

# 長縄玉突き跳び (参考：ACP ホームページ → 楽しい運動遊び集 → 15 ページ)

## 使用道具

- ・ 大縄 10m 程度  
(一人用縄跳びを何本か結び繋げば代用可能)

## ルール

- ・ 人数は 5 名以上で行う。  
(団員は 5 人以上とし、大人が加わることも可)
- ・ 回し役 (2 名) については、条件を設けない。  
ただし、実施中の交代は認めない。
- ・ 長縄をスタートの合図で回し始め、1 人ずつ長縄の中へ入っていく。
- ・ 長縄の中の人数が 3 人になったら、前方から 1 人、長縄を出す。
- ・ 前方から 1 人が出たら、待機列からまた 1 人、縄の中に入る。
- ・ 以降、出入りを繰り返し、2 分間で連続して何人が出られるか、挑戦する。

