

リング・キャッチ

10人でゴム製リングを投げ合い全員で何回キャッチできるかを競います。

場所(屋内)

- 体育館など

人数

- 1チーム 10人

用具

- ゴム製リング 10本



競技方法(主なルール)

- ① 5人ずつの2組に分かれ、8m離れて2列に並びます。
- ② 各自リングを1個ずつ持ち、正面にいる人とリングの交換をします。
- ③ アンダースローでリングを投げ、逆にパートナーから投げられたリングを必ず片手でキャッチしなければいけません。
- ④ 全員がミスなくキャッチできればカウントします。
- ⑤ 1個でも落とした場合は失敗です。
- ⑥ 競技は3回行い、3回のうち最高記録がチームの記録となります。

ロープジャンピング

ロープに10人が順番に入り、10人全員が縄の中に入ったところからカウントをスタート。途中でミスをしないう、ドキドキハラハラの緊張感が楽しめます。

場所(屋内)

- 体育館など

人数

- 1チーム 12人

用具

- ロープ (長さ 10m)



競技方法(主なルール)

- ① 競技時間はスタートの合図から3分間とします。
- ② スタートの合図でロープを回し始めます。「跳び役」となる10人は、左右どちらか一方からひとりずつロープの中に入っていき跳び続けます。この時、間を空けて入っても構いません。
- ③ 10人目が加わり、全員が跳んだ時点からカウントを開始します。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ます。
- ④ 競技時間内での最高記録がそのチームの記録となります。
- ⑤ 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ます。この場合、失敗した時点で競技終了となります。
- ⑥ 競技時間内でのロープの「回し役」と「跳び役」の交替や並び替え、作戦タイム、休憩は認められます。

【アウトになる場合】

「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どちらか一方方向以外からロープに入ったとき。