

グループ・バンブー・ダンス

どんなスポーツ？	2本の竹の棒を使い、リズムに合わせてステップをします。
やる場所	屋内外
人数	8人
1セットの内容	竹棒2 台2
所有総数	2セット
運動の強度	普通



↑ 1セットの内容

ルール	①開始の合図で竹を打つ人は「1, 2, 3」「1, 2, 3」の3拍子のリズムで竹を打ち続ける。この時、「1」では竹同士を、「2, 3」では台の竹に打ち付ける。
	②竹棒に対して左側から入る場合は、以下のように動く。 左足を竹棒の左外側にステップ。 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす。 左足を竹棒の間に入れ右足を浮かす。 以上の動作を今度は反対に行う。 右足を竹棒の右外側にステップし左足を浮かす。 左足を竹棒の間にステップし右足を浮かす。 右足を竹棒の間にステップし左足を浮かす。 以上の動作を繰り返す。
	③競技中は必ず前の人に手を置く。

《カウント》

- ・カウントは、6人の跳び手全員が入ったところから数え始める。
- ・6人が失敗せずに右または左へ移動できたらカウント1となる。(往復すればカウント2)
- ・チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- ・1人でも失敗した時点でその回は終了となる。

- ・3回のチャレンジごとに、リズムキーパーと跳び手の交替は認められる。

《アウトになる時》

- ・テンポが遅すぎた時（目安は、最低1分間に90拍以上の速さ〈10秒間に5回以上〉で実施すること）。
- ・競技中に1人でも前の人から手を離れた時。
- ・6人が一緒に定められたステップを踏めなかった時。

