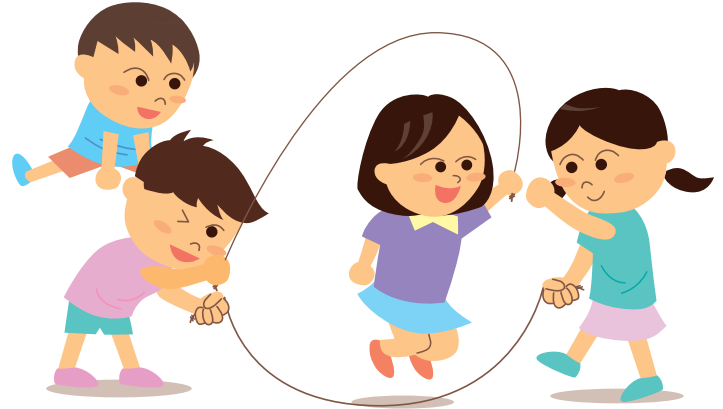


## マニュアル

### 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。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みましょう。



### 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。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で出来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!

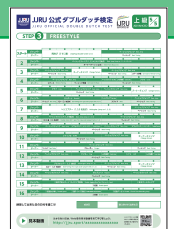


### STEP 3

#### FREESTYLE

1~8を16回分(16×8、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。記載の技を左から右の順にやってみましょう。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://www.youtube.com/@jjru2021>

※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 ベア		
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		

▶ 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=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	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper						チェック日	
		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							使用する技
		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							

2	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No jumper						チェック日	
		ターナー	ベーシック Basic Turning; 二重 Double Under; パーソック (偶数拍) 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							使用する技
		ターナー	パーソック (偶数拍) 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)							
		ターナー	ベーシック Basic Turning; 二重 Double Under; パーソック (偶数拍) 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	パーソック (偶数拍) Basic Turning (Count opposite rope on odd beat); 二重 Double Under; ベーシック Basic Turning							

3	スタート	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1); パーソックジャンプ (3 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 3); ベーシックジャンプ Basic Jump; パーソックジャンプ (7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 7)	チェック日					
		ターナー	ベーシック Basic Turning; スライド Slide; ベーシック Basic Turning; スライド Slide						
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ (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	ベーシックジャンプ (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	ベーシックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1); パーソックジャンプ (3 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 3); ベーシックジャンプ Basic Jump; パーソックジャンプ (7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 7)	チェック日					
		ターナー	ベーシック Basic Turning; スライド Slide; ベーシック Basic Turning; スライド Slide						

4	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)	チェック日					
		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 and, 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, 4, 7, 8 で通す) Turner Turn Double Under (Turn ropes under jumper's feet on 1, 2, 3, 4, 4, and 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	スタート	ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper						チェック日
		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	パーソックジャンプ (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	パーソックジャンプ (1 で入る) Basic Jump (Enter on 1); 2倍パーク Double Speed 1 Foot/2 Feet Alternating Jump; 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						

▶ 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-XiqsIFNWlu\\_stF3-R](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)				使用する技
	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			

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)				使用する技	
	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		ターンダブルバウンス(トントソーパー) Tum Double Bounce		ベーシックジャンプ Basic Jump		ターンダブルバウンス(トントソーパー) Tum 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)				使用する技
	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				
	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)			ターナーチェンジ (3, 4-7, 8) Change Turners (3, 4-7, 8)				使用する技
	ターナー								
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					
	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)				使用する技	
	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)		リバース二重 (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	ベーシック Basic Turning	ベーシック Basic Turning		ベーシック Basic Turning		ベーシック Basic Turning		

### STEP 3 FREESTYLE

		1	2	3	4	5	6	7	8
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)						2倍8ビートジャンプ	
	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倍速パーケン 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。

