

キャッチング・ザ・スティック

横一列に右端から8人が、1人2本のスティックを持ち、「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、パツと離して、素早く右へ横移動します。何回続けてキャッチできるかを競います。

場所(屋内)

● 体育館など

人数

● 10人

用具

● 専用スティック(長さ1m・直径18mm) 16本



競技方法(主なルール)

- ①メンバー10人のうち8人が2本ずつスティックを持ち、横一列に並びます。スティックを持たない2人は列の左端に並びます。
- ②「せーの」の掛け声を合図に「トン、トン」とスティックを2回地面に打ち付けます。
- ③打ち付けた後、2本のスティックを8人同時にパツ！と放し、素早く右に移動し、右隣の人のスティックをキャッチします。この時点からカウントを開始します。
- ④右端の人は速やかに左端へ移動します。
- ⑤カウントは全員が右に移動するごとに行います。
- ⑥1人でもキャッチミスがあればその時点で終了となります。
- ⑦チャレンジ回数は3回までとします。
- ⑧3回チャレンジ中の最高記録をそのチームの記録とします。
- ⑨チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められません。

★以下の場合にはチャレンジがアウトになります

- ①「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場合。
- ②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で、手渡した場合。
- ③「トン、トン、パツ！」のテンポが遅すぎた場合。※だいたい10秒間に4回以上のペース
- ④毎回「せーの」の掛け声をした場合。(「せーの」は最初の1回だけ)

バンブーダンス

竹を打ちつけるリズムに合わせ、6人がダンスのようにステップします。息を合わせてリズムよくステップすることが大切です。

場所(屋内)

● 体育館など

人数

● 1チーム8人

用具

● 竹棒2本(4m程度)、竹を半分に縦割りした台2本



競技方法(主なルール)

- ①チームの内、2人が竹を打つ係(リズムキーパー)、6人が(跳び手)となり、竹棒に対して、平行に縦1列に並びます。
- ③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ます。この時「1」では竹棒同士を、「2、3」では竹棒をリズム台に打ちつけます。
- ④跳び手は、先頭の人から次の要領でステップします。

〈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

- ⑤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ます。
- ⑥6人が失敗せずに右または左へ移動できたらカウント1となります(往復すればカウント2)。
- ⑦1人でも失敗した時点でその回は終了となります。
- ⑧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します。
- ⑨競技中は必ず前の人の肩に手を置きます。