

## 一人でジャンプ

：1回旋跳びを行い、3分間、または、5分間に何回なわを跳ぶことができたかを競う。

### (1) 準備する物

- ・短なわ（使用するなわの長さや種類等は自由）
- ・ストップウォッチ

### (2) やり方

- ・計時を行う教職員の「はじめ」の合図で跳び始め、「終わり」の合図でやめる。

小学校1・2・3年生	3分間
------------	-----

小学校4・5・6年生	5分間
------------	-----

中学校	5分間
-----	-----

### (3) ルール

- ・時間内であれば、途中で何回失敗しても、継続して跳んでよい。跳んだ回数は3分間、または、5分間の総計とする。
- ・なわが体にかかって跳べなかった場合は、跳んだ回数に含めない。

### (4) 記録

- ・学級の一人ひとりが跳んだ回数の合計を参加人数で割り、その平均回数を記録とする  
平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・学級の児童・生徒の実施日はすべて同じでなければならない。