

ゴム・ダンス・“ステップびよん”

これまで跳び役が2人のところを1人ずつ跳ぶルールに改訂。5人以上(リズムキーパー2人／跳び役3人以上)で、何人が規定のステップを行うことができたかを競う。

【人数】1チーム5人以上(リズムキーパー2人／跳び役3人以上)

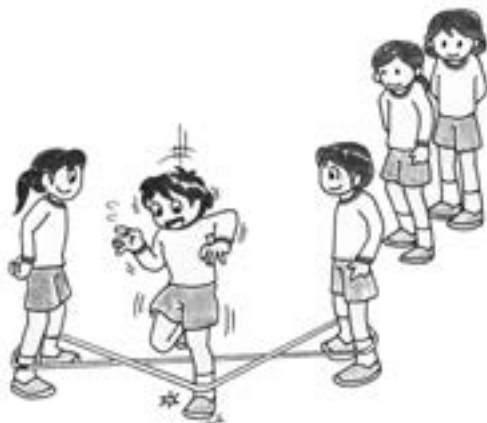
【隊形】リズムキーパーの2人は、両足首にゴムをかけて向かい合う。跳び役が1人入っていき、規程のステップを1サイクルステップし、ゴムから抜けたところで次の人が入る。

【用具】幅5mm以上15mm以下で、長さ3m以上のゴムを結んで1本の輪状にしたもの

【カウント】規定のステップを成功した人数をカウント。成功した回数を加算して記録。

■ ルール ■

- 競技時間は2分間とする。競技時間が終了する時、ステップが続いている場合は、アウトが発生するまで続けることができる。
- 規定のステップは、10ステップを1サイクル行う。
- カウント方法は、規定のステップをミスせずに終了した人数をカウントする。ステップの途中でミスがあったら、一旦止めて、次の人と交代させる。(カウント加算しない)
- ステップのリズムは、最低1分間に96拍(10秒間に15ステップ程度)以上の速さで実施する。
- 競技時間内でのリズムキーパー役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。



● **ステップの仕方** ●

※右足からスタートする場合の例

リズムキーパーの2人は足首にゴムをかけて向かい合い、1分間に96拍(10秒間に15ステップ程度)以上の速さを手拍子など、たのしい方法でリズムキープを行う。

① **右足でゴムを引っかけフックオーバー**

かけ



- ゴムを右足でひっかけ、右側のゴムを跳び越え右足で着地。

⑥ **左足でゴムを引っかけてフックオーバー**

かけ



- 右側ゴムを左足で引っかけ、左側のゴムを跳び越え左足で着地。

② **左足をステップオーバー**

そと



- ゴムから右足をぬくとともに、右側のゴムを跳び越え左足で着地

⑦ **右足をステップオーバー**

そと



- ゴムから左足をぬくとともに、右側のゴムを跳び越え、右足で着地。

③ **右足をステップイン**

なか



- 右足で、ゴムの間に入る。

⑧ **左足をステップイン**

なか



- 左足で、ゴムの間に入る。

④ **左足をステップアウト**

そと



- ゴムの外側に左足で着地。

⑨ **右足をステップアウト**

そと



- ゴムの外側に右足で着地。

⑤ **右足をステップオーバー**

とんで



- 右側のゴムを跳び越え右足で着地。

⑩ **ステップオーバー**

とんで



- 右側のゴムを跳び越えて左足で着地。
- スタンバイしている次のメンバーは、①から同じ要領でステップする。

●アウト

- テンポが遅すぎた時（目安は・最低1分間に96拍以上の速さ〈10秒間に15ステップ程度〉で実施すること）。
- 一方の足がゴムに引っかかったまま、他方の足をステップした時。
- ゴムを踏んだ時。
- ステップの順番を間違えた時。
- 前の人が抜けて連続してステップに入れなかった時。

■ 審判法 ■

●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- 跳び役の先頭が規定のステップをミスせずに終了した時点からカウントを開始する。
- 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。
- 競技実施中は大きな声でカウントし続ける。

●副 審

- スタートのコールと同時に、タイマーで2分の計時を始める。
- テンポの遅い場合の失格の判定を行い主審に通告する。
- 途中で30秒経過ごとに時間をコールする。最後の15秒はカウントダウンを行う。競技時間が終了する時に、ステップが続いている場合は、「2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

