

# 「跳」のプログラム 11

## ロープジャンプ



## 進め方・ルール

- 長さ 10m 程度の長縄をまわし、全員が入って何回跳べるかを競う。
- 3人以上であれば、何人でチャレンジしてもよい。
- 跳び役が全員入った時点からカウントを始め、「跳んだ回数×跳んだ人数」で勝敗を決める。
- チーム対抗として、回す役が固定しないよう留意して、3回戦の合計得点で競うのも面白い。
- 人数をそろえて、時間制で何回跳べたかを競うやり方もある。

※引っかけた場合はまた 1 からカウントし直し、時間内なら何度でもやり直すことができる。

