

## チャレンジ・ザ・ゲームルール

# キャッチ・ザ・スティック

## 競技ルール

- チームのリーダーが「せ〜の」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティックを2回床に打ちつける。
- 打ちつけた後、2本のスティックを8人同時に、パッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック 2本をキャッチする。この時点からカウントを開始する。
- 右端の人は、速やかに左端へ移動する。
- カウントは全員が右へ移動するたびに行う。
- 1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる。
- チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- チャレンジごとのメンバーの並びかえは認められる。
- チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

### アウト

- 「トン、トン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていない者がいた時。
- 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえたまま手渡した時。
- 「せ〜の」などの開始の掛け声は最初の1回だけ。
- 「トン、トン、パッ」のテンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍（10秒間に4回以上）以上の速さで実施する。

### 人数

1チーム10人

### 隊形

メンバーの内8人が1人2本のスティックを両手で持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。

### 用具

CG推進本部公認スティック16本



21-010

# バンブーダンス

## 競技ルール

- 開始の合図でリズムキーパーは「1、2、3」「1、2、3」と3拍子のリズムで竹棒を打ち続ける。この時「1」では竹棒同士を、「2、3」では竹棒を枕竹に打ちつける。
- 跳び手は、先頭の人から次の要領でステップする。

〈竹棒に対して左側から入る場合〉

1. 左足を竹棒の左外側にステップ
2. 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす
3. 左足を竹棒の間に入れ右足を浮かす。  
以上の動作を今度は反対に行う
4. 右足を竹棒の右外側にステップし左足を浮かす
5. 左足を竹棒の間にステップし右足を浮かす
6. 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす

以上、1～6を繰り返す

- カウントは、6人の跳び手全員が入ったところから数え始める。
- 6人が失敗せずに右または左へ移動できたらカウント1となる（往復すればカウント2）。
- 1人でも失敗した時点でその回は終了となる。
- チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- 3回のチャレンジごとに、リズムキーパーと跳び手の交替は認められる。
- チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒までとする。
- 競技中は必ず前の人肩に手を置く。

アウト

- テンポが遅すぎた時（目安は、最低1分間に90拍以上の速さ〈10秒間に5回以上〉で実施すること）。
- 競技中に1人でも前の人肩から手を離れた時。
- 6人が一緒に定められたステップを踏めなかった時。



## 人数

1チーム8人

## 隊形

チームのうち2人が竹を打つ係（以下、「リズムキーパー」と呼ぶ）。他の6人（以下、「跳び手」と呼ぶ）は竹棒に対して並行に縦1列に並ぶ。

## 用具

長さ4m程度の竹棒2本（長さ3.5m以上、直径4.5cm程度の竹が望ましい）。長さ1mの竹を半分縦割りにした台2本（以下、「枕竹」と呼ぶ）。

# サークルジャンプ

## 競技ルール

- 円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢で反時計回りにロープを回転させる。
- 回転が止まらなければボールが床や地面についても構わない。
- メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人が回るボールの上をジャンプする。以下ロープが1周するごとに1人ずつ中に入っていく。
- 7番目の人が入って跳んだ時点でカウントを始める。カウントの基準は7番目の人が跳んでいる位置とする。
- 競技時間は3分とする。競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジできる。
- 競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。
- 競技時間が過ぎても、跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- 競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。

## アウト

- サークル内でジャンプをしなかった時（サークル外に着地した時）。
- ジャンプの着地の際にラインを踏んだ時。
- サークル内に入る順番が守られなかった時。
- ロープ1周につき2人以上入った時。



## 人数

1チーム8人。この内1人はロープの回し役となる。

## 隊形

1人が円の中心でロープを持ち、残りのメンバーは周囲で待機する。

## 用具

- C G推進本部公認の専用ロープ（ロープの長さ 2.2mで突端に直径 20 c m、重さ 250 g のボールがついた用具）
- C G推進本部公認の専用サークル（直径約 4.2m）

## バンブーダンス・タイムレース

### 競技ルール

- 跳び手のステップの方法は「グループ・バンブーダンス」と同じ。
- 「スタート」の合図で、リズムキーパーは竹を打つ。
- 3人が竹の中に入り、右または左へ移動できた時点でカウントを始める。
- 途中ミスした場合には、一旦中止して、また、3人がステップしたところで、そこから続けて数える。2分間でトータル何回できたか、その合計数とそのチームの記録となる。

#### アウト

- チャレンジ中に1人でも前の人の肩から手を離れた時。
- 3人が一緒に定められたステップを踏めなかった時。



#### 人数

1チーム5人以上

#### 隊形

チームのうち2人が竹を打つ係（以下、「リズムキーパー」と呼ぶ）。他の3人（以下、「跳び手」と呼ぶ）は竹棒に対して並行に縦1列に並ぶ。

#### 用具

幅5mm以上15mm以下で3m以上のゴムを結んで1本の輪にしたもの。

# リングキャッチ

## 競技ルール

- 各自がリングを1個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチングを行う。
- この時リングはアンダーハンドでスローイングしなければならない。つまり、「1、2」でスローイングの予備動作を行い、「3」でスローイングし、「4」でパートナーからのリングをキャッチする。(リングの交換)
- スローイングとキャッチングは必ず片手で行う、ただし、キャッチした後リングを持ち替えてスローイングしても構わない。
- 10人が一斉に掛け声とともにいき、これを5秒以内に1回交換するようペースを守らなければならない。
- リングが1個でも地面に落ちたらアウト。全員がミスなくキャッチできた時にカウントする。
- リングをラインの内側でキャッチした場合、次のスローイングは必ずラインの外側で行わなければならない。
- チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- チャレンジごとのメンバーの並び替えは認める。
- チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

### アウト

- ニュートラルゾーンの内側でスローイングした場合。(ラインを踏むのも不可)
- アンダーハンドでスローイングしなかった時。
- スローイング、キャッチングを両手で行った時。
- リングを地面につけた状態でキャッチングした時。
- リズムが不規則となった時。又は遅すぎた時(5秒以内に1回の交換をする。なお、「1、2」の掛け声は1分間60拍以上)

### 人数

1チーム10人(2人×5組)

### 隊形

5組のペアが各自リングを1個ずつ持ち、ニュートラルゾーン8m離れて向かい合う。

### 用具

- CG推進本部公認ゴム製リング10本(直径16.5cm)、太さ3cmの円形で赤黄2色5本ずつ
- CG推進本部公認のビニール製サイドライン(10m×8m長方形)
-





21-040

# ロープジャンプ

## 競技ルール

- 競技時間はスタートの合図から3分間とする。
- スタートの合図でロープを回し始める。跳び役となる10人は、ロープの中に左右どちらか一方から1人ずつ入っていき跳び続ける。この時、間を空けて入っても構わない。
- 10人目が加わり、全員が跳んだ時点からカウントを開始する。
- 競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジすることができる。
- 競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。
- 競技時間（3分間）が過ぎても、全員そろって跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- 競技時間内でのロープの回し役と飛び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。
- チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは認められる。

## アウト

- 跳び役が一斉に跳び始めたとき。
- 跳び役が回っているロープの左右、または中央と分かれてロープに入ったとき。



## 人数

1チーム12人

## 隊形

ロープの回し役の2人がロープを持ち、跳び役の10人が並ぶ。

## 用具

CG推進本部公認ロープ