

# ロープ・ジャンピング・10

## 1 概要

日本レクリエーション協会が推進する記録挑戦企画「チャレンジ・ザ・ゲーム（CG）」の1つで、特別の体力や技術が必要なく、誰もが楽しめるようなレクリエーションスポーツとして提案されています。

1人ずつロープの中に入って跳び続け、10人がロープの中に入った状態から何回跳び続けることができるかの記録更新を目指します。

## 2 用具

- ・CG推進本部公認ロープ  
（長さ10m、重量1.5kg）

## 3 場所

平坦な地面、床が適しています。



## 4 人数

原則として12人で構成します。このうち2人はロープの回し役になります。

## 5 ゲームの進め方

- (1) 回し役の2人が、スタートの合図でロープを回し始める。
- (2) 跳び役の10人は、ロープの左右どちらか一方から1人ずつ回るロープの中に入り、跳び続ける。
- (3) 10人目が回るロープの中に入り、全員が跳んだ時点からカウントを開始する。
- (4) 全員が1回跳ぶごとにカウントする。
- (5) 競技時間は「よーい、スタート」の合図から3分間とし、競技時間（3分間）が過ぎても全員そろって跳び続けている場合は、誰かがひっかかるまで続行できる。競技時間（3分間）終了時に跳んでいる人が10人に満たない場合はその時点で終了とする。
- (6) 競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。
- (7) 跳び役が一斉に跳び始めた場合や、跳び役が回っているロープの左右あるいは中央と、分かれてロープの中に入っていった場合は失格となる。

こんな遊び方も  
できます♪

# ロープ・ジャンプ・X

## 1 概要

日本レクリエーション協会が推進する記録挑戦企画「チャレンジ・ザ・ゲーム（CG）」の1つで、特別の体力や技術が必要なく、誰もが楽しめるようなレクリエーションスポーツとして提案されています。ロープ・ジャンピング・10と異なり、小さいグループでも学校のクラスのような大きな単位でも競い合えるのが魅力です。運動量もあり、子どもから壮年の方まで、幅広い人たちに人気があります。

## 2 用具

- ・ CG推進本部公認ロープ  
（長さ 10m、重量 1.5kg）

## 3 場所

平坦で硬い地面、床が適しています。

## 4 人数

3人以上あれば何人でも楽しめます。



## 5 ゲームの進め方

- (1) 跳ぶ前にあらかじめ人数を決め審判員に申告する。
- (2) 回し役の2人が、スタートの合図でロープを回し始める。
- (2) 跳び役は回るロープの中に入り跳び続ける。（全員一緒に入っても良い）
- (3) 全員がロープに入り、全員が跳んだ時点からカウントを開始する。
- (4) 全員が1回跳ぶごとにカウントする。
- (5) 記録は、跳ぶ人数×回数の合計とする。（単位はポイント）  
例）10人で50回跳んだ→ $10 \times 50 = 500\text{pt}$   
25人で20回跳んだ→ $25 \times 20 = 500\text{pt}$
- (6) 競技は、3回チャレンジすることができ、3回の記録のうち、最高記録がそのチームの記録となる。
- (7) 3回の中で跳ぶ人数は変えても良い。
- (8) チャレンジ間のロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩タイムは認められる。（2分以内）