

バンブーダンス

運動強度 ★★★★★☆ 屋内

2本の長い竹の棒（バンブー棒）と縦割りにした竹の台を使い、3拍子のリズムに合わせて楽しく踊ります。中に立っている人（6人）は足を挟まれないように上手くリズムを取りステップを踏みます。

用具

- 長さ4m程度の竹の棒と、長さ1mの棒を縦割りにしたもの

簡単なルール

- 「1、2、3」「1、2、3」と3拍子のリズムで竹棒を打ち続ける
この時、「1」で竹棒同士を「2、3」は竹棒を台の竹に打つ
- 跳び手は、先頭の人から次の要領でステップする
（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
- 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
- 1人でも失敗した時点でその回は終了となる
- チャレンジは3回までとし、最高記録をそのチームの記録とする
- 競技中は必ず前の人の上に手を置く。