

## 2 「長縄 8 の字連続跳び」

(1) 対象：小学校、特別支援学校（小学部）

(2) 部門：「クラス」及び「グループ」

(3) 方法

○1チーム10人以上で行います。

※回し手は、人数に含まれない。

○回し手は教員等の大人でも構わない。

○あらかじめ、跳ぶ順番を決めておきます。

○縄を回す2人の外側を、8の字に巡回しながら1人1回ずつ跳びます。

(4) ルール

○制限時間は3分とします。

○使用する縄の長さや種類は自由とします。

○失敗しても続けて実施し、以降の跳躍数を加算してカウントします。

(5) 報告記録

○制限時間内の跳躍の合計数を記録として申告します。「〇〇回」