

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と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

5歳以上

目標と身につく能力

ダブルダッチのいちばん基本となる技を覚えて、さまざまな基本技を組み合わせるとべるようになるう!

ダブルダッチの基礎力

ダブルダッチの1番の基本技である[ベーシックジャンプ][ベーシックロープ]から縄の外から入ってとんで抜ける技などが身につきます。

集中力

技を組み合わせるとぶことで、同じ技を連続でとぶよりも集中力が身につきます。

リズム感

音に合わせてとぶことでリズム感が身につきます。

使い方・指導ポイント

- ・新しい技を学ぶSTEP1 (SKILLS)、技を組み合わせるとぶSTEP2 (COUNT JUMPING)、音のリズムに合わせてとぶ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。ダブルダッチ (初級) では、大きく分けてターナースキルとジャンパースキルの2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。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。

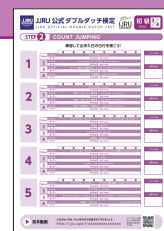


STEP 2

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みましょう。初級では、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と出来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!

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
Basic Turning	ベーシック			

ジャンパースキル (5、3、2、1 抜け以外は 8 回以上連続で跳べたらクリア)

技 名		初めて成功	いつでも成功	カウントに合わせて とべる
BASIC JUMP SKILLS	Basic Jump	ベーシックジャンプ		
	5 Jump Exit	5 抜け		
	3 Jump Exit	3 抜け		
	2 Jump Exit	2 抜け		
	1 Jump Exit	1 抜け		
STEP SKILLS	Turn Jump	ターン		
	Jogging Step	かけあし		
	Straddles	パーグー		
	1 Foot/2 Feet Alternating Jump	ケンパー		
	Scissors	チョキチョキ		
	Swing Kick	スイングキック		
	Hands Up	ハンズアップ		



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://www.youtube.com/playlist?list=PLn6SFcFVyXIF0H09Vchu4YDoMoXfvLn59>

※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!

1

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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	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							
3	ジャンパー	ターン (1 周回って正面を向く) Turn (Turn in a complete circle and face forward)							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
4	ジャンパー	ハンズアップ、正面を向く Hands Up, Face forward							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

使用する技

2

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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	ジャンパー	3 抜け (1 で入って 3 で抜ける) 3 Jump Exit (Enter on 1 and exit on 3)							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
3	ジャンパー	2 抜け (1 で入って 2 で抜ける) 2 Jump Exit (Enter on 1 and exit on 2)							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
4	ジャンパー	1 抜け (1 で抜ける、7 で抜ける) 1 Jump Exit (Enter on 1 and exit on 7)							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

使用する技

3

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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	かけあし Jogging Step							
	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							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
4	ジャンパー	かけあし Jogging Step							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

使用する技

4

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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 で入って正面を向く) Basic Jump (Enter on 5 and face forward)			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
2	ジャンパー	パージー Straddles							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
3	ジャンパー	ケンパー 1 Foot/2 Feet Alternating Jump							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
4	ジャンパー	チョキチョキ Scissors							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

使用する技

5

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper				ターン (5 で入って1周回って正面を向く) Basic Jump (Enter on 5, turn in complete circle, and face forward)			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
2	ジャンパー	スイングキック Swing Kick							
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
3	ジャンパー	パージー&ハンズアップ Straddles & Hands Up				ケンパー&ハンズアップ 1 Foot/2 Feet Alternating Jump & Hands Up			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
4	ジャンパー	かけあし Jogging Step				ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

使用する技



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=PLn6SFcFVyXIhgt2_s2DnIJ1asiEARS3G

※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

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
スタート	ジャンパー	5 抜け 5 Jump Exit					ターナーの周りを回る Go around turner		
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
2	ジャンパー	3 抜け 3 Jump Exit			ジャンパーなし (ジャンパー交換) No Jumper (Change jumpers)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning			縄を止めてターナーチェンジ Stop ropes and change turners				
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
3	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)				かけあし Jogging Step			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
4	ジャンパー	ターン Turn				チョキチョキ Scissors		パーグー Straddles	
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
5	ジャンパー	ハズアップ (3 で抜け) Hands Up (Exit on 3)			ジャンパーなし (ジャンパー交換) No Jumper (Change jumpers)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning			縄を止めてターナーチェンジ Stop ropes and change turners				
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
6	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)				かけあし Jogging Step			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
7	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump			ケンパー 1 Foot/2 Feet Alternating Jump		ケンパー 1 Foot/2 Feet Alternating Jump		
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8	ジャンパー	スイングキック Swing Kick		スイングキック Swing Kick		ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

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/I6JInADKPXI>

※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。

