

30

## サークルジャンプ

7人が回っているロープを何回ジャンプできるかを競います。

### 場所(屋内)

●体育館など

### 人数

●1チーム8人

### 用具

●専用ロープ(長さ2.2m)



### 競技方法(主なルール)

- ①競技時間は3分間です。
- ②7人が飛び役となり、1人がロープの回し役となります。
- ③回し役は、円の中心でロープを低い姿勢で反時計回りに回します。
- ④円の外側から1人ずつ中に入り、回るロープの上をジャンプします。
- ⑤7人目が入り、全員そろってジャンプした回数をカウントします。
- ⑥失敗しても時間内であれば、何回でもチャレンジできます。
- ⑦時間内の最高記録がチームの記録となりますが、3分すぎても全員そろって飛び続けているときは、失敗するまで競技を続けカウントすることができます。

31

## バージャンプ

3人1組でバーを持ち、回るロープを跳び抜けていき、4組がミスなく連続して跳び抜けた回数の記録更新を目指します。

### 場所(屋内)

●体育館など

### 人数

●1チーム14人

### 用具

●公認ロープ(長さ5m)、バー4本(1.2m)



### 競技方法(主なルール)

- ①回し役以外の12人が3人1組で4組作り、1組につき1本のバーを持ちます。
- ②3人組は横1列でバーを持ち(真中の人は必ずバーを両手で持つ)、ロープを正面にして4組が並びます。
- ③回し役の2人はロープを回します。
- ④1組ずつロープの中に入りジャンプを1回してから抜け、空回しを1回したあと、次の組がロープの中に入ります。
- ⑤ロープを抜けるときは、回し役のまわりを八の字に周回します。
- ⑥ロープにかからずに1組が跳び抜けるごとに1回と数え、ミスなく連続して続いた回数をチームの記録とします。
- ⑦チームごとに競う場合は、チャレンジの制限時間を設けるとよいです。
- ⑧正式にチャレンジする場合、競技時間は3分とし、3分以内ならば何度チャレンジしてもよく、3分が過ぎてもミスなく跳び続けている場合は、失敗するまで続行できますが、失敗した時点でチャレンジ終了となります。チャレンジごとの役割交替・メンバーの並び替えは可能です。
- ⑨バーから手を離したり、同時に2組以上ロープへ入った場合は失格となります。