

バンブーダンス

難易度

★★★★

場所

屋内

人数

1チーム8人

リズムに合わせてダンスのようにステップを踏む遊びです。

用具

- ・竹棒 2本 長さ約4m
- ・リズム台 2台

ルール

- ・チームの内、2人が竹を打つ係（リズムキーパー）、6人が（跳び手）となる。
- ・竹棒に対して、平行に縦1列に並ぶ。
- ・リズムキーパーは「1、2、3」「1、2、3」と3拍子のリズムで竹棒を打ち続ける。
この時「1」では竹棒同士を、「2、3」では竹棒をリズム台に打ちつける。
- ・跳び手は、先頭の人から次の要領でステップする。

〈竹棒に対して左側から入る場合〉

1. 左足を竹棒の左外側にステップ
 2. 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす
 3. 左足を竹棒の間に入れ右足を浮かす。
- 以上の動作を今度は反対に行う
4. 右足を竹棒の右外側にステップし左足を浮かす
 5. 左足を竹棒の間にステップし右足を浮かす
 6. 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす

以上、1～6を繰り返す

- ・カウントは、6人の跳び手全員が入ったところから数え始める。
- ・6人が失敗せずに右または左へ移動できたらカウント1となる（往復すればカウント2）。
- ・1人でも失敗した時点でその回は終了となる。
- ・チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- ・競技中は必ず前の人の上に手を置く。

