

マニュアル

JJRU 公式 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、この検定はなわとびのいちばん基本となる技を中心に学べるので、なわとび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なわとび検定です。世界共通で使われている跳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才以上

目標と身につく能力

なわとびの発展技に挑戦しよう! ADVANCEDをクリアしたら、あなたもなわとびアスリートだ!!

運動神経…… さまざまな技に挑戦していろいろな動きを経験することや連続して技の切り替えを練習することで、身体をイメージ通りに動かす能力が身につきます。

ジャンプ力… 3重跳び系の技に挑戦することでジャンプ力が身につきます。

思考力……… COUNT JUMPINGなど、自分で跳ぶ技を決めるため、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)、技を組み合わせる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。

STEP 1

SKILLS

新しい技を学びます。技が初めてできたら、「初めての成功」に日付を記入しましょう。更に上達したら「3回に1回成功」、「いつでも成功」にも日付を記入します。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。

★世界共通で使用されている技を記号で書くことを覚えましょう! (例: 交差とび=Cross=C)。



STEP 2

COUNT JUMPING

STEP2では、STEP1で学んだ技を組み合わせるSTEP2 (COUNT JUMPING)を学びます。まずは、1行目に記載の技を左から右の順に跳び、続けて2行目に記載の技を右から左の順に跳びます。また、技を選択するところは自分で技を選びましょう。跳べるようになったら実際に音のリズムに合わせて跳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跳んでみましょう。

上級では、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STEP2 (COUNT JUMPING)を跳ぶことが目標です。

★好きな技、得意な技、好きなCOUNT JUMPINGから挑戦していきましょう!

★初めから4×8(4×8、32カウント)の全部を覚えるのは大変なので、1×8や2×8に分けて覚えてみましょう!

★技を組み合わせるSTEP2 (COUNT JUMPING)を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!




STEP 3

FREESTYLE

1~8の12回分(8×12、96カウント)を使用して、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跳び、跳び終わったら2行目に記載の技を右から左に跳び、同じようにして12行目まで音に合わせて跳んでみましょう。

★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。

<http://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!

| 応用技 | | | | |
|------|---------|--------|---------|--------|
| 記号 | 読み方 | 初めての成功 | 3回に1回成功 | いつでも成功 |
| AS | エーエス | | | |
| CL | シーエル | | | |
| EB | バックイービー | | | |
| Toad | バックトード | | | |

| 2重とび技 | | | | |
|--------|----------|--------|---------|--------|
| 記号 | 読み方 | 初めての成功 | 3回に1回成功 | いつでも成功 |
| CO | バックシーオー | | | |
| OC | バックオーシー | | | |
| CC | バックシーシー | | | |
| SC | バックエスシー | | | |
| SO | バックエスオー | | | |
| S EB | エスイービー | | | |
| EB EB | イービーイービー | | | |
| EB O | イービーオー | | | |
| O TS | オーティーエス | | | |
| O CL | オーシーエル | | | |
| O AS | オーエーエス | | | |
| Toad O | トードオー | | | |
| S Toad | エストード | | | |

| 3重とび技 | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--------|
| 記号 | 読み方 | 初めての成功 | 3回に1回成功 | いつでも成功 |
| OOO | オーオーオー | | | |
| SCC | エスシーシー | | | |
| SOO | エスオーオー | | | |
| SCO | エスシーオー | | | |
| SOC | エスオーシー | | | |
| SSO | エスエスオー | | | |
| SSC | エスエスシー | | | |
| OCO | オーシーオー | | | |
| TJ | ティージェー | | | |

| その他の技 | | | | |
|--------------|-------------|--------|---------|--------|
| 記号 | 読み方 | 初めての成功 | 3回に1回成功 | いつでも成功 |
| Fake EB | バックフェイクイービー | | | |
| /C | バックスイッチクロス | | | |
| Pushup | プッシュアップ | | | |
| Wrap Skill 1 | ラップスキルワン | | | |
| Wrap Skill 2 | ラップスキルツー | | | |

STEP 2 COUNT JUMPING

練習して出来た日の日付を書こう!

レベル 1

| | | | | | | | | | | |
|------|---|-------------------|---|----|---|------|------------------|-------------|------------------|-------------|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| | 0 | | 0 | AS | 0 | 0 | 0 | CL | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 0 | | Pushup プッシュアップ | | 0 | S | S | Crougar クルーガー | Toad トード | Crougar クルーガー | Toad トード |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 0 | | SSO | 0 | 0 | 0 | ★技選択 | 0 | 0 | | 好きな決めポーズ |

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技
AS / CL / Pushup / SSO

★技選択
下記の中から1つの技を選ぼう
AS / CL / TS

レベル 2

| | | | | | | | | | | |
|------|---------|---------|-----|---|-----|-----|----|-----|---|----------|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| | 0 | 0 | 180 | | SC | SO | OC | CC | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| S | SorCorO | ★技選択 | S | S | 180 | 0 | 0 | 0 | C | 0 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| S | ★技選択 | SorCorO | 0 | 0 | | SCC | | SOO | | 好きな決めポーズ |

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技
SC / SO / OC / CC / SCC / SOO

★技選択
下記の中から2つの技を選ぼう
Toad / Crougar / EB
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 3

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|------|---------|------|-----|-------|---------|------|----------|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| | 0 | S | ★技選択 | SorCorO | 0 | S | ★技選択 | SorCorO | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | Wrap Skill 1 ラップスキルワン | | | | EB O | | EB EB | | S EB | |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | 0 | 0 | | SCO | | SOC | | 好きな決めポーズ |

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技
S EB / EB EB / EB O / Wrap Skill 1 / SCO / SOC

★技選択
下記の中から2つの技を選ぼう
Toad / Crougar / EB
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 4

| | | | | | | | | | | |
|------|---|------|------------------|---|-----------------|---|------------------|---|---|----------|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| | 0 | 0 | Crougar クルーガー | C | 0 | 0 | Crougar クルーガー | C | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 0 | | O CL | | 0 | Toad O トードオー | | 0 | 0 | | O TS |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 0 | | O AS | | 0 | ★技選択 | | ★技選択 | | | 好きな決めポーズ |

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技
O TS / Toad O / O CL / O AS

★技選択
下記の中から2つの技を選ぼう
SCC / SOO / SCO / SOC / SSO
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 5

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|------------------------|---|---|----------------|---|------------------------------|----------------|---|----------|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| | Fake EB バックフェイクイービー | Fake EB バックフェイクイービー | | S | EB | S | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 0 | | Toad トード | S | 0 | SSC | | Backward Jump Stop 後ろとび止め | Toad バックトード | | 0 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| S | Toad トード | 0 | | | 好きなステップを6回とぼう! | | | | | 好きな決めポーズ |

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技
Fake EB / EB / Toad / SSC

STEP 3 FREESTYLE

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|----------|------------------------------|----------|----------|------------------------|-----------------------------------|--------|
| スタート | 1 O (move right) 右移動 | 2 | 3 O (move left) 左移動 | 4 | 5 360 | 6 | 7 C | 8 O |
| 8 CL | 7 O | 6 O | 5 | 4 AS | 3 O | 2 O | 1 | |
| | 1 SC | 2 SO | 3 OO | 4 | 5 OC | 6 CC | 7 CO | 8 |
| 8 | 7 SOC | 6 O | 5 O | 4 SCO | 3 | 2 O | 1 O | |
| | 1 SCC | 2 | 3 SOO | 4 | 5 OOO | 6 | 7 Letter V stop V字止め | 8 |
| 8 O | 7 S | 6 C | 5 S | 4 O | 3 | 2 O | 1 O | |
| | 1 SC | 2 SO | 3 SC | 4 SO | 5 OO | 6 | 7 Backward Jump Stop 後ろとび止め | 8 |
| 8 | 7 | 6 | 5 Wrap Skill 2 ラップスキルツ | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | 1 O | 2 O | 3 Toad O トードオー | 4 | 5 O | 6 O | 7 OAS | 8 |
| 8 | 7 O | 6 OTS | 5 | 4 O | 3 O | 2 Pushup プッシュアップ | 1 | |
| | 1 180 | 2 | 3 180 | 4 | 5 180 | 6 | 7 180 | 8 |
| 8 Pose of choice 好きな決めポーズ | 7 | 6 TJ | 5 | 4 O | 3 O | 2 O | 1 | |

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。
<http://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 2 COUNT JUMPING

練習して出来た日の日付を書こう!

レベル 6

| | | | | | | | | | | |
|--------|----------|--------|----------------------|---------|-----------|--------|------------------|--------|-----------|--------|
| スタート | 1 0 | 2 0 | 3 S Toad エストード | 4 SO | 5 0 | 6 0 | 7 Toad トード | 8 0 | 1 0 | 2 0 |
| 5 0 | 4 OOO | 3 0 | 2 0 | 1 0 | 8 ★技選択 | 7 0 | 6 0 | 5 0 | 4 ★技選択 | 3 0 |
| 6 0 | 7 OCO | 8 0 | 1 0 | 2 0 | 3 0 | 4 0 | 5 0 | 6 0 | 7 0 | 8 0 |

好きなステップを6回とぼう!

好きな決めポーズ

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技

S Toad / OOO / OCO

★技選択

下記の中から2つの技を選ぼう
O TS / O CL / O AS / Toad O
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 7

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------|--------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|--------|--------|-----------|
| スタート | 1 0 | 2 0 | 3 ★技選択 | 4 C | 5 S | 6 S | 7 ★技選択 | 8 0 | 1 S | 2 S |
| 5 0 | 4 Wrap Skill 2 ラップスキルツ | 3 0 | 2 0 | 1 0 | 8 0 | 7 ★技選択 | 6 0 | 5 0 | 4 C | 3 ★技選択 |
| 6 0 | 7 0 | 8 0 | 1 0 | 2 0 | 3 0 | 4 0 | 5 0 | 6 0 | 7 0 | 8 0 |

好きな3重とび技を選ぼう!

好きな3重とび技を選ぼう!

好きな決めポーズ

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技

Wrap Skill 2

★技選択

下記の中から4つの技を選ぼう
Toad / TS / CL / AS / Crougar / EB
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 8

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------|--------|--------|---------|
| スタート | 1 C | 2 C | 3 /C | 4 /C | 5 /C | 6 /C | 7 /C | 8 0 | 1 0 | 2 0 |
| 5 0 | 4 0 | 3 0 | 2 0 | 1 0 | 8 0 | 7 C | 6 Backward Jump Stop 後ろとび止め | 5 0 | 4 0 | 3 CO |
| 6 0 | 7 0 | 8 0 | 1 0 | 2 0 | 3 0 | 4 0 | 5 0 | 6 0 | 7 0 | 8 0 |

好きなステップを8回とぼう!

好きな3重とび技を選ぼう!

好きな3重とび技を選ぼう!

好きな3重とび技を選ぼう!

好きな決めポーズ

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技

/C / CO

レベル 9

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

好きな決めポーズ

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技

TJ

※スタートから3×8(1~24カウント目までの空欄)好きな技を7種類以上入れてみよう!

※3重とび以上の技をとぶ場合は2カウント使おう!

レベル 10

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スタート | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

好きな決めポーズ

| 成功日 | 音に合わせて出来た日 |
|-----|------------|
| | |

新たに必要な技

※スタートから3×8(1~24カウント目までの空欄)好きな技を9種類以上入れてみよう!

※3重とび以上の技をとぶ場合は2カウント使おう!

※最後の1×8(25~32カウント目までの空欄)に、TJと好きな3重とび2種類を入れてみよう!



分からない技は、Web版の見本動画を見て学びましょう。
<http://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。

