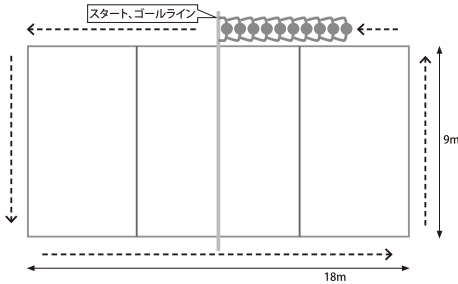


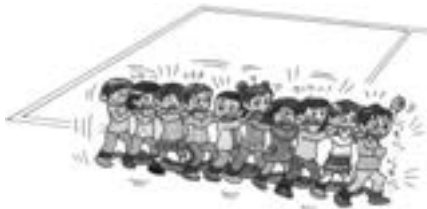
むかでタイムレース・10

6人制バレーボールコートの外周（54m）を10人の縦列むかでで一周し、そのタイムを競います。

イチ、ニ！イチ、ニ！の元気な掛け声をそろえ、一致団結してトライするのが好記録の秘訣。



※ベルトの取り付け方は、NRAJのロゴが外側から見えるように、両足の内側にベルトを通し、マジックテープで足首を固定する。



【人数】1チーム10人（補欠は2名まで可）

【隊形】10人が指定のむかでベルトを両足首にしっかり固定し、前の人の肩に両手を添えて、スタート・ゴールラインに立つ。

【用具】CG推進本部公認の専用用具（むかでベルト）

ルール

- ・周る方向は左周り（時計の反対）とする。
- ・審判の「よ〜い、スタート」の合図で、左右交互に足並みをそろえてスタート。
- ・6人制バレーボールコート（54m）を一周する時間を計測する。
- ・先頭者の片足がゴールラインを超えた時点のタイムを競う。
- ・チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をチームの記録とする。
- ・競技の途中で足首を固定している部位が外れた場合は進行を止め、しっかりと固定してから再開する。

ら競技を続行する

- チャレンジごとにメンバーの並びかえ・交替は認められる。

●アウト

- 1人でもバレーボールコートの内側に足が入ってしまった時。

■ 基本的な技術習得の指導（例） ■

- 掛け声をしっかりかけることが、足並みをそろえる大きなポイント…その場駆け足の練習。「イチ、ニ！イチ、ニ！…」や「ミギ、ヒダリ！ミギ、ヒダリ！…」など、チームそれぞれの特徴ある掛け声をかけて、その場駆け足の練習。息が合ってきたら掛け声のスピードを徐々に早く、足並みをそろえると同時に膝を高く上げる練習をさせる。
- スピードを上げるにはチーム一人一人の歩幅を広くし、テンポを速めスピードをつけること。足並みをそろえて歩幅を広く出すように意識し、前に進むための練習を行う。
- ベルトの固定がとれないように、できるだけ距離を詰めることもポイント。

■ 審判法 ■

●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」の合図をする。
- アウトの判定を行う。アウトの時は笛でコールを行い、競技を止める。
- 足首を固定するベルトが外れた場合、笛を吹き進行を止め、しっかりと固定させてから競技を続行する。
- 先頭者がゴールラインを切った時「ゴール」と大きな声でコールし、副審にタイムを確認する。
- 確認後、「ただいまのタイム〇〇秒〇〇」と読み上げる（100分の1秒まで）。

●副 審

- スタートと同時にストップウォッチを押し、先頭者がゴールラインを切る時までのタイムを計る。
- ゴール後、主審にタイムを報告する。
- アウトの判定等主審を補佐する。

●審判員の位置

- 主審は、競技者の進行に合わせて動く。

