

やってみよう！ たかがつなひき！ されどつなひき！！

<基本姿勢>

正面を向いて体を後ろに

足の裏全体を床につけて

全身を伸ばしきる



<ポジション>

ハイポジション

ミドルポジション

ローポジション



体重を骨格で支えることができるので比較的筋肉疲労が少なくすむ。

身体の軸が後ろに倒れているため、強く引かれた時でもバランスを崩しにくい。

ハイポジション・ミドルポジションから意図的にローポジションをとることで瞬間的にロープを引く力を大きくする。

<勝つためのテクニック>

パワーホールド

単に引くことを止めてしまうのではなく、いつでもラッシュでできる状態で常に一定の力をロープにかけ、わずかな変化にも機敏に対応できる状態を保つ。相手の隙をみて、あるいは相手の力の变化に乗じて直ちに攻撃に移れるようにわずかずつロープに力を加え続ける。

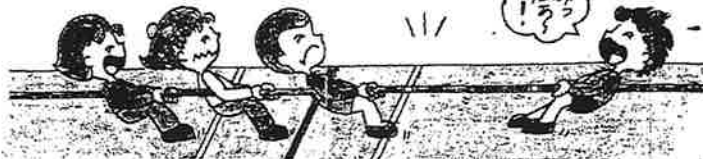
バックステップ

左右の足を交互に後ろに送りながら下がり、常にロープに一定の力を加え続けていく技術で、疲労も少なく、いったん動き出すと大きなエネルギーを発揮する。

ストローク

準備を整えてゆっくりとしたリズム(2秒に1回)で引くことで最大筋力に近いパワーを生み出すことができる。短期決戦で決める場合に有効である。しかし準備を要するため相手に隙を与えてしまう。

[4m引き込んだら勝ち!]



「たか？」

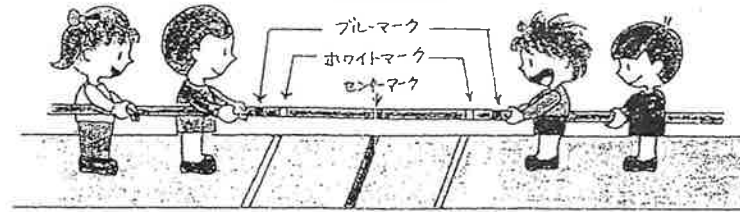


つなひきのルール
(東久留米市)



【チーム】
1チームは8~15人で編成
選手...8人・監督...1人・コーチ...1人

【綱の持ち方】



選手は青マーク(ブルー)より後ろ部分を持たなければならない

—— 引いてみよう!!



ピック アップ ザ ロープ
Pick up the Rope
ロープを持って



テイク ザ ストレイン
Take the Strain
ピンと張って



ステディ
Steady
そのまま



フル
Pull!!!
引け!!



【反則】
シッティング
おしりを床につけてはいけない