



全日本ロープスキッピング選手権大会 計測種目ルールブック

2015年10月3日



1	一般条項	3
1-1	計測種目	3
1-1-1	個人戦計測種目	3
1-1-2	団体戦計測種目	3
1-2	競技エリア	3
1-3	エリア違反	3
1-4	道具	3
1-5	コール	4
2	競技種目	4
2-1	個人戦	4
2-1-1	30秒スピード(かけ足跳び)	4
2-1-1-1	競技時間	4
2-1-1-2	コール	4
2-1-1-3	内容	4
2-1-1-4	計測方法	4
2-1-1-5	不正スタート(フライング)	4
2-1-2	3分スピード(かけ足跳び)	4
2-1-2-1	競技時間	4
2-1-2-2	コール	4
2-1-2-3	内容	5
2-1-2-4	計測方法	5
2-1-2-5	不正スタート(フライング)	5
2-1-3	30秒スピード(二重とび)	5
2-1-3-1	競技時間	5
2-1-3-2	コール	5
2-1-3-3	内容	5
2-1-3-4	計測方法	5
2-1-3-5	不正スタート(フライング)	5
2-1-4	三重とび	5
2-1-4-1	競技時間	5
2-1-4-2	コール	6
2-1-4-3	内容	6
2-1-4-4	計測方法	6
2-1-4-5	不正スタート	6
2-1-4-6	その他	6
2-2	団体戦	7
2-2-1	シングルロープスピードリレー	7
2-2-1-1	競技時間	7
2-2-1-2	コール	7
2-2-1-3	内容	7
2-2-1-4	計測方法	7
2-2-1-5	不正スタート(フライング)	7
2-2-2	ダブルダッチスピードリレー	7
2-2-2-1	競技時間	7
2-2-2-2	コール	8
2-2-2-3	内容	8
2-2-2-4	順序	8
2-2-2-5	計測方法	8
2-2-2-6	不正スタート(フライング)/不正スイッチ	8
2-2-3	ダブルダッチ30秒シングルスピード	9
2-2-3-1	競技時間	9
2-2-3-2	コール	9
2-2-3-3	内容	9
2-2-3-4	計測方法	9
2-2-3-5	不正スタート(フライング)	9
2-2-4	ダブルダッチ30秒ダブルスピード	9
2-2-4-1	競技時間	9
2-2-4-2	コール	9
2-2-4-3	内容	9
2-2-4-4	跳び方	9
2-2-4-5	計測方法	10
2-2-4-6	不正スタート(フライング)	10



1 一般条項

1-1 計測種目

1-1-1 個人戦計測種目

- 30 秒スピード（かけ足とび）
- 3 分スピード（かけ足とび）
- 30 秒スピード（二重とび）
- 三重とび（小学校低学年の部では行わない）

1-1-2 団体戦計測種目

- シングルロープスピードリレー
- ダブルダッチスピードリレー
- ダブルダッチ 30 秒シングルススピード
- ダブルダッチ 30 秒ダブルススピード

1-2 競技エリア

5m×5m の正方形

1-3 エリア違反

1. 競技中に競技エリアから足が外に踏み出ている間はカウントしない。
2. ロープだけが外に出ている場合は違反ではない。（詳しくは「シングルロープフリースタイルルールブック」参照）
3. ヘッドジャッジは、選手が時間内に競技エリアから外に出た時は、速やかにエリア内へ戻るように指示する。戻るまではカウントしない（団体戦で既に跳躍を終えた選手やこれから跳躍する選手も含む）

1-4 道具

1. 個人戦において、ロープは 1 本のみ使用することができる。ロープの種類、長さは自由。
2. 団体戦において、ロープはシングルロープスピードリレーでは 4 本、ダブルダッチ種目では 2 本 1 セットのみ使用することができる。ロープの種類、長さは自由。
3. 競技中にロープが破損した場合（ロープが切れた、グリップが壊れた、ロープがグリップからはずれたなど）、再競技が 1 度だけ認められる。再競技を行う場合、記録は再競技のものを採用する。競技を中断せず、破損した状態で競技を続け、競技終了後に再競技を行うかどうかを決めても構わない。再競技を行う場合、最低 15 分、時間を空けてから行うものとする。



1-5 コール

1. 計測種目で使用するコール（三重とびを除く）については JRSF ホームページ「競技規則」（http://www.jrsf.jp/?page_id=39）からダウンロードすることができる。

2 競技種目

2-1 個人戦

2-1-1 30 秒スピード（かけ足跳び）

2-1-1-1 競技時間

1. 30 秒間

2-1-1-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 終了合図「Stop.」

2-1-1-3 内容

1. 30 秒間、前回しのかけ足とび（1 回旋 1 跳躍）を行う。

2-1-1-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を 1 回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 30 秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-1-1-5 不正スタート（フライング）

1. 「Set」から開始のブザーまでは身体もロープも動かさないこと。
2. ブザー前にロープを回し始めたり、明らかにジャンプに関連するような動きがあったりした場合には、不正スタートとなり、合計跳躍回数から 5 回をマイナスする。

2-1-2 3 分スピード（かけ足跳び）

2-1-2-1 競技時間

1. 3 分間

2-1-2-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「30. 1 minute. 30. 2 minutes. 15. 30. 45.」



3. 終了合図「Stop.」

2-1-2-3 内容

1. 3分間、前回しのかげ足とび（1回旋1跳躍）を行う。

2-1-2-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 3分間での合計跳躍回数を記録とする。

2-1-2-5 不正スタート（フライング）

1. 30秒スピード（かけ足とび）の「2-1-1-5 不正スタート（フライング）」と同様

2-1-3 30秒スピード（二重とび）

2-1-3-1 競技時間

1. 30秒間

2-1-3-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 終了合図「Stop.」

2-1-3-3 内容

1. 30秒間、前回しの二重とびを行う。

2-1-3-4 計測方法

1. 両足が床に接地した瞬間を1回とカウントする。
2. 30秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-1-3-5 不正スタート（フライング）

1. 30秒スピード（かけ足とび）の「2-1-1-5 不正スタート（フライング）」と同様

2-1-4 三重とび

2-1-4-1 競技時間

1. 時間無制限



2-1-4-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? You may begin.」から 10 秒以内
2. 終了合図 三重とびを失敗した、もしくはやめた時

2-1-4-3 内容

1. 前回しの三重とびを連続して行う。

2-1-4-4 計測方法

1. 両足が床に接地した瞬間を 1 回とカウントする。
2. 三重とびを失敗するまで、もしくはやめるまでの合計跳躍回数を記録とする。

2-1-4-5 不正スタート

1. 「You may begin.」のコールの前に予備跳躍や三重とびを始める、もしくはコール後 10 秒以内に三重とびを始めなかった場合、不正スタートとなり、合計跳躍回数から 5 回をマイナスする。

2-1-4-6 その他

1. 三重とびを始める前に、予備跳躍を行っても良い。
2. 1 回目の計測で連続跳躍回数が 29 回以下だった場合、選手は 2 回目の再試技を行うかどうか 15 秒以内に意思表示すること。ただし、再試技を行う場合は 1 回目の計測終了後、ジャッジの準備が整い次第、ヘッドジャッジの合図に従ってすぐに始める。この際も、10 秒以内に三重とびを始めなかった場合は、不正スタートとなる。再試技した場合は再試技時の回数が記録となる。1 回目の計測で 30 回以上の場合、再試技は行わない。



2-2 団体戦

2-2-1 シングルロープスピードリレー

2-2-1-1 競技時間

1. 4×30 秒。120 秒（2 分間）。スイッチ（跳ぶ選手の交代）時に休憩は行わない。

2-2-1-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 交代合図「Switch」
4. 終了合図「Stop.」

2-2-1-3 内容

1. 30 秒間、前回しのかげ足とびを 4 名の選手が順番に行う。最初の選手が最初の 30 秒間を跳躍。30 秒後に「Switch」のコール音が鳴ったら最初の選手は跳躍を止め、2 番目の選手が跳躍を始める。同様に 3 番目、4 番目とチェンジしていく。

注) 4名の選手はすべて異なる選手であること

2-2-1-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を 1 回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 30 秒毎の「Switch」のコールを合図にスイッチが行われる。「Switch」のコールが聞こえてから次の選手が跳び始めるまでカウントは行わない。
3. 2 分間での 4 名の合計跳躍回数を記録とする。

2-2-1-5 不正スタート（フライング）

1. 「Set」から開始のブザーまでは身体もロープも動かさないこと。
2. ロープを回し始めたり、明らかにジャンプに関連するような動きがあったりした場合には、不正スタートとなり、合計跳躍回数から 5 回をマイナスする。「Switch」のコール音前に次の選手の手や足、ロープが動いたら不正スタート。スイッチによる休止はなし。

2-2-2 ダブルダッチスピードリレー

2-2-2-1 競技時間

1. 4×45 秒。180 秒（3 分間）。スイッチ（跳ぶ選手の交代）時に休憩は行わない。



2-2-2-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「15. 30.」
3. 交代合図「Switch」
4. 終了合図「Stop.」

2-2-2-3 内容

1. 45秒間、かけ足とびを4名の異なる選手が順番に行う。

2-2-2-4 順序

1. 順序は以下の通りである。
 - ターナー：AとB、ジャンパー：C。CはBを向いて跳躍。
 - ターナー：AとC、ジャンパー：D。DはAを向いて跳躍。
 - ターナー：DとC、ジャンパー：B。BはCを向いて跳躍。
 - ターナー：DとB、ジャンパー：A。AはDを向いて跳躍。

2-2-2-5 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1回とカウントするが、かけ足とびが不正だった場合はカウントしない。
2. 45秒毎の「Switch」のコールを合図にスイッチが行われる。「Switch」のコールが聞こえてから次の選手が跳び始めるまでカウントは行なわない。
3. ジャンパーが上記の向きでかけ足とびを行わなかった場合、上記の向きに戻るまでカウントは行なわない。
4. 3分間での4名の合計跳躍回数を記録とする。

2-2-2-6 不正スタート（フライング）/不正スイッチ

1. 「Set」から開始のブザーまでは身体もロープも動かさないこと。
2. 開始の合図前にロープを回し始めたり、明らかにジャンプに関連するような動きがあったりした場合には、不正スタートとなり、合計跳躍回数から5回をマイナスする。
3. 次のジャンパーはスイッチのコール音が鳴り、新しいターナーが縄を完全に回すまで縄に入ってはいけない。後の交代も同様。各ジャンパーは種目の時間中競技エリアに残っていなければならない。競技エリア内での跳躍のみをカウント。ヘッドジャッジは、スキッパーが時間内に競技エリアから外に出た時は、速やかにエリア内へ戻るように指示する。戻るまではカウントしない。（既に跳躍を終えたジャンパーやこれから跳躍するジャンパーも含む）
4. 新しいターナーがロープを回しコントロールする前に次のジャンパーがロープに入ったり、コール音の前に前のジャンパーがロープを引き継いだりしたら不正スイッチと認定。



5. 不正スタート／不正スイッチ 1 回につき、合計跳躍回数から 5 回をマイナスする。

2-2-3 ダブルダッチ 30 秒シングルスピード

2-2-3-1 競技時間

1. 30 秒間

2-2-3-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 終了合図「Stop.」

2-2-3-3 内容

1. ターナー2名、ジャンパー1名で、30秒間、ダブルダッチロープの中でかけ足とびを行う。

2-2-3-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 30秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-2-3-5 不正スタート（フライング）

1. 30秒スピード（かけ足とび）の「2-1-1-5 不正スタート（フライング）」と同様

2-2-4 ダブルダッチ 30 秒ダブルスピード

2-2-4-1 競技時間

1. 30 秒間

2-2-4-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 終了合図「Stop.」

2-2-4-3 内容

1. ターナー2名、ジャンパー2名で、30秒間、ダブルダッチロープの中でかけ足とびを行う。

2-2-4-4 跳び方

1. ジャンパー2名は、必ず片方のターナーの左側に並んで待つ。



2. 開始のブザー音とともに、1人ずつロープの中に入る。途中でミスした場合も、必ず①と同じターナーの左側から1人ずつロープの中に入る。
3. ジャンパー2名は同じ方向を向き、同じ跳び方をする。2名の接地する足の左右が異なっていた場合は、カウントしない。

2-2-4-5 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 30秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-2-4-6 不正スタート（フライング）

1. 30秒スピード（かけ足とび）の「2-1-1-5 不正スタート（フライング）」と同様