

# ロープ・ジャンプ・EX (エクストラ)

ロープを跳ぶとともに、入れ替わりポイントが加算される大縄跳び種目。運動量と運動動作種類を増やし協調性を育む目的で主に小学生向けに作られた種目。(省略して「ロープ・ジャンプ」と呼称することもある)

【人数】 1チームは13人から20人

【隊形】 15m×8mの競技エリアの中に、ターナー（ロープの回し役）2名がロープをもち、ジャンパー（「跳び役」10名以上はロープの中に、その他の人は「入れ替わり要員」としてロープの外一カ所）はビブスの番号順に一列で並ぶ。

【用具】 CG推進本部公認ロープ

【カウント】 跳んだ人数×跳んだ回数のポイントに、入れ替わりポイントを加算した記録。

## ■ ルール ■

- 競技時間は3分間とし、時間内に最大2回まで試技を行うことができる。なお、競技時間の計測は、アウトから次の試技を開始する間も停止しない。
- 競技を始める前に、最初からロープに入っている「跳び役」の人数を決定する。(基本申告人数の決定)
- 「基本申告人数」は変更できないが「ターナー」の交代はできる。ただし、交代時間の計時は停止しない。
- 「ターナー」はロープを静止させた状態で保持し、審判の合図の後に回し始める。
- 「入れ替わり」は、「入れ替わり要員」が「跳び役」の最後尾となるロープの端から1名入り、「跳び役」全員が1回以上ロープを跳んだ後、最前列から「跳び役」1名がロープの外に抜け出した時に1回と数える。
- 「入れ替わり」では、複数名が同時に入ること、複数名が同時に出ることは出来ない。
- 「入れ替わり」をして最前列から抜けた1名は、必ず「入れ替わり要員」の最後尾に並ぶ。
- 「入れ替わり要員」が入った時、一時的に跳び役の人数が基本申告人数を超えるが、基本ポイントの「跳んだ人数」には基本申告人数を適用する。

## ● アウト

- ターナーがロープの柄の部分をもたず、金具部分やロープのひもの部分をつかんで回したとき（ハンド）

- 基本申告人数未満で跳んだとき、または、ビブス番号順に揃っていないで試技を開始したとき（スクランブル）
- 競技開始前にロープを動かしてしまったとき、ロープの一回転目に、「入れ替わり要員」が「跳び役」に加わったとき（フライング）
- ロープがジャンパーに引っかかり、回せないとき（トリッピング）
- 「入れ替わり要員」が入る前に「跳び役」が出るなど、「跳び役」が基本申告人数を下回ったとき（クラッシュ）
- 「入れ替わり要員」が連続して「跳び役」に加わったとき（ダブル）
- ビブスの順番通りに「入れ替わり」を行わなかったとき（スキップ）
- 競技中に「ターナー」、「ジャンパー」が競技エリアから出てしまったとき（ラインオーバー）
- 「入れ替わり要員」がロープの一端に整列して同じ側からロープに入らなかったとき（ミスローディング）

### <入れ替わりという特色>

「入れ替わり」をすることは、「はしる」「ターンする」「跳び越える」「跳びながら移動する」など、入れ替わらずに跳ぶことに比べて動作の種類や運動量を多く獲得することができます。

また、ロープに跳び入る（抜ける）方法や、メンバーの順番など作戦のバラエティが生まれます。運動が得意な子も、そうでない子も共に力を出せるような作戦を生み出す過程を通じて、知性や社会性もはぐくむことができます。

### <ポイント計算>

#### ■基本ポイント

- 「跳び役の人数（基本申告人数）」×「跳んだ回数」を基本ポイントとします。
- 「跳んだ回数」は、「跳び役」全員が跳び終わるごとに数えます。

#### ■入れ替わりポイント

- ロープの端からロープ内に1名入り、1回以上ロープを跳び、もう片方のロープの端から別の1名が出た場合に1回と数え、合計数を10倍します。（1回＝10ポイント）

#### ■公式ポイント

- 「基本ポイント」と「入れ替わりポイント」の合計ポイント数をその試技のポイントとし、競技時間内に行った試技の合算ポイント数をそのチームの公式ポイントとします。

#### ■得点計算例

（1回目の試技）基本申告人数12人が100回跳んで、90回入れ替わった場合  
 $12人 \times 100回 + 90回 \times 10ポイント = 2100ポイント$

(2回目の試技) 基本申告人数12人が130回跳んで、100回入れ替わった場合

$$12人 \times 130回 + 100回 \times 10ポイント = 2560ポイント$$

(チーム公式ポイント)

$$2100ポイント + 2560ポイント = 4660ポイント$$

## ■ 審判法 ■

### ●主 審

- ・開始の合図を行う。
- ・跳ぶ回数をカウントする。
- ・アウトや失格行為があった時の判定をする。

### ●副 審

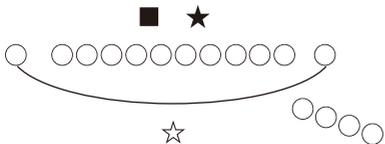
- ・入れ替わり回数をカウントする。
- ・アウトの判定を補佐する。

### ●記録係

- ・「競技時間 (3分)」を計測する。
- ・基本申告人数と主審、副審のカウントを記録する。

※「記録係」は普及審判員および推進員資格保有者でなくてもよい。

### ●審判員の位置



- |      |         |
|------|---------|
| ★ 主審 | ○ プレイヤー |
| ☆ 副審 | ■ 記録係   |