

# ロープ・ジャンプ



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	3人以上	誰でも可	中度

## 特色

長さ10メートルのロープを使った縄跳びで、3人以上であれば何人でも楽しめる。小さいグループでも、学校のクラス単位でも競い合えるのが魅力。運動量もあり、子どもから壮年の方まで、幅広い人たちに人気がある。

## 用具

<公認ロープ> 太さ: 15mm 長さ: 10m

## 競技方法

### 【ロープ・ジャンプ・X】

- 1 競技は、3回チャレンジできる。
- 2 開始の合図でロープを回し始める。跳ぶ前に予め人数を決め、審判員に申告する。  
(全員一緒に入ってもよい。)
- 3 カウントは、跳び役全員が入った時点から数え始める。
- 4 記録は、[跳ぶ人数×回数]の合計とする。(単位はポイントとする。)  
(例) 10人で50回跳んだ場合:「10人×50回=500ポイント」となる。
- 5 3回の中で跳ぶ人数を変えてもよい。
- 6 3回の記録のうち、最高記録がチーム記録となる。
- 7 3回のうちに、ロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。
- 8 チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは2分以内とする。

### 【アウト】

- ▲ カウント(回数)を数え始めた後から人数が増減した場合の記録は認められない。

## 【ロープ・ジャンプ・EX(エクストラ)】

★ ロープ・ジャンプ・XIに、跳んでいる最中の入れ替わりポイントが加算される種目。

- 1 チームは、回し役2人と、跳び役11人以上で構成する。
- 2 競技時間は3分間。時間内に最大2回まで試技を行うことができる。なお、競技時間の計測は、アウトから次の試技を開始する間も停止しない。
- 3 競技を始める前に、最初からロープに入っている跳び役の人数を決定する。(基本申告人数の決定)
- 4 基本申告人数は変更できないが、回し役の交替はできる。ただし、交替時間の計時は停止しない。
- 5 回し役はロープを静止させた状態で保持し、審判の合図の後に回し始める。
- 6 入れ替わりは、入れ替わり要員が跳び役の最後尾となるロープの端から1名入り、跳び役全員が1回以上ロープを跳んだ後、最前列から跳び役1名がロープの外に抜け出した時に1回と数える。
- 7 入れ替わりでは、複数名が同時に入ること、複数名が同時に出ることはできない。
- 8 入れ替わりをして最前列から抜けた1名は、必ず入れ替わり要員の最後尾に並ぶ。
- 9 入れ替わり要員が入った時、一時的に跳び役の人数が基本申告人数を超えるが、基本ポイントの跳んだ人数には基本申告人数を適用する。

## 【アウト】

- ▲ **ハンド**—回し役がロープの柄の部分を持たず、金属部分やロープの紐の部分をつかんで回した時
- ▲ **スクランブル**—基本申告人数未滿で跳んだ時、または、ビブス番号順に揃っていないで試技を開始した時
- ▲ **フライング**—競技開始前にロープを動かしてしまった時、ロープの1回転目に、入れ替わり要員が跳び役に加わった時
- ▲ **トリッピング**—ロープが跳び役に引っかかり、回せない時
- ▲ **クラッシュ**—入れ替わり要員が入る前に跳び役が出るなど、跳び役が基本申告人数を下回った時
- ▲ **ダブル**—入れ替わり要員が連続して跳び役に加わった時
- ▲ **スキップ**—ビブスの順番通りに入れ替わりを行わなかった時
- ▲ **ラインオーバー**—競技中に回し役、跳び役が競技エリア(15m×8m)から出てしまった時
- ▲ **ミスローディング**—入れ替わり要員が、ロープの一端に整列して同じ側からロープに入らなかった時

## 【ポイント計算】

### ■ 基本ポイント

・「跳び役の人数(基本申告人数)」×「跳んだ回数」 ※「跳んだ回数」は「跳び役」全員が跳び終わる毎に数える。

### ■ 入れ替わりポイント

・ロープの端からロープ内に1名入り、1回以上ロープを跳び、もう片方のロープの端から別の1名が出た場合に1回と数え、合計数を10倍します。(1回=10ポイント)

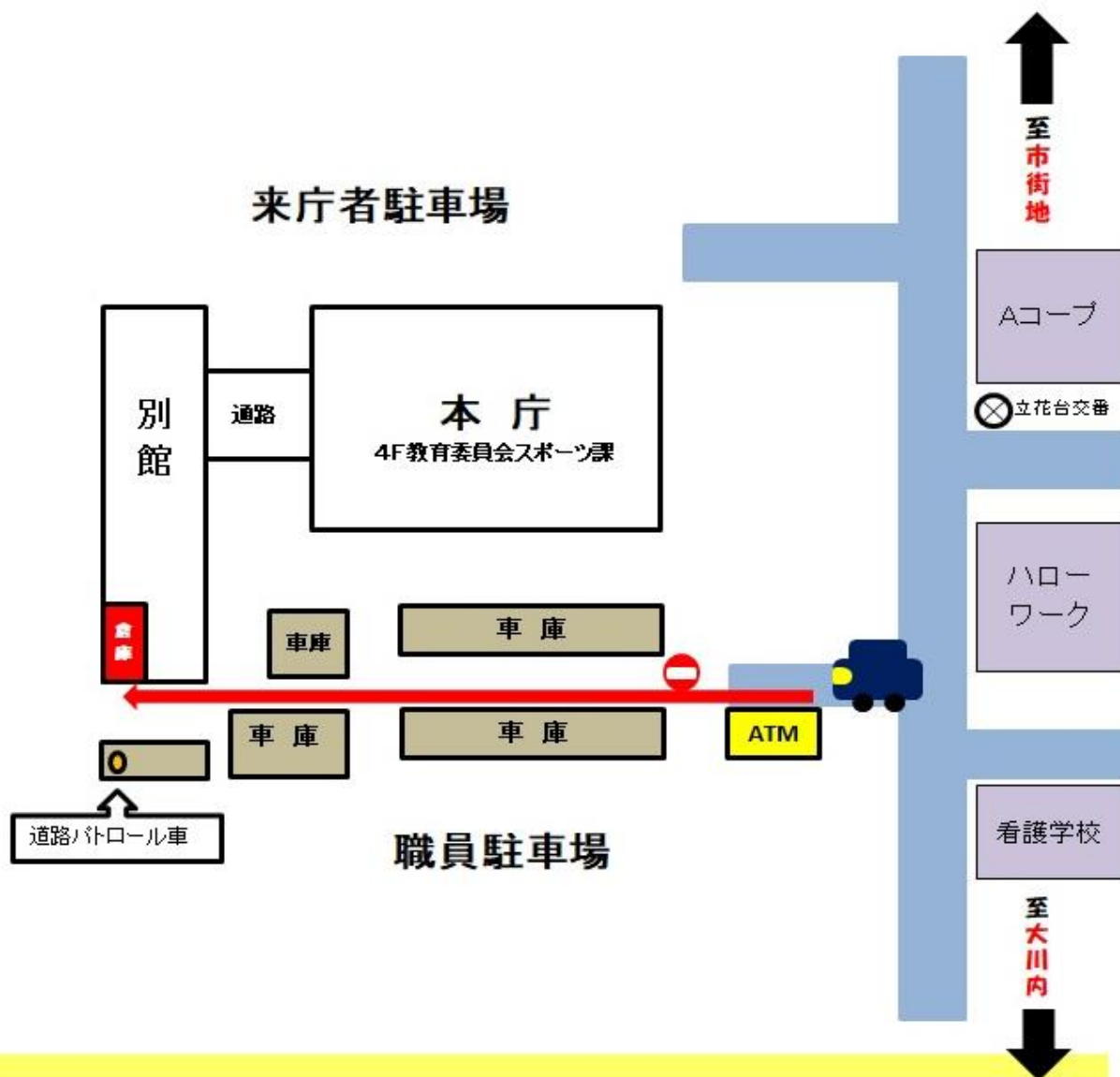
### ■ 公式ポイント

・「基本ポイント」と「入れ替わりポイント」の合計ポイント数をその試技のポイントとし、競技時間内に行った試技の合算ポイント数をそのチームの公式ポイントとします。

### ■ 得点計算例

- ・(1回目の試技) 基本申告人数12人が100回跳んで、90回入れ替わった場合  
 $12人 \times 100回 + 90回 \times 10ポイント = 2100ポイント$
- ・(2回目の試技) 基本申告人数12人が130回跳んで、100回入れ替わった場合  
 $12人 \times 130回 + 100回 \times 10ポイント = 2560ポイント$
- ・(チーム公式ポイント)  
 $2100ポイント + 2560ポイント = 4660ポイント$

# ニュースポーツ用具の 貸出・返却の場所



← のように市役所の南側にあるATMのところから入り、1番奥にある教育委員会倉庫がニュースポーツ用具の保管場所です。

※通常は、公用車以外は進入禁止となっているのでATMの先に進入禁止の標識があります。借用・返却の際には最徐行で通行します。

また、8時30分～8時45分、11時20分～12時、16時20分～17時は、道路パトロールのトラックが車庫に出入りします。

この時間帯は、車庫前に駐車しないでください。