

ロープ・ジャンプ・X

長さ10mのロープを使ったなわとびで、3人以上であれば何人でも楽しめます。小さいグループでも、学校のクラス単位でも競い合えるのが魅力です。運動量もあり、子どもから壮年の方まで、幅広い人たちに人気があります。

【人数】1チーム3人以上～

【隊形】ロープの回し役の2人がロープを持ち、跳び役は並ぶ。

【用具】CG推進本部公認ロープ

【カウント】3回チャレンジ。記録は跳んだ人数×跳んだ回数をポイントとして記録。

■ ルール ■

- 競技は、3回チャレンジすることができる。
- 開始の合図でロープを回し始める。跳ぶ前に予め人数を決め審判員に申告する（全員一緒に入っても良い）。
- カウントは跳び役全員が入った時点から数え始める。
- 記録は、跳ぶ人数×回数の合計とする（単位はポイントとする）。
例：10人で50回跳ぶ→ 10×50 回=500ポイント
25人で50回跳ぶ→ 25×50 回=1250ポイント
- 3回の中で跳ぶ人数は変えても良い。
- 3回の記録のうち、最高記録がそのチームの記録となる。
- 3回のうちに、ロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。
- チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは2分以内とする。

● アウト

- カウント（回数）を数え始めた後から人数が増減した場合。

■ 基本技術習得の指導例 ■

- まず、ロープの回し方を見せる。その際、跳ぶ人が跳びやすいロープの回し方として、ロープを地面でバウンドさせず、滑るように回す（回し手ができるだけ大きな輪をつくるように回す）。
- 1人ずつロープを跳ばせる。ロープを上手く跳べない人には、ロープを回さず、“大波小

波”の要領で動かし、跳ぶことに慣れさせる。

- 全員で一斉にロープを跳ぶ練習をする。まずは、ロープを使わずロープの回し手のかけ声にあわせて、全員そろって跳ぶ動作を練習する。
- ロープを回して跳ばせる。なお、回数が伸びやすい並び方や、息を合わせる楽しいかけ声などを相談させる。

<ワンランクアップのアドバイス>

- タイミングが上手くとれない人には、ロープの回し手をさせて、跳ぶタイミングを身につけさせる。
- 怖がって跳べない人には、ロープに引っかかる体験をさせて慣れさせる。
- 位置がわるい人（ロープの端の位置で跳んでいる）には、回し手との距離を意識するようにながす。
- 余裕がある人には、跳びながら行う動作を加える（例、手拍子、回転〈90度ずつ、半回転、一回転〉など）。

■ 審判法 ■

●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- 所定の人数が加わって全員跳んだ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

- 跳ぶ人数の管理と人数×回数のポイントの計算をする。
- アウトの判定を補佐する。
- 休憩タイムの時間を管理する。

●審判員の位置



- | | |
|------|---------|
| ★ 主審 | ○ プレイヤー |
| ☆ 副審 | 〜 ロープ |

