

## 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応用技を覚えて、さまざまな技を組み合わせで跳べるようになりましょう!  
なわとびの技を組み合わせで、なわとび検定に記載されていない技にもチャレンジしてみよう。

#### チーム力

チームで技や組み合わせ技にチャレンジすることでチーム力がつきます。

#### 想像力

さまざまななわとびの技を習得することで、なわとびの幅が広がり、なわとび検定にない技も想像できるようになります。

### 使い方・指導ポイント

・新しい技を学ぶSTEP1 (SKILLS)、技を組み合わせで跳ぶ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。

### 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で跳ぶことを学びます。まずは、左から右の順に記載の技を跳んでみましょう。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で跳べるようになることが目標です。

★技を組み合わせで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!

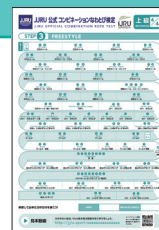


### STEP ③

#### FREESTYLE

1～8を16回分(8×16、128カウント)のさまざまな技を組み合わせで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8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。  
<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	Alt 2in1 solo : double under <span>2in1 交互とび : 2重</span>		
2	2in1 solo : cross <span>2in1 1人とび : 交差</span>		
2	2in1 separate : front to back <span>2in1 親子とび : 位置交代</span>		

**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	Alt wheel <span>交互ホイール</span>		
2	Alt wheel : cross <span>交互ホイール : クロス</span>		
2	Alt wheel : switch <span>交互ホイール : スイッチ</span>		

**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
3	Sim Wheel traveler <span>同時ホイールトラベラー</span>		

**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 double wave <span>ロングロープS字螺旋</span>		
4	World <span>ワールド</span>		
4	Traveler in long rope <span>トラベラーinロングロープ</span>		

### STEP 2 COUNT JUMPING

練習して出来た日の日付を書こう!

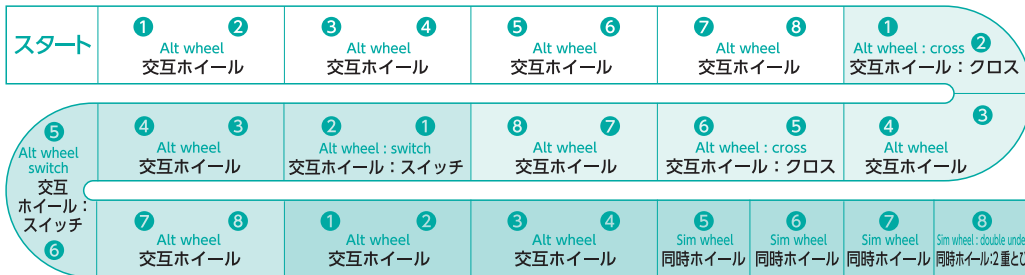
2人で出来る ①



成功日

音に合わせて出来た日

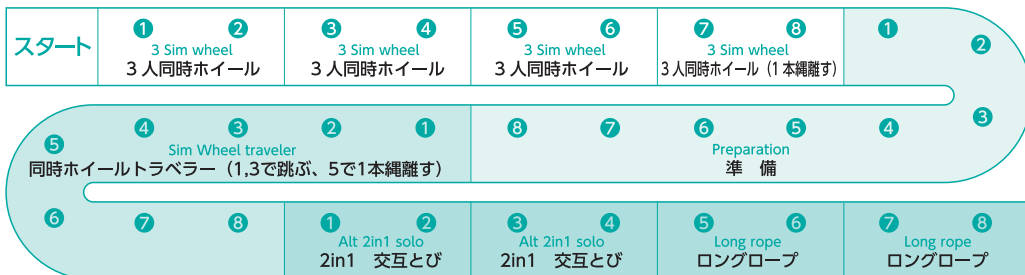
2人で出来る ②



成功日

音に合わせて出来た日

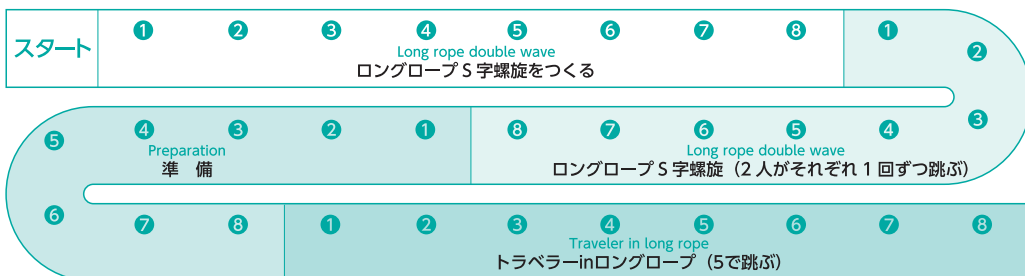
3人で出来る ①



成功日

音に合わせて出来た日

4人で出来る ①



成功日

音に合わせて出来た日

4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=PLn65FCFVyXIhB-Lj7d-qpE1EQIfk3dGkX>

※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 2人 × 2組

1 2 Alt wheel 交互ホイール	3 4 Alt wheel 交互ホイール	5 6 Alt wheel 交互ホイール	7 8 Alt wheel 交互ホイール
8 7 Alt wheel 交互ホイール	6 5 Alt wheel : cross 交互ホイール : クロス	4 3 Alt wheel 交互ホイール	2 1 Alt wheel : cross 交互ホイール : クロス
1 2 Alt wheel : switch 交互ホイール : スイッチ	3 4 Alt wheel 交互ホイール	5 6 Alt wheel : switch 交互ホイール : スイッチ	7 8 Alt wheel 交互ホイール
8 7 Sim wheel 同時ホイール	6 5 Sim wheel 同時ホイール	4 3 Alt wheel 交互ホイール	2 1 Alt wheel 交互ホイール
1 2 Sim wheel : cross 同時ホイール : クロス	3 4 Sim wheel 同時ホイール	5 6 7 8 Sim wheel : 360 同時ホイール : スリーシックスティ	
8 7 Alt wheel 交互ホイール	6 5 Alt wheel 交互ホイール	4 3 Sim wheel 同時ホイール	2 1 Sim wheel 同時ホイール
1 2 Alt wheel 交互ホイール (縄1本捨てる)	3 4 Turn the rope without jumper 空回し	5 6 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	7 8 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび
8 7 Alt 2in1 solo : double under 2in1 交互とび : 2重	6 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	5 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	4 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび
3 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	2 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	1 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	
1 2 Turn the rope without jumper 空回し (2組がずらしてまわす)	3 4 Turn the rope without jumper 空回し (2組がずらしてまわす)	5 6 Turn the rope without jumper 空回し (2組がずらしてまわす)	7 8 Turn the rope without jumper 空回し (2組がずらしてまわす)
8 7 World ワールド	6 5 World ワールド	4 3 World ワールド	2 1 World ワールド
1 2 World ワールド 同時	3 4 World ワールド 同時	5 World ワールド 同時	6 World ワールド 同時
7 World ワールド 同時	8 World ワールド 同時		ここから 4人
8 7 6 5 4 3 2 1 Preparation 準備			
1 2 Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	3 4 Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	5 6 Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	7 8 Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)
8 7 6 5 4 3 2 1 Traveler in long rope トラベラー in ロングロープ (5で跳ぶ)			
1 2 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に3人入る)	3 4 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に3人入る)	5 6 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に3人入る)	7 8 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に3人入る)
8 7 5 6 集まってポーズ	4 3 2in1 pair 2in1 2人とび (中に4人入る)	2 1 2in1 pair 2in1 2人とび (中に4人入る)	

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=jyknGDWylc>

※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。

