

令和5年度チャレンジランキング (なわとびの部) 実施要領

滋賀県教育委員会事務局保健体育課

1 クラスの部

8の字跳び

【種目の概要】 縄を回す2人の外側を8の字に回りながら跳び、3分間で跳んだ人数を競う。

【方法】

- (1) 「始め」の合図でスタートし、全員同じ方向から跳び始める。
- (2) 時間内であれば、失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ人数は加算して数える。
- (3) 2人以上が同時に跳んでもよい。
- (4) 「終了」の合図で、跳んだ延べ人数を記録とする。
※クラス全員参加を基本とする。跳び役が10名以上にならないクラスは、他の学年と合同で参加することができる。その場合、参加者の一番上の学年にエントリーする。
※使用する縄の長さや種類は自由とする。縄を回すのは大人でもよい。

2 ペア（グループ）の部

ハイスピードペアなわとび

【種目の概要】 1分間で、2人が横に並んで手をつなぎ1本のなわとびの片方ずつを持って一緒に「前両足跳び」または「前かけ足跳び」で跳んだ数を競います。（※感染症対策として手をつなぐに跳んでもかまわない。）

【方法】

- (1) 「始め」の合図で、ペアで「前両足跳び」または「前かけ足跳び」を行う。
- (2) 時間内であれば、失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ数は加算して数える。
- (3) 1分間が経過した時点で「終了」となり、跳んだ延べ回数を記録とする。
※1回旋1跳躍とする。友だちや大人が計測する。

3 個人の部

ハイスピードなわとび

【種目の概要】 1分間で、「前両足跳び」または「前かけ足跳び」で跳んだ数を競う。

【方法】

- (1) 「始め」の合図で「前両足跳び」または「前かけ足跳び」を行う。
- (2) 時間内であれば、失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ数は加算して数える。
- (3) 1分間が経過した時点で「終了」となり、跳んだ延べ回数を記録とする。
※1回旋1跳躍とする。友だちや大人が計測する。

4 その他

- ・熱中症のリスクが高まる場合や呼吸が苦しくなるような運動になる場合は、熱中症への対応や健康面を優先すること。