

# X (エックス) ロープ

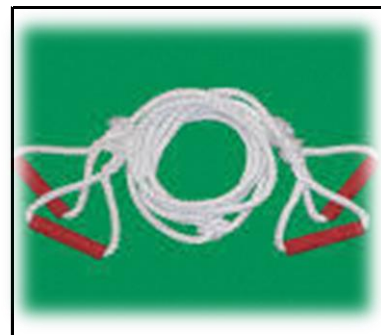
Xロープの特徴は異なった2種目の競技をすることができることです。

## 【プルバトル】

仕切線を分けてお互いに引き合う一般的な綱引きゲームです。

## 【バランスバトル】

お互い両足を固定し、ロープ引っ張ったりゆるめたりして相手のバランスを崩すゲームです。



<b>時期</b>	通年	<b>所要時間</b>	1～2時間	<b>人数</b>	60名以内	
<b>対象</b>	小学生以上	<b>活動場所</b>	プレイホール、アセンブリホール、第一研修室			
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>			
	Xロープ ビブス(必要に応じて)		□汗拭き用タオル □水筒(必要に応じて)			
<b>活動の手順</b>	<b>事前指導</b>	1 チームを編成する。(1対1 2対2 等) 2 用具を準備する。(プレイホール内用具室) 3 ルールを知る。 <b>【プルバトル】</b> ①ロープを張った状態で仕切線上にセンターポイントを重ね、審判係の合図でゲームを開始します。 ②1回の勝負時間は10秒程度とします。 ③時間内にどちらかの足が仕切り線に触れるか、仕切線を越えて引かれると負けとなります。 ④終了合図時のセンターポイントの位置によって勝敗が決定します。 ⑤両手でロープを握る形や両足の歩幅と位置は自由とします。 ⑥危険につき、勝負の途中でロープを放した場合は反則負けとします。 ⑦1回勝負又は3回勝負で勝敗を決定します。 <b>【バランスバトル】</b> ①ロープを適度に張った状態で、両肘を曲げて脇を締めて構えます。 ②両足を肩幅に開いた状態で固定し、審判係の合図でゲームを開始します。 ③お互いがロープを引っ張ったりゆるめたりしながらバランスを崩し合います。 ④バランスを崩して、固定していた足が少しでも動いた方が負けとなります。 ⑤両手でロープを握る形や両足の歩幅と位置は自由とします。 ⑥危険につき、勝負の途中でロープを放した場合は反則負けとします。 ⑦1回勝負又は3回勝負で勝敗を決定します。				
		<b>活動の実際</b>	・ゲームに参加していないチームが審判をする。 ・トーナメント戦またはリーグ戦で行う。 ※ルールや判定でトラブルが生じた場合は、その都度話し合って解決していく。			
		<b>事後</b>	1 参加者のけがの有無を確認する。 2 用具の後片付けをする。			
<b>備考</b>	他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。					