

ペア・リング・キャッチ

向き合ったペアが、お互いの投げたリングをキャッチします。



<方法>

- ①向かい合ったペアがリングを 1 個ずつ持ち、掛け声を合わせてグループ全員でリングを投げ、ペアの相手が投げたリングをキャッチします。
- ②リングが 1 個でも落ちた場合は失敗とし、全員が落とすことなくキャッチできた場合のみ成功とします。
- ③競技時間内で全員が続けてキャッチできた最高回数が、チームの記録となります。

<ルール>

- ①リングが地面に落ちた場合は、その時点でアウトとなります。
- ②リングを誰か 1 人でも落とした場合、その時点でアウトとなります。

<用具>

- ①リングは、40 個あります。
- ②通常は、1 チーム 2 人ペアで行います。



ロープ・ジャンピング 10

大縄跳びと同じ、全員が縄に入って跳んだ回数を数えます。



<方法>

- ①ロープ（大縄）に順番に入り、全員がそろって跳び始めたところでカウントを開始します。
- ②間を空けてロープに入っても構いません。
- ③競技時間内での最高回数が、チームの記録となります。

<ルール>

- ①縄に引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。

<用具>

- ①大縄は 10m : 10 本、25m : 10 本あります。
- ②通常は 1 チーム 3 人以上であれば、何人でも構いませんので、人数は団体で決めてください。

