

マニュアル

コンビネーションなわとび 検定とは？

なわとびは世界中の子ども達に親しまれている遊びであり、スポーツとしても多くの国で大会が行われています。なわとびにはたくさんの種目がありますが、この検定は2人以上で遊べるコンビネーションなわとびを中心に学べるので、なわとびの技術力だけでなく、協調性やコミュニケーション能力も身につきます。さらに、さまざまな技を組み合わせ、音のリズムに合わせてとぶことを目標にした新感覚のなわとび検定です。世界共通で使われているとび方の名前を英語で書いているので、日本語と一緒に覚えましょう!!



対象年齢

6才以上（初級～上級まで）

目標と身につく能力

2人以上で遊べるなわとびの基本となる技を覚えて、チャレンジしてみよう。

コンビネーションなわとびの技術力(基礎)

2人以上で行う「2in1」、「ホイール」、「トラベラー」、「ロングロープ」の基礎が身につきます。

コミュニケーション能力

2人以上で声をかけ合うことでコミュニケーション能力が身につきます。

運動神経

さまざまな動きにチャレンジすることで運動神経が鍛えられます。

使い方・指導ポイント

・新しい技を学ぶSTEP1 (SKILLS)、技を組み合わせるとびSTEP2 (COUNT JUMPING)、音のリズムに合わせてとびSTEP3 (FREESTYLE) の3つのステップがあります。

・分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう!

・音に合わせてとぶときは、見本動画の音源、または好きな曲のどちらを使用しても構いません。

STEP ①

SKILLS

新しい技を学びます。1つのパートが出来るようになったら、「1つのパートができる」に日付を記入しましょう。更に上達してすべてのパートが出来るようになったら、「すべてのパートができる」にも日付を記入しましょう。上から順番に挑戦する必要はなく、出来る技からやっていきましょう。

STEP ②

COUNT JUMPING

STEP1で学んだ技を組み合わせるとびことを学びます。まずは、左から右の順に記載の技をとんでみましょう。とべるようになったら実際に音のリズムに合わせてとぶことにも挑戦してみてください。STEP1の技を全部成功していなくてもSTEP2に挑戦できます。

COUNT JUMPINGでは、4分の4拍子の2小節分(8カウント)を1～8の数字で数えながらとんでみましょう。

初級では、1～8を4回分(4×8、32カウント)のさまざまな技を組み合わせるとべるようになることが目標です。

★技を組み合わせるとべるようになってから、音のリズムに合わせてとんでみましょう!

STEP ③

FREESTYLE

1～8を8回分(8×8、64カウント)のさまざまな技を組み合わせるとびFREESTYLE(規定演技)に挑戦します。1行目に記載の技を左から右にとび、とび終わったら2行目に記載の技を右から左にとび、同じようにして8行目まで音に合わせてとんでみましょう。

★初めから音に合わせてとぶのは難しいので、まずは音なしで挑戦してみましょう!



見本動画・音源

分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう。

<https://jjru.sport/jumpropetest/>

※インクジェット印刷はインクの乗り具合で読み取れない場合がございます。



STEP 1 SKILLS

練習して出来た日の日付を書こう!

2 in 1 (ツーインワン)

必要人数	技名	1つのパートができる	すべてのパートができる
2	2in1 solo 2in1 1人(ひとり)とび		
2	2in1 pair 2in1 2人(ふたり)とび		
2	2in1 separate 2in1 親子(おやこ)とび		

ホイール

必要人数	技名	1つのパートができる	すべてのパートができる
2	Sim wheel 同時(どうじ)ホイール		
2	Sim wheel : 360 同時(どうじ)ホイール:スリーシックスティ		
2	Sim wheel : cross 同時(どうじ)ホイール:クロス		

トラベラー

必要人数	技名	1つのパートができる	すべてのパートができる
2	Traveler トラベラー		

ロングロープ

必要人数	技名	1つのパートができる	すべてのパートができる
3	Long rope ロングロープ		
3	Long rope : one jump ロングロープ:ワンジャンプ		
3	Long rope : wave jump ロングロープ:ウェーブジャンプ		



見本動画

分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう。

<https://youtube.com/playlist?list=PLn6SfcFVyXIF7PFTOqV4g64TAe40pBRV5>

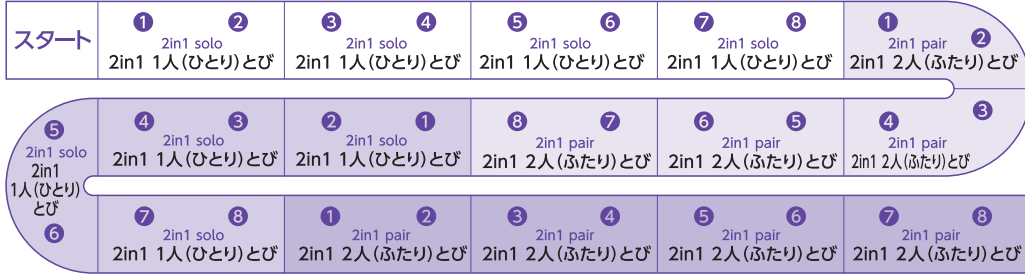
※インクジェット印刷はインクの乗り具合で読み取れない場合がございます。



STEP 2 COUNT JUMPING

練習して出来た日の日付を書こう!

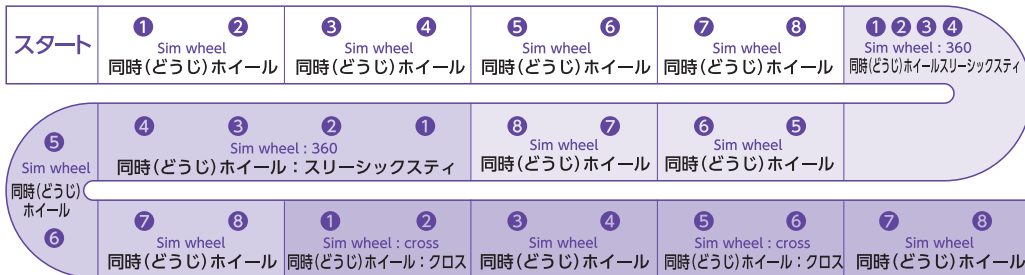
2人で出来る
①



成功日

音に合わせて出来た日

2人で出来る
②



成功日

音に合わせて出来た日

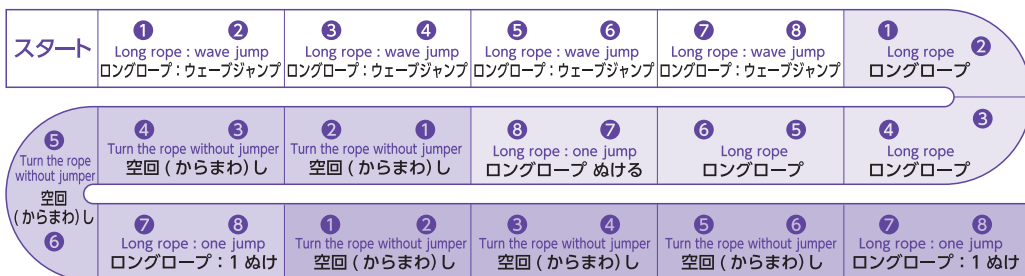
2人で出来る
③



成功日

音に合わせて出来た日

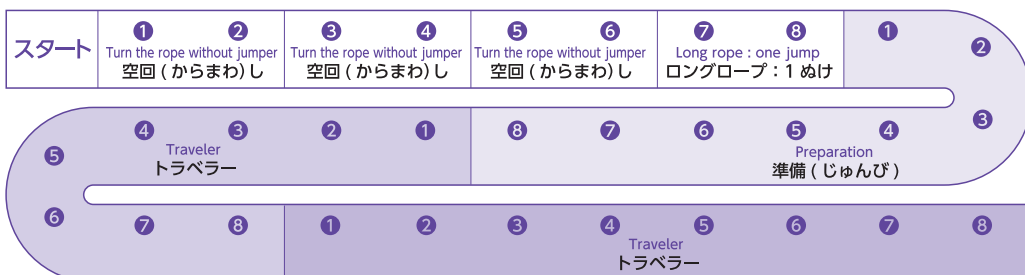
3人で出来る
①



成功日

音に合わせて出来た日

3人で出来る
②



成功日

音に合わせて出来た日

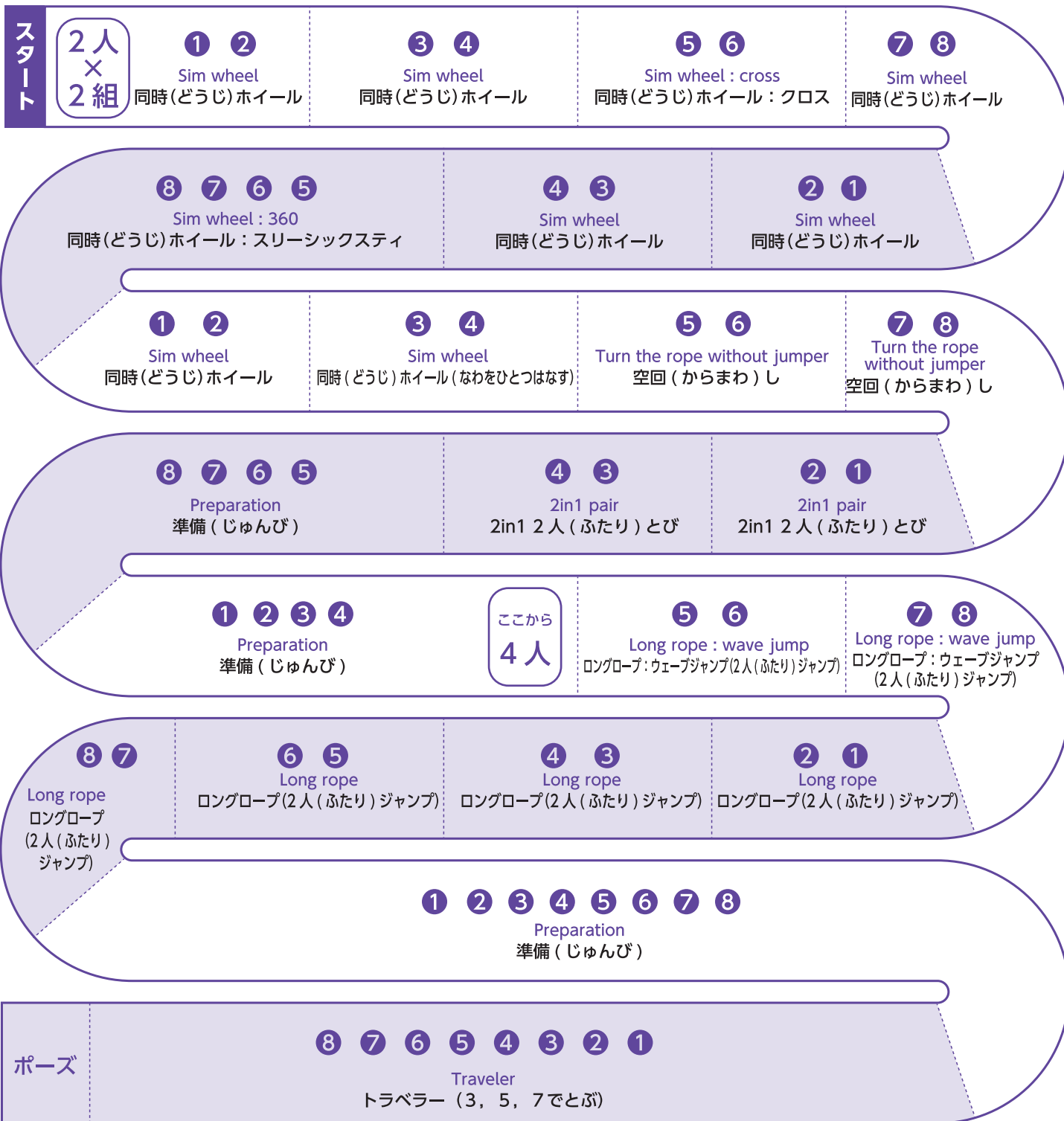
▶ 見本動画

分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう。
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLn6SfCvYxIHcCD7T0uxTUU1G94pN0wPe>

※インクジェット印刷
 はインクの乗り具合で
 読み取れない場合が
 ございます。



STEP 3 FREESTYLE



練習して出来た日の日付を書こう!

成功日

音に合わせて出来た日



見本動画

分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう。

https://www.youtube.com/watch?v=pBhR8rQCE_w

※インクジェット印刷
はインクの乗り具合で
読み取れない場合がご
ざいます。

