

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	氏名(ふりがな)	性別	年齢	No	氏名(ふりがな)	性別	年齢
例	綱引 一郎 (つなひき いちろう)	男	30	例	綱引 花子 (つなひき はなこ)	女	24
1				5			
2				6			
3				7			
4				チーム総体重 (kg)			

- ・**チーム総体重**の記入をお願いします。
- ・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名～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。

【申込締切】 令和6年10月10日(木)

【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1673

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.tsunahiki2024@gmail.com (メールの場合は、QRコードから申込みできます)

申込用メール



メール本文に以下を明記の上、送付ください

- 参加方法: チーム/個人
- チームの場合チーム名:
- 代表者氏名とふりがな:
- 住所:
- 電話:
- 参加者情報(以下を参加人数分)
氏名、ふりがな、性別、年齢
- チーム総体重:

令和6年度



心をひとつに！
一本の綱に力をこめよう！

第33回杉並区民

綱引き大会

第77回杉並区区民体育祭・第35回スポーツ・レクリエーション大会

11月10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・在勤で小学生以上1名より参加可能

種目 5対5の綱引き

定員 80名

申込締切 10/10(木)

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

(公財)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1673)

申込用メール



メールでの申込方法は
裏面の参加申込書参照下さい

募集要項

日時	令和6年11月10日(日) 午前10時～午後1時予定
会場	荻窪体育館体育室(JR・丸ノ内線荻窪駅徒歩10分) 杉並区荻窪3-47-2・TEL03-3220-3381
参加資格・定員・参加費	①区内在住・在勤・在学で小学生以上1名より申込み可 ②小学生は保護者同伴が必要 ③グループでの申込みも可 ④定員：80名 ⑤参加費：無料
種目	①5対5の綱引きを行います。 ②個人参加などの場合は、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。 (チーム編成は年齢、人数、体重等を考慮して当日発表します。) ③5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、 安全性を考慮して大人と子どもは別れます。各試合5名(交代可)での出場となります。 ④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。
競技方法	①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。 ②(公社)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目的としています。
保険	①主催者を通じた保険加入は受け付けておりません。ご希望の場合は各自でご加入下さい。
注意事項	①館内は給水のみとし、食事および喫煙は禁止となります。 ②運動のしやすい服装(競技中：手袋、貴金属、時計不可)と体育館履きが必要です。 ③館内の靴箱は利用できませんので、靴袋をご用意の上各自管理をお願いします。 ④会場への車、バイクでのご来場はご遠慮下さい。

申込方法

申込期間	令和6年9月15日(日) から 10月10日(木) 必着 「綱引き大会参加申込書」に必要事項を記入し、申込期間内にメール、FAX、郵送、持参 のいずれかでお申込み下さい。 FAXで申込みの場合は、必ず到着確認の電話 (03-3312-2111(内線1673))をお願いします。申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。当落はメールまたは郵送にてお知らせいたします。
持参・郵送	〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 杉並区役所区民生活部スポーツ振興課内 綱引き大会実行委員会<東棟6階> FAX：03-5307-0693 メール：s.tsunahiki2024@gmail.com
問合せ先	TEL：03-3312-2111(内線1673)

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



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

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



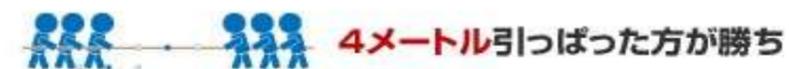
足以外の身体の部分が床と接触したり、床に座り込んだり、寝転んだりしたら反則。
ストップしたままの状態でも綱を引き続けることも反則ですが、この場合、反則をした人は体勢を立て直し、
反則状態から競技が続けられる状態に戻る努力をしないと反則が宣告されます。

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



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。

