同性でのみ認められるが体重別クラスを超えることはできない。
- (5) 23歳未満及びジュニア部門の監督及びトレーナーは、18歳以上とする。

## 7 監督、トレーナー及び交代選手

- (1) 監督

監督は、チーム編成、選手交代及びチームのすべてを管理し、競技中は競技エリアの外側で、審判の判定に支障のない位置から選手に指図することができる。
- (2) トレーナー及び交代選手
  - ① トレーナーは、競技開始前及び終了後にチームの世話をするもので、競技中はトレーナー及び交代選手は主審の指示された場所にいないといけない。
  - ② 選手の交代は、セット間に監督から主審に申し出てクラス体重を確認後、交代が認められる。

## 8 服装

- (1) 服装
  - ① 競技時の服装

ショートパンツ、衿付きスポーツシャツ及びストッキングの標準的なスポーツ用の服装とする。ただし、ユニフォームの補修は、必要最小限度とし、かつ、裏側からとする。

## ② 計量時の服装

男子は、不透明で適切なサイズのスパッツ又はショートパンツのみで計量することができる。女子は、不透明で適切なサイズのスパッツ又はショートパンツ、及びシャツのみで計量することができる。

### (2) 保護着衣

- ① アンカーの保護着衣は、傷害防止を目的に厚さ5.0cmまで許される。
- ② 保護着衣は、計量所に持参し、計量責任者の承認を得た後、ユニフォームの下に着用する場合のみ許される。

### (3) 保護ベルト

- ① 保護ベルトは、腰部の保護を目的とする場合のみ許される。
- ② 保護ベルトは、計量所へ持参し、計量責任者の承認を得た後、ユニフォームの上から着用する場合のみ許される。

### (4) シューズ

#### ① インドア・シューズ

インドア競技では、綱引シューズ又は一般に市販されている靴底の平らな踵のないスポーツシューズとする。なお、シューズ・クリーナーの使用については、靴底の清掃を目的とする場合のみ許される。ただし、素足での参加は認められない。

#### ② アウトドア・シューズ(ブーツ)

アウトドア競技では、踵と側面と靴底が平面の金属製のヒール・プレート(厚さ 6.5mm以内)は許される。なお、金属製のトー・キャップ又はトー・プレート及び踵又は靴底からスパイクや鋳が突き出たシューズは許されない。

- ③ アウトドア・シューズは、計量所へ持参し、計量責任者の承認を受けなければならない。

### (5) 滑り止め

- ① 綱引競技は、素手で競技をしなければならない。
- ② 炭酸マグネシウム又は松ヤニの使用については、グリップ力を促進するために、手に限定して許される。
- ③ 炭酸マグネシウム等の使用は、体育館の許可が得られた場合は使用できるが、審判員の承認を必要とする。

### (6) その他

- ① ゼッケンの着用については、その競技会の実行委員会が決定する。
- ② アンカーのヘルメット着用については、チーム側の任意とする。

## 9 ロープの仕様

綱引競技会で使用するロープは、次の規格とする。

### (1) ロープの規格

- ① ロープの外周は、10cm以上、12.5cm以下とする。ただし、ジュニア部門にあっては、9cm以上、10cm以下とする。
- ② ロープの長さは、33.5m以上とする。ただし、ジュニア部門にあっては、

28m以上とする。

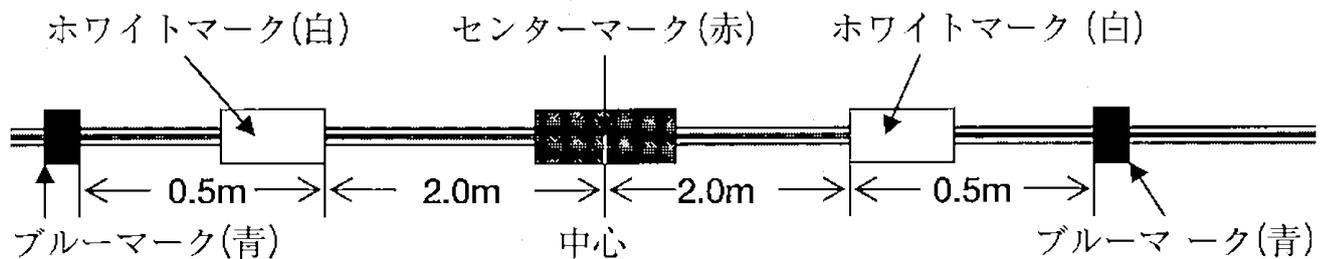
- ③ ロープの素材は、マニラ麻とする。
- ④ ロープには、結び目やその他の手がかりがないこと。
- ⑤ ロープの先端は、ほつれ止めがしてあること。
- ⑥ ロープは、Z撚りとする。

(2) ロープ・マーキング

マーキングは、ロープの伸縮に伴い、審判員によって調整が容易にできるよう張り付けられているものとする。

① インドア競技でのロープ・マーキング

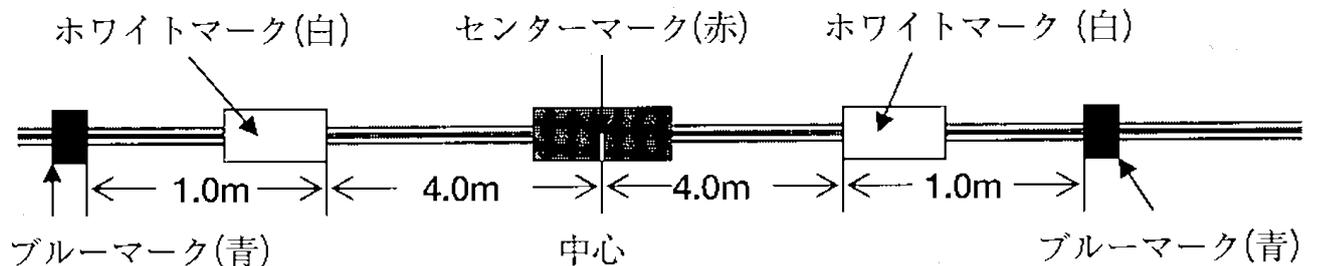
マーキングは、次のとおり5個つけるものとする。



- ・ センターマークは、ロープのセンターに、赤色のマーキングをつける。
- ・ ホワイトマークは、センターマークの中心から両側2mの位置に、白色のマーキングをつける。
- ・ ブルーマークは、センターマークの中心から両側2.5mの位置に、青色のマーキングをつける。
- ・ 上記のマーキングの幅は、センター及びホワイトマークは10cm以上、20cm以下とし、ブルーマークは3cm以上、5cm以下とする。

② アウトドア競技でのロープ・マーキング

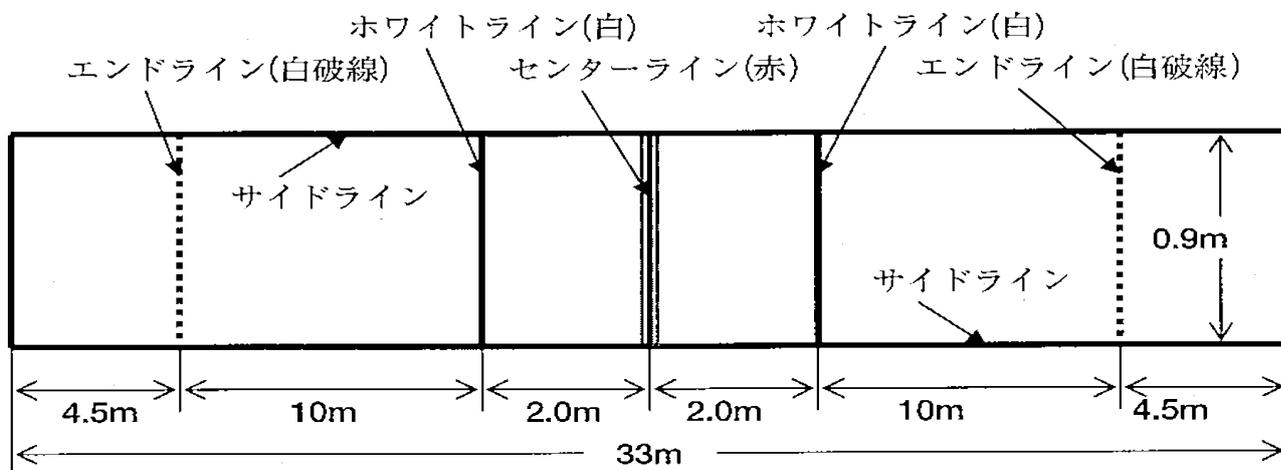
マーキングは、次のとおり5個つけるものとする。



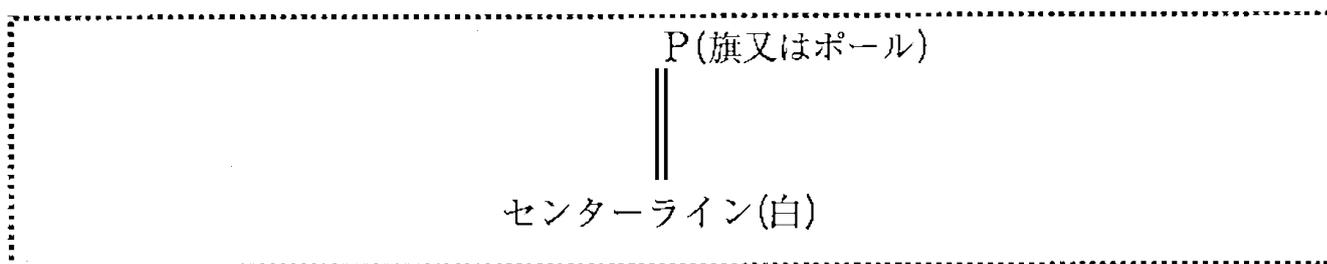
- ・ センターマークは、ロープのセンターに、赤色のマーキングをつける。
- ・ ホワイトマークは、センターマークの中心から両側4mの位置に、白色のマーキングをつける。
- ・ ブルーマークは、センターマークの中心から両側5mの位置に、青色のマーキングをつける。
- ・ 上記のマーキングの幅は、センター及びホワイトマークは10cm以上、20cm以下とし、ブルーマークは3cm以上、5cm以下とする。

## 10 競技エリア及びマーキング

- (1) 競技エリアは、次のとおりとする。
- ① レーンは、大会本部席からAレーン、Bレーンと順に呼称する。また、準決勝及び決勝を行うレーンはメイン・レーンともいう。
  - ② サイドは、大会本部席から見て左側をLサイド、右側をRサイドとする。
  - ③ 正面は、大会本部席側を正面とする。
- (2) インドア競技のレーン及びマーキングは、次の規格とする。
- ① レーンの表面は、一般的な室内用スポーツシューズで十分摩擦が得られること。なお、レーンマットは連盟により承認された材料で製作されていること。
  - ② レーンの長さは、33m以上であること。
  - ③ レーンの幅は、0.9mとする。
  - ④ レーンには、センターライン(赤)と、その両側2mの位置にホワイトライン(白)が引かれていること。
  - ⑤ レーンには、センターライン(赤)から両側12mの位置にエンドライン(白破線)が引かれ、後方に安全エリアを4.5m以上確保すること。
  - ⑥ レーンに引かれるラインの幅は、5cmとする。



- (3) アウトドア競技でのマーキングは、次の規格とする。
- ① 競技エリアは、芝で覆われた水平な平面であること。
  - ② グラウンドに、1本のセンターライン(白)が引かれ、センターラインの延長線上に、旗等で表示する。

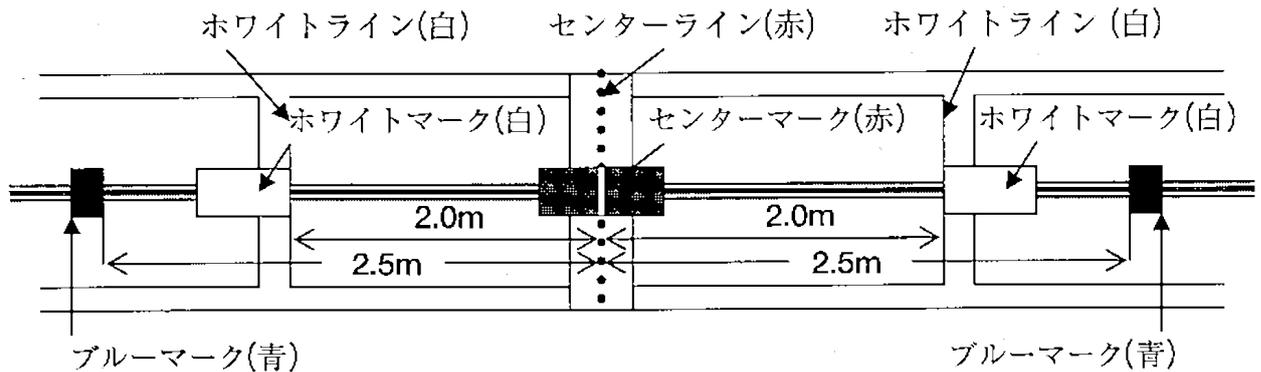


※参考 競技エリアの長さは、55m以上とする。

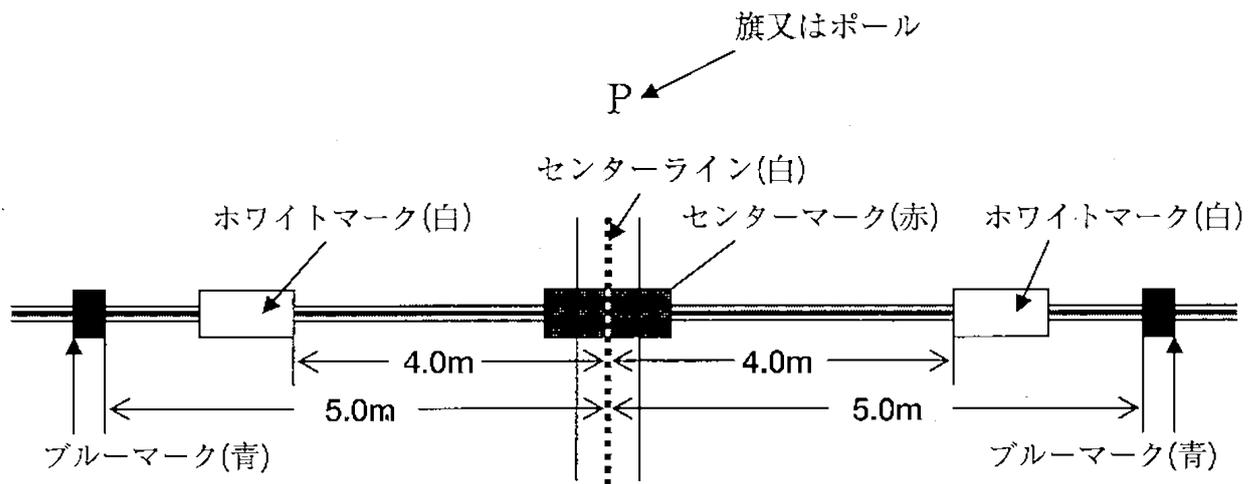
## 11 ロープ・マーキングとレーンの設定

競技開始前に、次のとおり各ラインにロープのマーキングを設定する。

<インドア競技の図>



<アウトドア競技の図>



## 第2 ロープの握り方及び姿勢

### 1 ロープのグリップ

- (1) 競技開始時には、ファースト・プレーはブルーマークの外側のできるだけ近い部分を握らなければならない。
- (2) ロープに結び目や輪を作ってはならない。
- (3) 競技開始時に、ロープはセンターマークがセンターライン上に位置していなければならない。

### 2 綱引ポジション

- (1) 選手は、両手で普通の握り方、すなわち両手の平が向かい合うようにロープを握り、素手でロープを持ち、腰から上で保持しなければならない。ただし、保護ベルトをしている場合は、ベルトの最下端より上で保持しなければならない。

- (2) ロープの自由な動きを妨げる持ち方は反則となる。
- (3) 両足先は、膝より前方に伸ばされ、選手は常にこの綱引の姿勢になければならない。

### 3 アンカー・ポジション

- (1) アンカーのロープの持ち方は、一方の脇の下を通り、背中を対角線上に斜めに横切り、反対側の肩の後ろから前に出し、脇の下を通して、後方かつ外側になるようにしておく。
- (2) アンカーは、前に出ているロープを、両腕を体より前に伸ばして握らなければならない。
- (3) インドア競技においては、競技開始時にはエンドラインより前にいなければならない。

## 第3 反則

### 1 競技中の反則

- (1) インドア競技とアウトドア競技共通の反則
  - ① シットイング(Sitting)  
故意に地面(床)に座った場合、又はスリップした後、直ちに綱引ポジションに戻れない状態。
  - ② リーニング(Leaning)  
足の裏以外の体の部分が地面(床)に触れた状態。
  - ③ ロッキング(Locking)  
ロープの自由な動きを妨げるロープの持ち方。
  - ④ グリップ(Grip)  
規定(規則第2の1、2)以外の握り方をした場合。
  - ⑤ プロッピング(Propping)  
ロープが体と上腕部の間を通らず、かつ、腰部より下の位置で保持する状態。
  - ⑥ ポジション(Position)  
しゃがみ込んだ状態、又は、足先が膝より前に出ていない状態。
  - ⑦ クライミング・ロープ(Climbing the rope)  
ロープを手繰る行為。
  - ⑧ ロウイング(Rowing)  
繰り返し地面(床)に座りながら後方に動く行為。
  - ⑨ アンカー・ポジション(Anchor position)  
アンカーが規定(規則第2の1、2、3)以外の姿勢及び持ち方をした場合。

⑩ トレーナー(Trainer)

トレーナー及び交代選手が綱引状態にあるとき、主審の指示された場所から立ち上がったたり、又はチームに声をかける行為。

(2) インドア競技時に追加される反則

① サイド・ステップ(Side stepping)

サイドラインから足が完全にはみ出した場合。

(3) アウトドア競技時に追加される反則

① フットホールド(Footholds)

「テイク・ザ・ストレイン」の号令の前に地面に足がかりを作る行為。

(4) 反則行為

① 反則行為とは、反則状態にある選手又はチームが対象となり、1人の選手が行った場合でもチームの反則となる。

② 同時に異なった反則が生じた場合は、いずれかの反則でコーションの対象となる。

## 2 コーション

(1) 競技中に反則行為が生じた場合は、「○番シッティング」など反則行為を示す号令とシグナル(動作)で、主審又は副審によって通告される。

(2) 通告されたにも係わらず、是正できない場合又は是正しようとしなない場合はコーションが宣告される。

(3) コーションは、「ファースト・コーション」、「セカンド・コーション(又はラスト・コーション)」の2回までで、3回目(Three caution)は直ちに反則負けとなる。ただし、ノー・プルを宣告され、両チームにスリー・コーションを告げられた場合は除く。

## 3 失格及び退場

(1) 用語の意義

① 退場とは、その試合に出場できないよう競技エリアから出ることをいう。

② 失格とは、その競技会にチーム又は選手等としての出場資格を失うことをいう。

(2) 選手又はチームが競技規則又は大会要項に従わない場合は、その選手等を競技会場から退場させることができる。

(3) 同一競技会において、2回の退場を受けた場合には失格とする。

(4) 審判員に対する侮辱的行為、暴力的行為などをした場合は失格とする。

(5) 出場選手8名が確保されない場合は、チームの棄権と見なされる。

## 第4 競技会

### 1 競技方法

#### (1) 競技方法

- ① 競技方法は、リーグ戦とトーナメント戦の2つの方法があり、競技は1セットマッチ、2セットマッチ又は3セットマッチが採用される。
- ② 2セットマッチ又は3セットマッチの場合は、ポイント制を採用する場合もある。

#### (2) 順位の決定

リーグ戦方式において、同率の場合又はポイント制で同率の場合は、次の方法で順位が決定される。

- ① 直接対決で勝ったチーム
- ② コーション数の少ないチーム（ノーブル時のコーション数を加算する。）
- ③ エントリー選手全員の平均体重が軽いチーム
- ④ コイントス又は抽選

### 2 試合及び休憩

#### (1) 試合数

リーグ戦方式は、 $\frac{n(n-1)}{2}$  の試合数となる。なお、nは参加チーム数である。

#### (2) 休憩

- ① 1セット目と2セット目の休憩は、原則として与えられない。
- ② 3セット目が必要な場合は、主審が選手の疲労度等から判断して最大6分間の休憩が与えられる。

### 3 エントリー、計量及びスタンピング

#### (1) チームエントリー

監督は、選手受付で必要書類を受け取り、綱引競技会の参加を確認する。

#### (2) 計量及びスタンピング

- ① 監督は、メンバーリストに必要事項を記入し選手名を登録する。
- ② 選手は、メンバーリストに記載されている番号順に競技者登録証の確認を受ける。
- ③ 計量の単位は、1.0kgとし、小数点以下は切り捨てる。
- ④ 選手は、メンバーリスト順に並び、出場8選手が計量を受けた時点で、体重別クラス以内であれば全選手の左手甲にナンバースタンプが押される。
- ⑤ 交代選手は、出場8選手が体重別クラス以内であることが確認された後、計量を行いスタンプが押される。
- ⑥ 体重別クラスを超過したチームは、計量時間内であればもう一度計量が受けられる。
- ⑦ 計量は、決められた時間内に終えなければならない。

⑧ 監督は競技開始前までに、競技会記録用紙に出場しない選手の欄に×印をつける。

(3) 保護着衣等のチェック

① 監督は、保護着衣等使用承認証に使用する保護着衣及び保護ベルトを記入する。

② 計量責任者は、保護着衣等使用承認証に基づき、保護着衣及び保護ベルトをチェックし、合法の場合は保護着衣等使用承認証に署名する。

③ アウトドア競技の場合は、アウトドア・シューズが合法かチェックする。

④ 保護着衣等のチェックは、計量時間内に終えなければならない。

## 4 入場及び退場

(1) 選手は、チーム集合場所で審判員のチェックを受け待機する。

(2) 選手の入場は、副審の先導で片側入場とするが、必要に応じて両側入場とすることができる。また、選手のポジションは、競技開始時（主審の「礼」又は「サイド交代」の号令）までは自由に変更できる。

(3) 競技終了後の選手の退場は、主審の指示により退場する。

## 5 競技サイドの決定

競技サイドは、事前に指定する場合と各試合前にコイン・トスによって決める場合の2方式がある。

(1) 2セットマッチ以上の場合は、最初のセット終了後にサイドを交代する。

(2) 3セット目が必要な場合は、抽選又はコイン・トス等によってサイドが決められる。

(3) 2セットマッチ以上の場合は、選手交代が認められるが、主審の「サイド交代」の号令までとし、それ以降は認められない。

## 6 勝敗の決定

(1) 勝敗は、マーキングにより示された規定の距離(4 m)を引いた場合。

① インドア競技の勝敗

ロープのホワイトマークが、反対側のホワイトラインに達したときに勝敗が決定する。

② アウトドア競技の勝敗

ロープのホワイトマークが、センターライン(白)の中心に達したときに勝敗が決定する。

(2) 主審によって相手チームが反則負けを宣言された場合。

## 7 異議申し立て

勝敗の決定に関する異議申し立ては、一切受付けないものとする。

## 8 ポイント競技の得点

(1) 3セットマッチのポイントは、次のとおりとする。

- ① 2 : 0 で勝ったチームは3点、負けたチームは0点となる。
- ② 2 : 1 で勝ったチームは2点、負けたチームは1点となる。

チーム	A : B	A : B
勝 敗	2 : 0	2 : 1
得 点	3点 : 0点	2点 : 1点

(2) 2セットマッチのポイントは、次のとおりとする。

- ① 2 : 0 で勝ったチームは3点、負けたチームは0点となる。
- ② 1 : 1 で引き分けた場合は、各チーム1点となる。

チーム	A : B	A : B
勝 敗	2 : 0	1 : 1
得 点	3点 : 0点	1点 : 1点

## 9 ノー・プル

(1) ノー・プルは、次の場合に宣言される。

- ① 両チームに2回のコーション(Second caution)が宣告され、その後両チームともに反則を犯し、競技状態を維持できない場合。
- ② 両チームが戦意喪失状態と判断された場合。
- ③ 両チームが勝敗決定の前にロープを離した場合。
- ④ 観客の妨害や、他の外的要因で競技の続行が困難と判断された場合。
- ⑤ 選手の突発的な事故等により中断が必要と判断された場合。
- ⑥ 膠着状態が10分以上続き、審判長からノー・プルを宣言するよう指示された場合。

(2) ノー・プル宣言後の休憩時間

前記(1) ④の場合は、相応の休憩が与えられるが、それ以外の場合は休憩時間が与えられず、如何なる処置や休憩も与えられることなく、直ちに競技が再開される。

(3) 選手の交代

競技の再開にあたっては、選手の交代及びポジションの変更は認められない。

(4) 選手の突発的な事故等により試合が中断され、試合再開時にその選手が復帰できない場合は、そのチームは棄権と見なされる。

(5) アウトドア競技では、ノー・プルが宣言され、かつ、戦意喪失等インアクティビティ(Inactivity)と判断された場合及び競技委員長が必要と判断した場合は、最初のレーンの直隣の荒れていないところか、全く別のレーンを使用する。

# 第5 審 判

## 1 審判長及び審判員等

- (1) 連盟が主催する綱引競技会の審判長は、連盟が選考し、会長が任命する。
- (2) 連盟が主催する綱引競技会の審判員の選考は、連盟技術審判委員会の責任において行われる。
- (3) 連盟が主催する綱引競技会における審判員は、連盟により指定されたものを着用しなければならない。

## 2 レーン主任

- (1) 複数のレーンを使用して競技を行う場合は、審判長は連盟公認審判員資格者からレーン主任を指名することができる。
- (2) レーン主任は、指名されたレーンの審判員を統括管理し、そのレーンにおいて審判長の任務を代行する。
- (3) 保護着衣等使用承認証に違反して使用していると認めた選手を失格とすること。

## 3 主審の権限及び責務

- (1) 権限
  - ① 2セットマッチ又は3セットマッチの場合に休憩時間を与えること。
  - ② ノー・プルを宣言すること。
  - ③ スリー・コーションによる反則負けを宣告すること。
  - ④ 審判員に対する侮辱的行為、暴力的行為などをした選手又はチームに失格を宣告すること。
- (2) 責務
  - ① 競技規則が遵守されていること。
  - ② 試合開始前に、ロープが置かれていること。
  - ③ 競技進行予定時間が守られていること。
- (3) 主審によるコーションは、反則状態にある選手にポジション番号を告げ、反則行為を号令及びシグナル(動作)で通告し、なお是正されない場合は、ファースト・コーション(First caution) 又はセカンド・コーション(Second caution)が宣告される。  
※ 例示「ファースト・コーション ○番ロック」
- (4) 主審によって与えられるこれらの通告は、明確でなければならない。
- (5) 主審の決定は、最終的なものである。

## 4 副審の任務

- (1) 副審は、常に主審を補佐する。
- (2) 副審は、主審の反対側で担当チームが連盟の規則を守っているかを確認する。
- (3) 副審は、競技中のチームの反則を号令及びシグナルで主審に伝える。



## 2 競技終了

競技終了は、主審がホイッスルを吹き、勝利チームを指し示す動作で示される。なお、ノー・プルの場合は体の前で両腕を交差させた後、人指し指でセンターマークを指し示す。

## 3 競技中に起こる反則

### 反 則

### シグナル(動作)

- ① シッティング  
(SITTING) : 手の平を上にして、水平に左右に動かす動作。
- ② リーニング  
(LEANING) : 開いた手の平を地面(床)に向け、上下に動かす動作。
- ③ ロッキング  
(LOCKING) : 持ち上げた腿に、肘に触れる動作。
- ④ グリップ  
(GRIP) : 両手で握り拳(グリップ)を作り、前に出す動作。
- ⑤ プロッピング  
(PROPPING) : 両手で握り拳(グリップ)を作り、身体に沿って持ち上げる動作。
- ⑥ ポジション  
(POSITION) : 膝を曲げ、伸ばしながら蹴る動作。
- ⑦ クライミング・ロープ : 両手の握り拳(グリップ)で手繰る動作。  
(CLIMBING THE ROPE)
- ⑧ ロウイング : 腕と上体で漕ぐ動作。  
(ROWING)
- ⑨ アンカー・ポジション : 片方の手で反対側の肩に触れる(叩く)動作。  
(ANCHOR POSITION)
- ⑩ トレーナー : 人指し指を立てて口にあてる動作。  
(TRAINER)
- ⑪ サイド・ステップ : 片足でサイド・ステップをする動作。(インドア競技)  
(SIDE STEPPING)
- ⑫ フットホールド : 踵で地面を蹴る動作。(アウトドア競技)  
(FOOTHOLDS)

## 競技規則の改訂経過

1980年10月	競技規則制定(TWIF準用)
1982年4月	改訂
1984年4月	一部追補
1986年4月	改訂
1989年4月	改訂 (TWIF規則準用した大幅改訂)
1992年6月	改訂
1996年5月	改訂
1998年10月	改訂
2002年4月	改訂 (TWIF準用した全面改訂)
2003年7月	改訂
2006年6月	改訂