

バンブーダンス

運動量	★★★
技能	★★★
準備	★★

竹を打ちつけるリズムに合わせ、竹をダンスのようにステップします。息を合わせてリズムよくステップすることが大切で、スピーディーな動きや、動作がそろっているときの美しさなど、イベントやテレビ番組などでよく取り上げられる人気の種目です。回数だけでなく、バリエーションを変えることによって、スピードや演技を競い合うこともできます。

用具

- ☆ 長さ4m程度の竹2本
- ☆ 長さ1mの竹を半分に割った台2本

人数

- ☆ 1チームが8名程度(竹を動かす人が2名)

遊び方

- ① 竹を動かす2名(リズムキーパー)は、「1・2・3」「1・2・3」と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」では竹を枕竹に打ち続ける。
- ② 跳び手は、竹に引っかからないようにリズムに合わせて跳ぶ。

跳び方

～竹棒に対して左側から入る場合～

- ① 左足を竹棒の左外側にステップ。
 - ② 右足を竹棒の間にステップし、左足を浮かす。
 - ③ 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側に行う。
 - ④ 右足を竹棒の右外側にステップし、左足を浮かす。
 - ⑤ 左足を竹棒の間にステップし、右足を浮かす。
 - ⑥ 右足を竹棒の間にステップし、左足を浮かす。
- 以上、①～⑥を繰り返す。

いろいろなバリエーション

☆ グループバンブーダンス

跳び手6人が、リズムに合わせて順番にステップを開始します。全員がステップを開始したら、2人目以降の跳び手は、前の人の肩に両手を置きます。6人が失敗せずに何回往復できたかをカウントします。(1回の移動で1点、往復できたら2点)

[参考] 日本記録 5,037点
(H23.9月現在)

☆ バンブー・タイムレース

跳び手3人が、ステップを開始する。後ろの2人は、前の人の肩に両手を置きます。2分間で何回できたかをカウントします。(1回の移動で1点、往復できたら2点)途中ミスした場合は、再開後、続けてカウントしてください。(時計は止めません)

肩から手が外れてもアウトになるので注意してください。

[参考] 日本記録 184点(H23.9月現在)

