

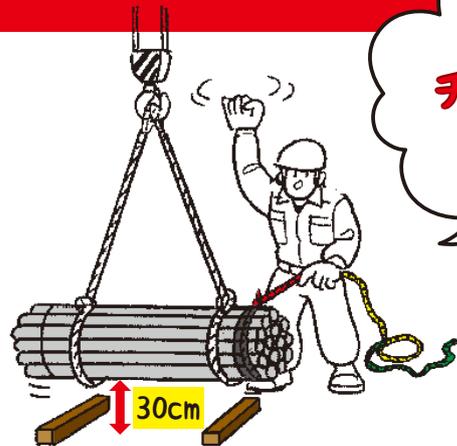
# 玉掛け「3・3・3運動」の手順



1

玉掛け者は、玉掛けが完了したら吊り荷から1～1.5m離れて（色付き介錯ロープの場合、赤色部分を持つ）、**「チョイ上げ」**の合図で吊り荷を**「高さ30cm」**で停止する。

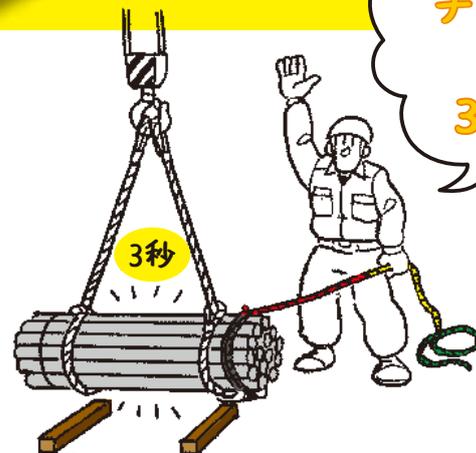
\*荷振れの可能性がある場合は、必ず介錯ロープを持つ。  
介錯ロープは1.5m、3mの位置を明示したものを使用する。



チョイ上げ  
30cm

2

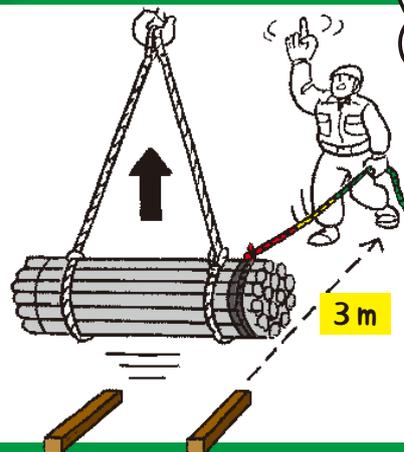
吊り荷から2～3m離れて（色付き介錯ロープの場合、黄色部分を持つ）、吊り荷を**「3秒間」**停止して玉掛けの状態を確認、指差呼称で**「玉掛けヨシ!!」**と合図する。



チョイ上げ  
後は  
3秒停止

3

吊り荷から**3m以上**離れて（色付き介錯ロープの場合、緑色部分を持つ）、巻上げ合図を行う。



吊り上げ時には  
3m以上  
離れる