

マニュアル

ダブルダッチ検定とは？

ジャンプロープ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。ジャンプロープにはたくさんの種目がありますが、この検定はその内のダブルダッチのいちばん基本となる技を中心に学べるので、ダブルダッチの基本の技術力が身につきます。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跳ぶことを目標にした新感覚のダブルダッチ検定です。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

9歳以上



目標と身につく能力

ダブルダッチの発展技に挑戦しよう!ADVANCEDをクリアしたら、あなたもダブルダッチアスリートだ!!

筋力

アクロバティックな技に挑戦することで筋力が身につきます。

空間把握能力

複雑なターニングを駆使してジャンパーを通すこと、その反対も含めて、位置・方向・姿勢・大きさ・形状・間隔がすばやく正確に把握、認識できる能力が身につきます。

思考力

様々な技を組み合わせで行うFREESTYLEなどでは考える力が身につきます。

使い方・指導ポイント

- ・新しい技を学ぶSTEP1 (SKILLS)、技を組み合わせて跳ぶSTEP2 (COUNT JUMPING)、音のリズムに合わせて跳ぶ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!
- ・音に合わせて跳ぶときは、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。

STEP1

SKILLS

新しい技を学びます。ダブルダッチ（上級）では、大きく分けてターナースキル、ジャンパースキル、チームスキルの3つのスキルがあります。ターナースキルでは、ジャンパーなしで回せたら、「ジャンパーなしで回せる」に日付を記入しましょう。更に上達し、ジャンパーありで回せたら、「ジャンパーありで回せる」、カウントに合わせて回せたら、「カウントに合わせて回せる」にも日付を記入しましょう。ジャンパースキルでは、初めて技ができれば、「初めての成功」に日付を記入しましょう。更に上達したら「いつでも成功」、音のリズムに合わせて跳べるようになったら「カウントに合わせても跳べる」にも日付を記入しましょう。チームスキルでは、1つのパートができれば、「1つのパートが出来る」に日付を記入しましょう。更に上達して出来るパートの数が増えたら、「2つのパートが出来る」、「全てのパートが出来る」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。



STEP2

COUNT JUMPING

STEP1で学んだ技を組み合わせることを学びます。まずは、左から右の順に記載の技に挑戦してみましょう。実際に音のリズムに合わせること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やっていきましょう。上級では、1～8を4回分（4×8、16カウント）のさまざまな技を組み合わせるようになることが目標です。

★技を組み合わせて跳べるようになってから、音のリズムに合わせて跳んでみましょう!

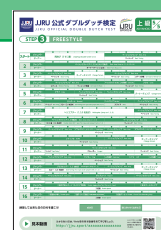


STEP3

FREESTYLE

1～8を16回分（16×8、128カウント）のさまざまな技を組み合わせるFREESTYLE（規定演技）に挑戦します。記載の技を左から右の順にやっていきましょう。また、音のリズムに合わせることも挑戦してみてください。

★初めから音に合わせて跳ぶのは難しいので、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!

ターナースキル				
技 名		ジャンパーなしで回せる	ジャンパーありで回せる	カウントに合わせて回せる
Turner Turn	ターナーターン			
Double Under	2重			
Reverse Turning (Irish)	リバース(アイリッシュ)			
Basic Release	ベーシックリリース			
Slide Application(スライド応用)		ジャンパーなしで回せる	ジャンパーありで回せる	カウントに合わせて回せる
Cross Slide	クロススライド			
Double Speed Slide	高速スライド			
Double Under Application(2重応用)		ジャンパーなしで回せる	ジャンパーありで回せる	カウントに合わせて回せる
Double Under with 1 Rope	1本2重			
Cross Double Under	クロス2重			
Turner Turn Double Under	ターナーターン2重			
Reverse Double Under	リバース2重			
Cross Application(クロス応用)		ジャンパーなしで回せる	ジャンパーありで回せる	カウントに合わせて回せる
Crougar	クルーガー			
Toad	トード			
EB	前後交差			

ジャンパースキル				
技 名		初めて成功	いつでも成功	カウントに合わせて跳べる
Step skills	16 Beat Jump	16 ビートジャンプ		
	Popcorn	ポップコーン(キックケンパーケン)		
	Shuffle	シャッフル(キックキックひく)		
	Running Man	ランニングマン		
	Double Speed Jogging Step	2倍かけあしターン		
	Double Speed 1 Foot/2 Feet Alternating Jump	2倍パーケン		
	Double Speed 8 Beat Jump	2倍8 ビートジャンプ		
Acrobatic skills	Roundoff	ロンダード		
	Frog	ドンキー		
	Crabs	クラブ		
	Shift	シフト		

チームスキル				
技 名		1つのパートが出来る	2つのパートが出来る	全てのパートが出来る
Double Rope Handoff with Jump		ナップ ペア		
Leapfrog		馬跳び		
Helicopter		ヘリコプター		
Change Turners		ターナーチェンジ		
Gyro		ジャイロ		



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=PLn6SFcFVyXIFR4jAftDUtYGzNkBOL7q4s>

※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 1

練習して出来た日の日付を書こう!

1			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日	
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper									
		ターナー	ベーシック	Basic Turning	高速スライド	Fast Slide	ベーシック	Basic Turning	高速スライド	Fast Slide	ベーシック	Basic Turning
	2	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper									
		ターナー	クロススライド Cross Slide				クロススライド Cross Slide					
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)									
		ターナー	ベーシック	Basic Turning	高速スライド	Fast Slide	ベーシック	Basic Turning	高速スライド	Fast Slide	ベーシック	Basic Turning
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,3,5,7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3, 5, 7)									
		ターナー	クロススライド Cross Slide				クロススライド Cross Slide					
											使用する技	

2			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper								
		ターナー	ベーシック Basic Turning	二重 Double Under	ベージク (偶数反対) Basic Turning (Count opposite rope on odd beat)	二重 Double Under					
	2	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper								
		ターナー	ベージク (偶数反対) Basic Turning (Count opposite rope on odd beat)	二重 Double Under				ベーシック Basic Turning			
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)								使用する技
		ターナー	ベーシック Basic Turning	二重 Double Under	ベージク (偶数反対) Basic Turning (Count opposite rope on odd beat)	二重 Double Under					
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
	ターナー	ベージク (偶数反対) Basic Turning (Count opposite rope on odd beat)	二重 Double Under				ベーシック Basic Turning				

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
スタート	ジャンパー	ベージックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)	ベージックジャンプ (3 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 3)	ベージックジャンプ Basic Jump	ベージックジャンプ (7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 7)					
	ターナー	ベージック Basic Turning	スライド Slide	ベージック Basic Turning	スライド Slide					
2	ジャンパー	ベージックジャンプ (1,2,3,4,5,6 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 4, 5, 6)								使用する技
	ターナー	ターナーターン (1,2,3,4,5,6 で通す) Turner Turn (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 3, 4, 5, 6)								
3	ジャンパー	ベージックジャンプ (1,2,3,4,5,6 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 4, 5, 6)								
	ターナー	ターナーターン (1,2,3,4,5,6 で通す) Turner Turn (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 3, 4, 5, 6)								
4	ジャンパー	ベージックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)	ベージックジャンプ (3 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 3)	ベージックジャンプ Basic Jump	ベージックジャンプ (7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 7)					
	ターナー	ベージック Basic Turning	スライド Slide	ベージック Basic Turning	スライド Slide					

4			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump				ベーシックジャンプ (5,7 跳ぶ) Basic Jump (Jump on 5, 7)				
		ターナー	ベーシック Basic Turning				二重スロー Slow Double Under		二重スロークロス Slow Double Under Cross		
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,2,3,4,5,8 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 4, 5, 8)								使用する技
		ターナー	ターナーターン 2重 (1,2,3,4,5,8 で通す) Turner Turn Double Under (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 3, 4, 5, 8)								
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,2,3,4,7,8 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 4, 7, 8)								
		ターナー	ターナーターン 2重 (1,2,3,4,7,8 で通す) Turner Turn Double Under (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 3, 4, 7, 8)								
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	ベーシック Basic Turning	二重 Double Under	二重クロス Cross Double Under	二重 Double Under	二重クロス Cross Double Under	ベーシック Basic Turning			

5			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日	
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper									
		ターナー	ベーシック	Basic Turning	2 倍速				Double Speed	ベーシック	Basic Turning	
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1で入る)	Basic Jump (Enter on 1)	2 倍速かけあしターン				Double Jogging Step Turn	ベーシックジャンプ	Basic Jump	使用する技
		ターナー	ベーシック	Basic Turning	2 倍速				Double Speed	ベーシック	Basic Turning	
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,3,5,7 跳ぶ)						Basic Jump (Jump on 1, 3, 5, 7)			
		ターナー	1 本 2 重 Double Under with 1 rope									
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1で入る)	Basic Jump (Enter on 1)	2 倍パケン				Double Speed 1 Foot/2 Feet Alternating Jump		ベーシックジャンプ	Basic Jump
ターナー		ベーシック	Basic Turning	2 倍速				Double Speed		ベーシック	Basic Turning	



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=PLn6SFcFVyXIF2v-XiqsIFNWlu_stF3-R

※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 2

練習して出来た日の日付を書こう!

6			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日	
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper				ベーシックジャンプ (5で入る) Basic Jump (Enter on 5)					
		ターナー	ベーシック Basic Turning									
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ドンキー Frog		ベーシックジャンプ Basic Jump					
		ターナー	ベーシック Basic Turning									
	3	ジャンパー	側転 Cartwheel					ベーシックジャンプ (5戻り,6,7,8) Basic Jump (Return on 5, 6, 7, 8)				
		ターナー	スロー Slow Turning				ベーシック Basic Turning					
	4	ジャンパー	ロンダード Roundoff				ジャンパーなし No jumper					
ターナー		ベーシック&スロー (1,2,4で通す) Basic Turning & Slow Turning (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 4)				ベーシック Basic Turning						
使用する技												

7		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper			ベーシックジャンプ (5で入る) Basic Jump (Enter on 5)				
		ターナー				ベーシック Basic Turning				
	2	ジャンパー				ポップコーン Popcorn				
		ターナー				ベーシック Basic Turning				
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump				ランニングマン Running Man			
		ターナー				ベーシック Basic Turning				
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump ; ターンダブルバンス(トントソバー) Turn Double Bounce			ベーシックジャンプ Basic Jump ; ターンダブルバンス(トントソバー) Turn Double Bounce				
		ターナー				ベーシック Basic Turning				

8			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper				ベーシックジャンプ (5で入る) Basic Jump (Enter on 5)				
		ターナー	ベーシック Basic Turning								
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	ベーシック Basic Turning	クルーガー (ターナー A) Crougar (Turner A)			ベーシック Basic Turning				
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								使用する技
		ターナー	ベーシック Basic Turning	EB (ターナー B) EB (Turner B)			ベーシック Basic Turning				
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	トード (ターナー A) Toad (Turner A)				ベーシック Basic Turning				

9			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ターナーチェンジ (3,4,7,8)				Change Turners (3, 4-7, 8)				
		ターナー	ターナーチェンジ (3,4,7,8)				Change Turners (3, 4-7, 8)				
	2	ジャンパー	ターナーチェンジ (3,4)		Change Turners (3, 4)						
		ターナー	ターナーチェンジ (3,4)		Change Turners (3, 4)						
	3	ジャンパー	2エン3馬跳び 2 and 3 Leapfrog			ベーシックジャンプ Basic Jump					使用する技
		ターナー				二重スロー Slow Double Under		ベーシック Basic Turning			
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		2倍8ビートジャンプ Double Speed 8 Beat Jump			ベーシックジャンプ Basic Jump			
		ターナー	ベーシック Basic Turning		2倍速 Double Speed			ベーシック Basic Turning			

10			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	チェック日
	スタート	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ベーシックジャンプ (3,5,7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 3, 5, 7)						
		ターナー	ベーシック Basic Turning		スロー Slow Turning						
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	リバース (アイリッシュ) Reverse Turning (Irish)		リバース (アイリッシュ) Reverse Turning Double Under (Irish)		リバース Reverse Turning				
	3	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	ベーシック Basic Turning								
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	バウジックリリース Basic Release	ベーシック Basic Turning		バウジックリリース Basic Release		ベーシック Basic Turning			

▶ 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=PLn6SFcFVyXIF2v-XiqslFNWlu_stF3-R

※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

スタート	ジャンパー	馬跳び (3 で二重) Leapfrog (Double Under on 3)				ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー					ベーシック Basic Turning			
2	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,2,3,4,5,6,8 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8)							
	ターナー	ターナーターン (3 止め) Turner Turn (Stop on 3)							
3	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ターナーチェンジ Change Turners		ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	ベーシック Basic Turning				ベーシック Basic Turning		リバース準備 Get ready for Reverse Turning	
4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump			ベーシックジャンプ Basic Jump		しゃがみとび Crouch Jump		クラブ Crabs
	ターナー	リバース Reverse Turning		ベーシック準備 Get ready for Basic		ベーシック Basic Turning			
5	ジャンパー	クラブ Crabs		ベーシックジャンプ Basic Jump		ベーシックジャンプ Basic Jump		ターナーチェンジ Change Turners	
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
6	ジャンパー	ロンダート Roundoff				ベーシックジャンプ Basic Jump		ベーシックジャンプ Basic Jump	
	ターナー	ベーシック Basic Turning	スロー (2,4 を通す) Slow Turning (Turn ropes under jumper's feet on 2, 4)			スライド Slide		ベーシック Basic Turning	
7	ジャンパー	ヘリコプター (1,3,5 を跳ぶ) Helicopter (Jump on 1, 3, 5)						ベーシックジャンプ Basic Jump	
	ターナー							ベーシック Basic Turning	
8	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,3 を跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3, 5)				ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	1本2重 (1,3 を通す) Double Under with 1 Rope (Turn rope under jumper's feet on 1, 3)				ベーシック Basic Turning			
9	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ダブルバウンス (トントンパー) Double Bounce		ベーシックジャンプ Basic Jump		ダブルバウンス (トントンパー) Double Bounce	
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
10	ジャンパー	シャッフル Shuffle				ベーシックジャンプ Basic Jump		ターナーチェンジ Change Turners	
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
11	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump							
	ターナー	ベーシック Basic Turning	クルーガー Crougar					ベーシック Basic Turning	
12	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ドンキー Frog		しゃがみとび Crouch Jump		シフト Shift	しゃがみとび Crouch Jump
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
13	ジャンパー	グラスホッパー (1,3 で跳ぶ) Grasshopper (Jump on 1, 3)				ベーシックジャンプ Basic Jump		ターナーチェンジ Change Turners	
	ターナー	スロー (1,3 で通す) Slow Turning (Turn ropes under jumper's feet on 1, 3)				ベーシック Basic Turning			
14	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump		ポップコーン Popcorn		ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
15	ジャンパー	2倍かけあしターン (3,4 エンで回る) Double Jogging Step Turn (Turn on 3, 4 and)							
	ターナー	2倍速 Double Speed							
16	ジャンパー	2倍速かけあし Double Speed		2倍速グージャンプ (面をむく) Double Straddles Jump (face forward)		2倍速バークン Double 1 Foot/2 Feet Alternating Jump			
	ターナー	2倍速 Double Speed							

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://youtu.be/na6gwgvtVc8>

※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。

