

ロープ・ジャンピング・10

10人なわとび。2人でロープを回し、ひとり一人回っているロープの中に入ってジャンプ。10人がロープの中に入った時点でカウントが開始。失敗せず、連続で何回跳べるかをカウント。チャレンジ時間は3分間で、その間失敗しても何回でもチャレンジできる。



- 【人数】1チーム12人（補欠は2名まで可）
 【隊形】ロープ回し役の2人がロープを持ち、跳び役の10人は一列に並ぶ。
 【用具】CG推進本部公認ロープ
 【カウント】全員が跳び始めた時点からカウントし、連続して成功した回数を記録。

■ 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）が終了する時、全員揃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跳び役の交替や並びかえ、作戦タイム、休憩は認められる。

●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。

■ 審判法 ■

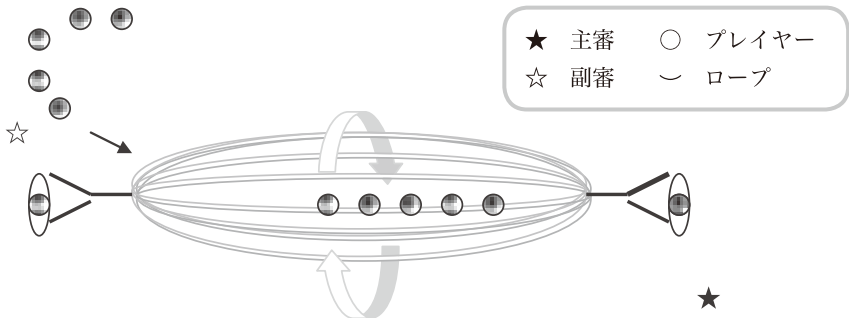
●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- 競技実施中は大きな声でカウントし続ける。
- 10人目が加わって全員跳んだ時点からカウントを開始する。
- 競技実施中は、大きな声で跳んでいる人の人数、および10人揃って跳んでいる時のカウントをする。
- アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行い、競技を一旦止める。

●副 審

- スタートのコールと同時にタイマーで3分間の計時を始める。1分経過ごとに途中時間をコールし、3分経過したら終了の合図をする。但し、競技時間が終了する時全員が跳び続けている場合は、「3分経過」のコールをする。
- アウトの判定を補佐する。

●審判員の位置



■ 演出法 ■

① 種目の実演

- 参加者の中から代表者を選び、ルールを説明しながら実演する。

② 基本技術の習得

- 回し手の練習…跳ぶ人が跳びやすいロープの回し方の練習をする。

- ロープを床（地面）にあまりバウンドさせず、跳び手の足元から素早く抜き取るロー

プの回し方、できるだけ回っているロープの輪がゆがまず、きれいな大きな輪をつくるような回し方を身につける。

○跳び手の入り方の練習…みんなで協力して全員が続けて飛べる練習をする。

- 全員が入った状態で縦一列に並び、一斉にロープを跳ぶタイミングの練習をする。まずは、チーム全員が呼吸と声を合わせみんなが失敗せず、続けて飛ぶタイミングを身につける。

- 次にもっとも回数が伸びやすい並び方や楽しいかけ声をチームで相談し、練習をする。

- 一人ずつ続けてロープに入って行き、周っているロープに入るタイミングを身につける。

※入るタイミングがつかめない人には、斜め後ろに位置し、入りやすいタイミングの時「いま！」などといって背中を軽く押してやる。

③ ルールの確認

- チーム毎に練習を行いながら、ルールを確認したり、記録を伸ばす方法を考える。

④ 記録に挑戦！