

## クラスで8の字ジャンプ(5分Ver.)

～ 8の字跳びを行い、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



- ・長なわ（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) グループの編成

- ・学級全員で1つのグループ、または、複数のグループを編成して実施することができる。
- ・人数が少ない学級は異学年の児童・生徒を加えて行ってもよい。

## (3) やり方

- ・計時を行う教職員の「はじめ」の合図で跳び始め、5分後の「終わり」の合図でやめる。
- ・最初に並んだ順番通りに、1列で一人ずつ跳ぶ。
- ・児童・生徒、教職員または保護者がなわを回す。その際、手袋等を使用してもよい。

## (4) 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5分間の総計とする。
- ・ なわが体にかかって跳べなかったり跳ばずになわを通り抜けたったりした場合は、跳んだ回数に含めない。
- ・ 1回旋で1人が跳ぶ。跳んだ回数は1回旋を1回とする。
- ・ 車椅子で参加の場合は、なわをくぐりぬけた場合も1回とする。

## (5) 記録と参加人数

- ・ 1つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
- ・ 複数のグループをつくって行った場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、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。
- ・ 複数のグループで実施した場合、実施日はすべて同じでなければならない。
- ・ 参加人数は各グループのなわを跳んだりなわを回したりした児童・生徒の合計とする。
- ・ 異学年の児童・生徒を加えて行う場合は、記録の申請は上の学年で行う。