

サークル・ジャンプ

ロープにつながったボールを回し、その中に 1 人ずつ入り順番にジャンプします。ボールを飛びかわすため、リズムとタイミングが重要です。



<方法>

- ①円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢でロープを回転させます。
- ②回転が止まらなければ、ボールは地面についても構いません。
- ③残りのメンバーは、ロープが回転し始めたら、円の外側から 1 人ずつ入り回転するロープをジャンプしていきます。
- ④全員が円に入った時点から跳んだ回数を数えていきます。
- ⑤競技時間内であれば、何回でも挑戦できます。
- ⑥ロープに引っかかった時点で、再び 1 から数えていきます。
- ⑦競技時間内での最高記録がチームの記録となります。

<ルール>

- ①サークル内でジャンプしなかった場合は、その時点でアウトとなります。
- ②ロープに引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。
- ③ロープの回転が止まった場合は、その時点でアウトとなります。

<用具>

- ①ロープ付ボールは 3 個あります。
- ②競技を行う 1 グループに 1 個必要になります。
- ③通常は、1 チーム 8 人で 1 人が回し役になりますが、団体の人数を決めてください。

