

みんなで8の字とび

【内容】

3分間、8の字とびを行い、なわを何回とべたかを競う。

(1) 準備

- 長なわ
- ストップウォッチ

(2) 方法

- なわを回した状態から、計時係の「はじめ」の合図で跳び始める。
- 最初に並んだ順番どおりに跳ぶ。
- 3分たった時点で、計時係は「終わり」の合図をし、跳んだ回数を計測する。
- 3分間以内であれば、途中で失敗しても続けてもよい。
- 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りした場合の回数は跳んだ回数には含めない。

(3) グループ編成

- 学級全員で1つのグループ、もしくは学級をいくつかのグループに分けて行う。
- 人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。

(4) 記録と参加人数

- 3分間でなわを跳んだ回数を記録とする。
- 各グループの記録を、それぞれ登録することができる。
- 各グループで取り組んだ結果を学級での1つの記録としたい場合は、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ことができる。平均回数が小数となった場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
- 参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。指導者等の数は含めない。

(5) 実施上の注意等

- 1回旋ごとに1人または数人で跳んでもよいが、跳んだ回数は1回旋を1回とし跳んだ人数とはしない。
- 記録挑戦の際は、指導者の立会いのもと実施し、計時係は指導者が行う。