

サークルジャンプ

難易度

★★★★

場所

屋内

人数

1チーム8人

ボールのついたロープを回し、引っかかりからず何回跳べるかを競います。

人数

- ・1チーム8人。内1人はロープの回し役。
- ・一人が円の中心でロープを持ち、他のメンバーは周囲で待機する。

用具

- ・ボールつきロープ（長さ2.2m）

ルール

- ・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転させる。
- ・回転が止まらなければボールが床や地面についても構わない。
- ・メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人が回るボールの上をジャンプし、それ以降ロープが1周するごとに1人ずつ中に入っていく。
- ・競技時間は3分とする。競技時間内で失敗した場合は何回でも挑戦できる。
- ・競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。
- ・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。
- ・競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交代、作戦タイム、休憩は認められる。

アレンジ・ご当地ルール

- ・ルールに縛られず、自由に円の中に入ったり、出たりしてみましよう。
- ・ボールの円周上よりもロープの上を跳ぶようにしましょう。
ボールの円周上はロープより高く跳ばなければならず、ボールにつまづき、転倒する恐れがあります。

