

生涯スポーツ推進の手引き

ニュースポーツメニューⅢ

全国スポーツ・レクリエーション祭等の種目



平成18年度
富山県教育委員会

発刊にあたって

近年、スポーツニーズが多様化し、誰もがそれぞれの体力や年齢、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる環境が求められています。

こうしたなか、広くスポーツ・レクリエーションの普及・振興を図ることを目的とした「全国スポーツ・レクリエーション祭」が、スポーツ愛好者の交流を深める我が国最大の祭典として、毎年開催されています。

このたびは、平成22年に本県で開催が予定されている「全国スポーツ・レクリエーション祭」に向けて、都道府県代表参加種目などを紹介することといたしました。

一人ひとりが楽しくスポーツを行うことにより、心身ともに健康で活力ある生活を送り、人生がより豊かに、充実したものとなるよう念願しております。

終わりに、この冊子の作成にあたり、ご協力いただきました富山県生涯スポーツ協議会の関係各位に、厚くお礼を申し上げます。

平成19年3月

富山県教育委員会
スポーツ課長 横嶋 信生

目 次

【1】全国スポーツ・レクリエーション祭都道府県代表参加種目

No.P	
1	グラウンド・ゴルフ…………… 2
2	ゲートボール…………… 5
3	壮年サッカー…………… 9
4	ソフトバレーボール…………… 12
5	女子ソフトボール…………… 15
6	ラージボール卓球…………… 18
7	ターゲット・バードゴルフ…………… 21
8	男女混合綱引…………… 23
9	年齢別テニス…………… 26
10	年齢別ソフトテニス…………… 29
11	バウンドテニス…………… 32
12	年齢別バドミントン…………… 35
13	壮年ボウリング…………… 38
14	マスターズ陸上競技…………… 41
15	インディアカ…………… 44
16	フォークダンス…………… 47
17	エアロビック…………… 49
18	トランポリン…………… 52

【2】そ の 他

19	チャレンジ・ザ・ゲーム…………… 54
20	サイクリング…………… 57
21	ユースホステル…………… 60
22	日本民謡…………… 62
23	オリエンテーリング…………… 63
24	家庭婦人バレーボール…………… 66
25	キャンプ…………… 68
26	ペタンク…………… 70
27	ビーチボール…………… 72
28	3B体操…………… 74
29	フレッシュテニス…………… 76
30	パークゴルフ…………… 78
31	ダンススポーツ…………… 80
32	ドッジボール…………… 82
33	女子テニス…………… 84
34	太極拳…………… 85

1. グラウンド・ゴルフ

種目の特色

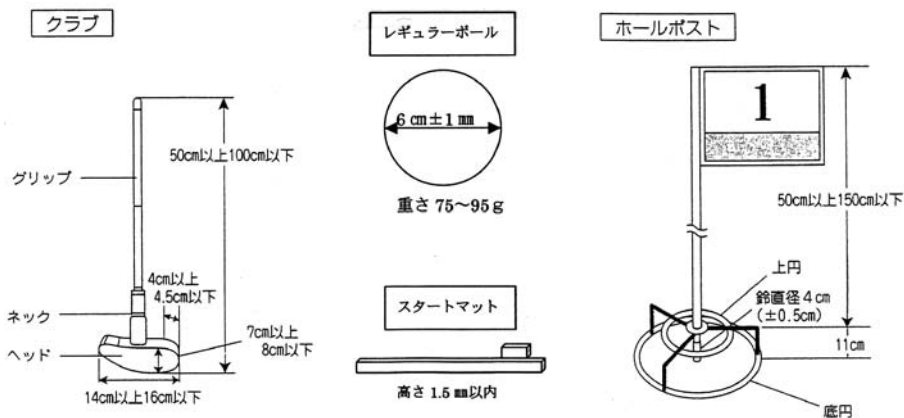
グラウンド・ゴルフとは、ゴルフをアレンジした新しい試みの軽スポーツで、生涯スポーツ活動推進の一環として考案され、現在では国内だけでなく、海外にまで普及しています。

高度な技術を必要とせず、プレーそのものも体力をあまり必要としないため、年齢や性別に関係なく、子どもから高齢者までのファミリースポーツとして楽しめます。また、障害を持つ方が車イスでも十分にプレーすることができます。

同じチームの人とプレーするのではなく、参加者全員での組み合わせ抽選により、いろいろな人達とプレーするため、愛好者全員の交流が楽しめます。

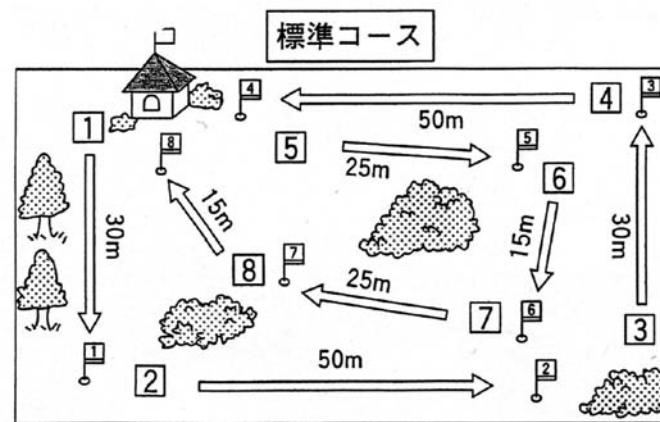
用具

- ・日本グラウンド・ゴルフ協会の用具標準基準で定められたクラブ、ボール、ホールポスト及びスタートマットを使用します。



コート

- ・標準コースは、外回りコース4、内回りコース4の合計8ホールポストを原則とします。
- ・50m、30m、25m、15m各2ホールの計8ホールでプレーし、8ホールを回るのに要する時間は30~40分程度です。
- ・これは、あくまで一つの基準であり、場所条件に応じてホールポスト数・距離などを変更してプレーができます。
- ・ホールポストのセットは、プレーヤーが打つ方向にホールポストの脚が開いた形でセットします。



主なルール

- ・クラブでボールを打ち、ホールポストにできるだけ少ない打数で入れます。
- ・ゲーム中の判定は審判員がするのではなく、プレーヤー自身が行います。ただし、判定が困難な場合は同伴のプレーヤーの同意を求めます。
- ・1チームは6人を基準としていますが、参加人数により7人8人でも可能です。また、各チームの人数が同数の場合はチームの総打数で、人数が異なる場合は1人当たりの平均打数で団体ゲームもできます。

プレーの仕方

1. 決められた打順に従ってスタート位置から打ちはじめ、ホールポストに入って静止した状態になるまで行います。
2. プレー時間が決まっていないため、全プレーが終わるまで、のびのびとプレーできます。時間に応じてホールポスト数を決めれば何分でもプレーできます。また、ホールポスト数を工夫すれば一度に何百人ものプレーが可能です。



▶お問い合わせ先

富山県グラウンド・ゴルフ協会事務局
中川 祥弘
〒933-0923 高岡市一番町1
TEL/0766-22-2582

2. ゲートボール

種目の特色

ゲートボールは、ヨーロッパで古くから行われていた「クロッカー」にヒントを得て、昭和22年北海道芽室町の鈴木栄治氏が戦後の混乱の中で満足な遊具がない子ども達のために、手軽にできる健全な競技として考案されたスポーツです。

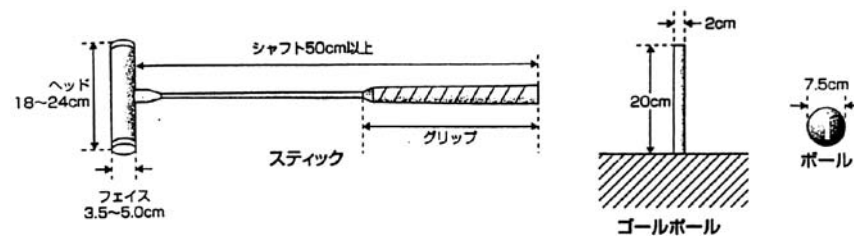
若年層から高齢者まで年齢を問わず、いつでも、どこでも、誰とでも気軽に楽しめるスポーツとして全国各地に普及しています。打者は競技規則に従って各ゲートを通り抜け、ゴールポールに当てる（「上がり」という）ことを競います。

千変万化する戦況の中で、自チームを優位に運ぶため、監督と主将は知恵（作戦）を絞り、打者はいかに正確なボールコントロールで呼応するかのチーム戦です。

技術力が高度になった昨今、一球のミスが敗因となることが多々あり、一球入魂の集中プレーが随所に見られます。

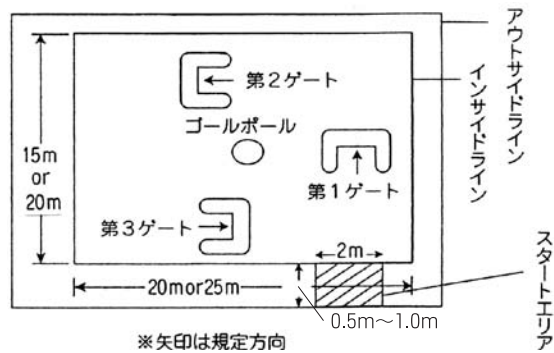
用具

- ・スティックのシャフト角度、ヘッド面及びフェイス面の加工に関するゲートボール用具認定基準（平成13年10月1日に改定）が決められています。



コート

- ・運動場、体育館等にコートを設定します。
- ・コート内には3個のゲートと1本のゴールポールを設置します。



主なルール

- ・5人対5人のチーム対抗形式をとって、赤（奇数）白（偶数）に分かれます。
- ・30分の競技時間内に1番から10番まで順次打撃し、チームの総得点で勝負を決めます。
- ・ヘッドフェイス以外の部分で打ってはいけません。
- ・二度打ち、押し打ちはしてはいけません。
- ・打撃の強弱、打つ意思に拘らずスティックがボールに触れたときは、打撃したものとみなします。
- ・第1ゲートは1打で通過しなければなりません。
- ・スパーク打撃について
 - ア. 自分の打ったボールが、他のボールに当たった時（タッチという）に行うことができます。
 - イ. 自分のボールが静止した位置で、自分のボールを足の裏で踏み押さえ、当てたボールを自分のボールに接触させてスティックで自分のボールを打ち、その反動で当てたボールを転がすことを「スパーク打撃」と言います。
 - ウ. 第1ゲートを通過していないボールは、タッチを認めません。

- エ. 自分のボールやタッチした他のボールが、アウトボールになるとスパーク打撃権が失われます。
- オ. スパーク打撃に成功したら、スパーク打撃権の数と同じだけ自分のボールを打つことができます。
- カ. スパーク打撃の権利は放棄できず、必ずスパーク打撃しなければなりません。
- キ. 1回の打撃中に、同じボールを2度タッチしてはいけません。
- ク. 1回の打撃で、2個以上の他のボールにタッチした場合、すべてのタッチしたボールに対して順番に関係なくスパーク打撃をします。
- ケ. スパーク打撃した時、自球が足下から離れたり、自分とスパーク打撃した他球が10cm以上離れなかった場合は、反則となり、引き続きプレーできなくなります。

プレーの仕方

1. ジャンケンまたはコイントスにより、先攻後攻を決めます。
2. 先攻のチームが赤色の奇数番号ボール、後攻のチームが白色の偶数番号ボールを持ち、赤白交互にボールを打ちます。
3. 審判員の打数通告から10秒以内に打ちます。
4. 審判員の打撃通告の後、打者はスタートエリア内にボールを置いて第1ゲートをねらって打撃します。
5. 第1ゲートを通過した場合もう1打撃できます。未通過の場合は次の打順コールを待ちます。
6. ボールがゲートを通過成立するごとに1点、上がりは2点となります。よって、上がりとなったプレイヤーの合計得点は5点となります。
7. ゲート通過成立とは、定められた方向から第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートの順に通過したゲート毎の最初の1回目を言います。
8. どちらかのチームが全員上がりとなり25点を取得した場合、最終打者の次打者（白チーム）までのプレーが継続されます。競技時間(30分)を過ぎた場合、その時点の総得点が多いチームの勝ちとなります。

3. 壮年サッカー



種目の特色

ボールを手や腕を使わずに主に足や頭でプレーをするサッカーは、世界中で1億人以上がプレーする人気スポーツです。

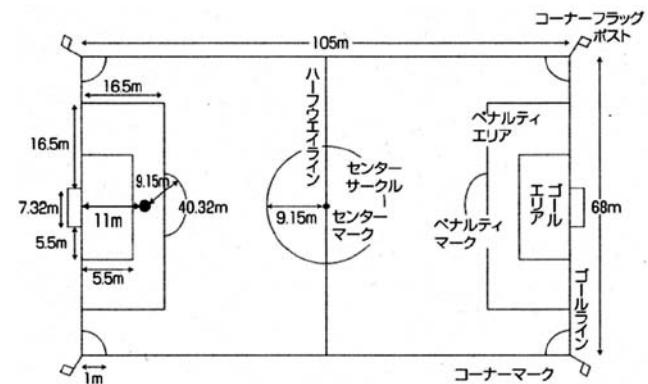
壮年サッカーは、通常のゲームより試合時間が短く、またボールは少し軽めのボールを使用するため、壮年選手にとって負担が軽くなっています。

用具

- ・ボール：軽量5号球(400g)

フィールド

- ・フィールド：105m×68mを基準とする。



主なルール

- ・スポレク祭では50歳以上の男性11名でチーム構成され、試合時間は40分(20分-5分-20分)です。

▶お問い合わせ先

(特)富山県ゲートボール協会事務局
 (株)となみ研光社内
 〒939-1345 砺波市林1161
 TEL/0763-32-2332

- ・フリーキック
 - ア. 反則があると、その時点で相手側にフリーキックが与えられます。
 - イ. 相手をつまづかせるなどの反則には、相手ゴールに直接得点できる直接フリーキックが与えられます。
 - ウ. 直接フリーキックほど悪質でない反則やオフサイドの場合は間接フリーキックとなります。
 - エ. 守備側が自陣ペナルティーエリアの中で直接フリーキックにあたる反則を犯した場合は、攻撃側にペナルティキック（PK）が与えられます。
- ・オフサイド

いわゆる「待ち伏せ」を禁止するルールです。攻撃側の選手が、相手陣内でボールよりも前方にいて、その選手に味方がパスを出した瞬間、相手ゴールから2人目の守備側選手よりも前にいてプレーに関わった場合はオフサイドとなります。
- ・イエローカード

相手を蹴るなどの悪質な反則を犯したり、反スポーツ的行為をした選手は警告され、主審はその印としてイエローカードを示します。極めて悪質な反則や行為の場合、主審は退場を命じレッドカードを示します。



プレーの仕方

1. コイントスで勝ったチームが試合の前半に攻めるゴールを決め、負けたチームが試合開始のキックオフを行います。
2. 後半は両チームのエンドが替わり、キックオフはコイントスに勝ったチームが行います。
3. 一方のチームが得点をあげた場合は、相手チームがキックオフを行います。
4. 相手ゴールに多くボールを入れたチームが勝ちとなり、同点や両チーム無得点の場合は引き分けとなります。

▶お問い合わせ先

富山県シニアサッカー連盟事務局
 江端 清
 〒930-0972 富山市長江新町3-4-14
 TEL/076-423-4590

4. ソフトバレーボール(通称:ソフトバレー)

種目の特色

ソフトバレーボールは、1988年に軽くて柔らかいボールを使用し、安全で親しみやすい生涯スポーツとして、誰もがバレーボールを楽しむことができることを願って考案されたものです。

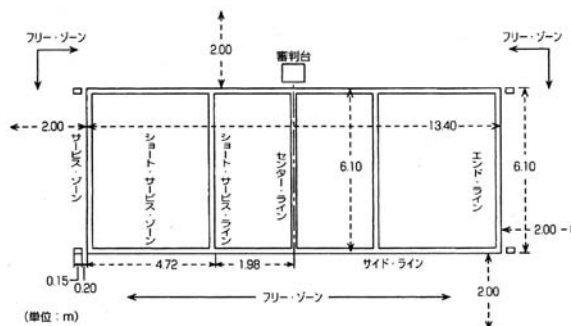
ソフトバレーボールは、各ライフステージにおいてそれぞれのスタイルで楽しむことができることから、今や幅広い年齢層に普及しています。また、全国各地に同好会やサークルが結成され、大会や交流会が盛んに開催されています。

用具

- ・ボール：ゴム製（小学生用はビニール製）
重さ210±10g。円周78±1cm
（小学4年生以下用は50g、5～6年生用は100g）
- ・ネット：高さ2m（小学4年生以下は1.8m）
支柱の両側に1mのアンテナを出します。
- ・支柱：バドミントン支柱+補助支柱でも可能です。

コート

- ・バドミントンのダブルスコート（外側ライン）に、センターラインとサービスラインを引いて利用します。



主なルール

- ・4人でチームを構成してゲームをします。
- ・チームの年代、性別の組合せは自由ですが、全国大会での競技におけるチームの構成は次のとおりです。
全国スポレク祭：40歳代男女各1名と50歳以上男女各1名
ねんりんピック：60歳以上男女各2人
シルバーフェスティバル：50歳代男女1名と60歳以上男女各1名
ファミリーフェスティバル：30歳代男女1名と小学生2名
レディース&メンズ交流大会
レディースの部：39歳以下女各1名と40歳以上女3名
メンズの部：39歳以下男各1名と40歳以上男3名
- ・1セット15点のラリーポイント制で、3セットマッチとします。ただし、14対14の時は2点差がつくまで行いますが、16対16になったときは、先に17点を取った方のチームを勝ちとします。
- ・サービスは1回とし、エンドライン後方のサービスゾーン（小学生4年生以下はショートサービスゾーン）内から打ちます。サービスしたボールがネットインした場合はアウトとなります。
- ・相手コートへは、ブロックの接触に加えて3回以内で返却しなければなりません。
- ・選手交代は1セット4回以内とし、同年代同性同士の交代に限ります。
- ・タイムアウトは1セット2回以内、1回につき30秒間です。

プレーの仕方

1. プレーはサービスで始まります。サービスはサーブ権を得た時、右回りでローテーションをし、バックのライトに位置した選手が打ちます。
2. 4人のプレーヤーは、ボールを床に落とすことなく、ブロックの接触に加えて3回以内に相手コートに返します。
3. 4人のプレーヤーはどの位置にいても（ただし、ファミリーの部でバックに位置する大人のプレーヤーを除く）、味方のコート上にあるボールに対してアタックやブロックができます。ただし、

- サービスされたボールは直接アタックやブロックはできません。
4. 反則はサービス順の誤り、タッチネット、オーバーネットなどがあります。



▶お問い合わせ先

富山県ソフトバレーボール連盟事務局
荒木 修身
〒939-8026 富山市山室荒屋新町15-4
TEL/076-421-5837

5. 女子ソフトボール

種目の特色

アメリカで始められたソフトボールが日本に伝わったのは、1921年（大正10年）で、当初「インドア・ベースボール」「プレイグラウンドボール」と呼ばれていましたが、愛好者が増加した1930年に「ソフトボール」と名称が統一されました。

1946年（昭和24年）3月に日本ソフトボール協会が創設され、この年の暮れに日本体育協会加盟と国体正式種目入りが実現し、名実ともに競技種目として仲間入りを果たしました。

1996年アトランタオリンピックからは女子ソフトボールが正式種目に採用され、日本女子チームが2000年シドニーオリンピックで銀メダル、2004年アテネオリンピックでも銅メダルを獲得しました。

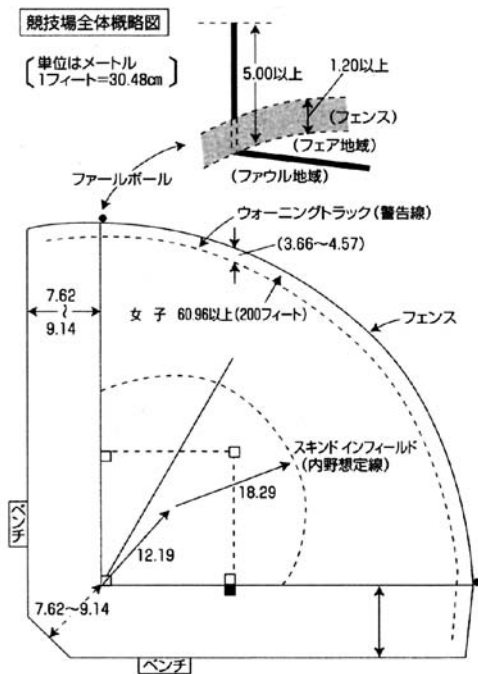
スポレク祭では、勝敗を重視する「競技スポーツ」としての大会と異なり、1チーム2試合以上ゲームをします。また、ブロックごとに1位が決められ、大会全体の優勝チームはありません。

用具

- ・バット、ボールには3号、2号、1号があります。3号ボールには「革・ゴム」があり、3号バットには「ゴム・革ボール用バット」があります。いずれも、協会の検定を受けたものを使用します。
- ・グラブは投手用、野手用で色や大きさに規定があり、ミットは捕手と一塁手のみが使用できます。
- ・危険防止のため打者・走者・捕手はヘルメットを着用することが義務づけられています。
- ・捕手はスローガード（あごあて）付マスクとレガーズ、ボディプロテクターの着用が義務づけられます。
- ・監督、コーチ、選手は同色・同意匠のユニフォームを着用しますが、背番号は、監督30番、コーチ31・32番、主将10番、他の選手は1から99番まで好きな番号を付けることができます。

競技場（フィールド）

- ・本塁から外野フェンスまでは、60.96m以上、塁間は、18.29m。
- ・投球距離は、12.19m。 ※国際試合・日本リーグ等は13.11m。



主なルール

- ・スポレク祭では30歳以上の女子17名でチームが構成されます。
- ・投手の投法は、打者に対して下手投げで、手と手首が体側線を通りながら投球することになっています。（野球の下手投げとは異なります。）
- ・走者は、投手が投球する時ボールがその手を離れるまで、次の塁へスタートすることができません。
- ・両チーム同点の場合、試合を迅速に進めるため8回から無死二塁でゲームを始めます「タイブレーカー」。
- ・先発メンバーに限り一度だけ交代し退いても、元の打順で試合に戻る「再出場」があります。

プレーの仕方

1. 先攻と後攻を決め、審判の「プレーボール」で開始されます。
2. 攻撃側のプレーヤーがボールを打って進み、本塁に帰ると1点が与えられます。
3. 攻撃側のチームが3アウトとなると、1回の攻撃が終わり攻撃側と守備側が交代します。
4. ゲームは7回で終了します。楽しむスポーツ（生涯スポーツ）としてのソフトボールでは、時間制を取り入れることが多くなってきました。スポレク祭では80分の時間制限があります。



▶お問い合わせ先

富山県ソフトボール協会
レディースエルダー委員会事務局
脇坂 輝夫
〒936-0841 滑川市柴238
TEL/076-475-3356

6. ラージボール卓球

種目の特色

ラージボール卓球は、硬式ボール（直径40mm）よりやや大きくて軽いボール（直径44mm）を使用し、表ソフトラバーを張ったラケットを使ってプレーする競技で、新卓球として昭和63年度に誕生しました。

硬式に比べ、ボールの回転などが強烈でないため、生涯スポーツとして親しまれ、年々愛好者が増加しています。全国ラージボール卓球選手権大会には、数千人の選手が参加しています。

用具

- ・ラケット：大きさ、形状、重さは任意
本体は平坦で堅い木製のもので、JTТАと指定業者名の刻印されたもの
- ・ラバー：JTТА公認の表ソフトラバー（サイドイッチラバー）
色は任意
- ・ネット：硬式より2cm高い、17.25cm
色は任意
- ・ボール：セルロイドまたはプラスチック製
直径44mm、重さ2.2～2.4gの球体
色はオレンジ色で無光沢（ラージボール）

コート

- ・テーブル：長さ274cm、幅152.5cm、高さ76cm。
- ・競技領域：長さ10m、幅5m以上。

主なルール

- ・1マッチは3ゲームとし、マッチの勝敗は2ゲームを先取した方が勝ちとなります。
- ・1ゲームの勝敗は、11ポイント先取した方が勝ちとなります。
- ・10対10以降は2ポイントリードした方が勝ちとなりますが、12対12になった場合は先に13ポイントになった方が勝ちとなります。
- ・サービスはフリーハンドの手を開き、平らにした状態にボールをのせ静止させてから開始します。
- ・サービスは2ポイントごとに交替し、10対10以降は1ポイントごとに交替します。
- ・促進ルールを適用します。

ゲームが開始後8分経過した場合、その時点から促進ルールが適用されます。ただし、8分経過した時点で、両競技者あるいは両組のポイント・スコアが9ポイント以上の場合、そのゲームに対する促進ルールは適用しません。

いったん促進ルールが適用されると、その試合が終了するまで促進ルールが適用されます。

促進ルールが適用されると、1ポイントごとに交替してサービスをおこないます。

プレーの仕方

1. 試合開始前の練習時間及びゲーム間の休憩は1分以内です。
2. ゲーム前にジャンケンをし、勝った方は、サービスあるいはレシーブの選択権、または、どちらのエンドからスタートするかを選択できる権利を得ます。
3. ジャンケンに負けた方は、ジャンケンに勝った方が選択しなかった権利を得ます。
4. エンド交替は1ゲームごとに行い、最終ゲームでは、どちらかのスコアが最初に5ポイントになった時点で行います。
5. タオルの使用は、各ゲームの開始から6ポイントごと及びマッチの勝敗を決定する最終ゲームにおけるエンドの交替の時とします。

7. ターゲット・バードゴルフ



種目の特色

ターゲット・バードゴルフは、だれでも安全に狭い場所で気軽にゴルフの醍醐味が味わえるスポーツです。ゴルフボールにバドミントンの羽根のようなものを取付けたボールを、ゴルフクラブ（ピッチングウエッジ）で打ち、傘を逆さにしたようなホールまたはその下の輪に、何打で入れるかを競い合います。チーム対抗でも個人でも楽しめます。

羽根付のボールを使うため、風の影響を受けますが、羽根は飛距離を抑えるため、普通のゴルフより狭い場所で、安全に楽しむことができます。

風、コース状況を考え、正確なショットが要求され、特にホール近くのショットは飛距離や高さが必要となり、技術が要求されます。

チームプレーもありますが、個人競技の要素が強く、自分との戦いが勝利のポイントにもなります。

用具

- ・ボール：羽根付ボール（専用ボール）
- ・クラブ：日本TBG協会公認クラブ、または、一般ゴルフ用ウエッジクラブ1本のみを用いる
- ・ショットマット：ゴルフ練習用マット（厚さ2cm以下）
- ・ホール：傘を逆さにしたようなもの（アドバンテージホール直径約110cm）とその下の輪（セカンドホール直径約86cm）

コース

- ・常設コースもありますが、広場やグラウンド等に一時的にコースを設定することもできます。
- ・その場所の条件に合わせて、コースの距離（ショート・ミドル・

▶お問い合わせ先

富山県卓球協会事務局

万力 悦雄

〒930-2231 富山市布目2210-26

TEL/076-435-1887

- ・ロング)・形状(曲がり・障害物等)・コースライン等を工夫し、9ホール以上設定します。
- ・公式競技には日本TBG協会の公認が必要です。

8. 男女混合綱引

主なルール

- ・ティーショット位置からボールを打ち、ホールに入れるまでの打数(加算打数含む)により勝敗を決めます。
- ・コースからボールが出た場合(OB)、セカンドホールに入れた場合や池等の障害場所等に入った場合は、コース内にボールを戻し正規打数に1打加算されます。
- ・砂場に入った場合は、ショットマットを使用しないで打ちます。この場合には、打数の加算はありません。
- ・日本TBG協会のルールが使われますが、状況によりローカルルールが適用される場合があります。

プレーの仕方

1. スタート時は、ジャンケン等で打順を決め、2打目からはホールから遠いボールのプレイヤーから順次プレーします。
2. 2ホール目以降のティーショットは前のホールの最も打数の少ない人から打ちます。
3. 競技は1組4人編成で、18ホールを順に廻ります。また、2人が組になり他の2人組と対抗する(ツーボールフォアサム)で各サイドが1個のボールを交互にプレーします。



お問い合わせ先

富山県ターゲット・バードゴルフ協会
 二俣 克巳
 〒939-1331 砺波市深江1006-1
 TEL/0763-32-1772

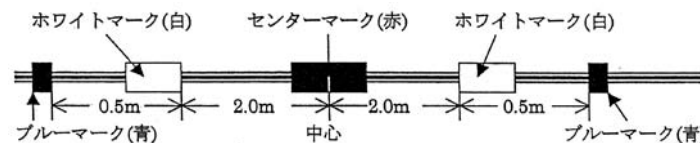
種目の特色

男女混合綱引は、男女各4名ずつ、合計体重560kg以内、合計年齢260歳以上で編成されたチームによる綱引ゲームです。

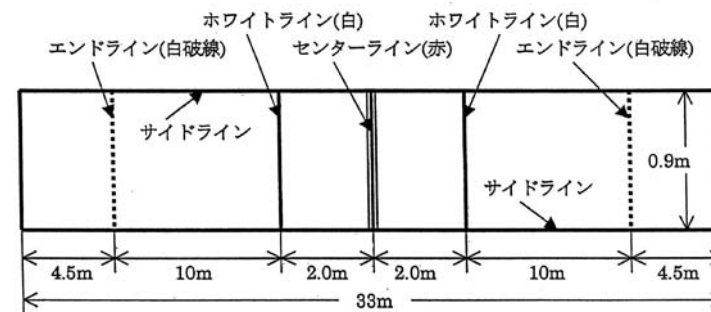
8人の男女が力を合わせ、相手チームとかけひきしながら綱を引きます。力と技を一本の綱に託す選手達の一体感が味わえます。

用具

- ・ロープ：外周10cm以上、12.5cm以下。長さ33.5m以上。



レーン



主なルール

- ・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を着用します。

- ・保護着衣
アンカーの保護着衣は、障害防止を目的に厚さ5.0cmまで許され、計量責任者の承認を得た後にユニフォームの下に着用します。
- ・保護ベルト
腰部の保護を目的とし、計量責任者の承認を得た後に、ユニフォームの上に着用します。
- ・綱引きポジション
選手は、両手の平が向かい合うように素手でロープを握り、腰から上で保持しなければいけません。
- ・アンカー・ポジション
アンカーのロープの持ち方は、一方の脇の下を通り、背中から反対側の肩に回し、脇の下を通して後方に垂らし、他の選手と同様にロープを握ります。
- ・主な反則
 1. シットイング：故意に地面（床）に座った場合、また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. ロッキング：ロープの自由な動きを妨げる持ち方
 3. グリップ：正規なロープの持ち方以外の全ての持ち方
 4. プロップング：ロープが体と上腕部の間を通っていない状態
 5. ポジション：シャツがみ込んだ状態、または、足先が膝より前に伸ばしていない状態

以上のような反則行為が起きた場合は、その反則行為を是正するため、審判員は通告を行います。通告を受けても反則行為が継続している場合は、コーション（警告）が宣告され、3回目のコーションで反則負けとなります。

プレーの仕方

1. 競技の開始
 - (1) 主審の合図で、ロープの左側に入場、整列します。
 - (2) ロープを持ちます〔ピック・アップ・ザ・ロープ〕。
 - (3) 主審によりロープのセンター調整を行います。
 - (4) 選手はいつでも試合が開始できるような十分なロープの張りを確保します〔テイク・ザ・ストレイン〕。

- (5) ロープのセンター調整。ロープのセンターマークとセンターラインが一致〔ステディ〕した後選手は動いてはいけません。

2. 競技の終了

- (1) 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（4m移動時）。
- (2) 3回目のコーションが宣告されたとき。（反則による失格）
- (3) ノー・プル（競技を継続できない状態）が宣言されたとき。
競技終了後、ロープを開始位置に戻します。



▶お問い合わせ先

富山県綱引連盟事務局
北東 俊夫
〒939-0555 富山市水橋寺46-3
TEL/076-478-4610