

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人ずつ入りながら順番にジャンプします。ボールを跳びかわすので、リズムとタイミングがポイントです。子ども会や、親子で一緒に楽しめます。

コート

◎専用サークル(直径4.2m)

人員

◎1チーム8人
この内1人はロープの回し役

用具

◎専用ロープ付きボール



競技方法(主なルール)

- ①円の中心部分に回し役が入り、低い姿勢で反時計回りにロープを回す。
- ②円の外側から1人ずつ順序よく入り、ロープの上をジャンプする。
- ③ロープを回す人は、回転が止まらなければボールが床や地面についても良い。
- ④ロープが1周することに1人ずつ中に入り、7人目が入った時点からカウントする。カウント位置は、7人目が飛んでいる位置とする。
- ⑤競技時間は、3分間とし時間内であれば、失敗しても何回でもチャレンジできる。
- ⑥競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。
- ⑦競技時間が過ぎても、跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- ⑧競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認める。

