

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。

