

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

7才以上

目標と身につく能力

新しい技を覚えて、音のリズムに合わせて跳べるようになろう!これができるばなわとびの達人!!

- なわとびの応用力**…… 後ろ跳びの基本技、はやぶさなどの2重跳び系の応用技、前後交差跳び・背面交差跳びなどの交差跳びの応用技が身につきます。
- 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。
- 記憶力**…… なわとびの技の記号や連続技を覚えることで、記憶する力が向上します。



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

STEP1で学んだ技を組み合わせるSTEP2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。中級では、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を目標とします。

- ★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行目まで音のリズム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 ※技の記号を覚えるために、BASIC（初級）のSKILLSで習得した技も記載しています。

練習して出来た日の日付を書こう!

基本技						
技名		記号	読み方	初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Forward Jump	前とび、Open	O	オー			
Cross	交差とび	C	シー			
Side Swing	サイドスイング	S	エス			
Backward Jump	後ろとび	<u>O</u>	バックオー			
Back Cross	後ろ交差とび	<u>C</u>	バックシー			
Back Side Swing	後ろサイドスイング	<u>S</u>	バックエス			

応用技						
技名		記号	読み方	初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Front/Back Cross	前後交差とび	EB	イービー			
Behind Back Cross	背面交差とび	TS	ティーエス			
Toad	トード	Toad	トード			
Crougar	クルーガー	Crougar	クルーガー			

2重とび技						
技名		記号	読み方	初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Double Under	2重とび	OO	オーオー			
Back Double Under	後ろ2重とび	<u>OO</u>	バックオーオー			
Cross Open Double Under	CO、はやぶさ	CO	シーオー			
Open Cross Double Under	OC、はやぶさ	OC	オーシー			
Cross Double Under	交差2重とび	CC	シーシー			
Double Under Side Cross	2重サイドクロスとび	SC	エスシー			
Double Under Side Open	2重サイドオープンとび	SO	エスオー			

その他の技						
技名		記号	読み方	初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
180	ワンエイティ	180	ワンエイティ			
<u>180</u>	バックワンエイティ	<u>180</u>	バックワンエイティ			
Fake EB	返しとび	Fake EB	フェイクイービー			
Switch Cross	スイッチクロス	/C	スイッチクロス			
Monkey	モンキー	Monkey	モンキー			
360	スリーシックスティ	360	スリーシックスティ			
Side Wrap	サイドラップ	Side Wrap	サイドラップ			
Fake Pushup	フェイクプッシュアップ	Fake Pushup	フェイクプッシュアップ			
Caboose Cross	カブースクロス	Caboose Cross	カブースクロス			

決めポーズ						
技名		記号	読み方	初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Feet Cross Stop	足クロス止め	Feet Cross Stop	フィートクロスストップ			
Hero Finish	ヒーローフィニッシュ	Hero Finish	ヒーローフィニッシュ			
Caboose Cross Stop	カブースクロス止め	Caboose Cross Stop	カブースクロスストップ			

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。

<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
1

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
	0	0	C	0	0	0	C	0	S	C
5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3
S	C	C	S	S	C	S	0	S	0	S
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
S	0	0	0	0	0	0	0	0	00	Letter V Stop V字止め

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技

Forward Jump (前とび)=0
Cross (交差とび)=C
Side Swing (サイドスイング)=S
Double Under (2重とび)=00

レベル
2

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
	0	0	S	0	0	0	S	0	0	0
5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3
S	0	C	S	S	180	0	0	0	180	
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
S	0	C	0	0	C	0	0	00	Letter V Stop V字止め	

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技

Backward Jump (後ろとび)=0
180
180

レベル
3

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
	0	0	CO	0	0	0	CC	0	0	0
5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3
0	0	CC	0	0	360(counter clockwise) 反時計回り	0	0	0	360(clockwise) 時計回り	0
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
0	CO	0	S	Crougar クルーガー	S	S	0	0	Feet Cross Stop 足クロス止め	

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技

Cross Open Double Under (はやぶさ)=CO
Cross Double Under (交差2重とび)=CC
360
Crougar (クルーガー)
Feet Cross Stop (足クロス止め)

レベル
4

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
	0	Fake Pushup フェイクプッシュアップ	0	0	0	0	C	0	Fake EB (right) 返しとび(右)	0
5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3
0	0	OC	0	0	Fake EB (left) 返しとび(左)	Fake EB (right) 返しとび(右)	0	0	Fake EB (left) 返しとび(左)	0
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
0	OC	0	0	0	SC	SO	0	0	Feet Cross Stop 足クロス止め	

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技

Fake Pushup (フェイクプッシュアップ)
Fake EB (返しとび)
Open Cross Double Under (はやぶさ)=OC
Double Under Side Cross (2重サイドクロスとび)=SC
Double Under Side Open (2重サイドオープンとび)=SO

レベル
5

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
	0	0	Toad トード	0	0	0	Toad トード	0	0	0
5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3
180	0	00	0	0	0	C	0	C	180	
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	C		S	S	OC	0	0	C	Feet Cross Stop 足クロス止め	

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技

Toad(トード)
Back Cross(後ろ交差とび)=C
Back Double Under(後ろ2重とび)=00

▶ 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 Fake EB (right) 返しとび(右)	2	3 Fake EB (left) 返しとび(左)	4	5 Fake EB (right) 返しとび(右)	6	7 Fake EB (left) 返しとび(左)	8	1 180	2
5 0	4 0	3 ★技選択	2 0	1 0	8 180	7 0	6 0	5 S	4 C	3 S
6 0	7 ★技選択	8 0	1 0	2 0	3 ★技選択	4 ★技選択	5 0	6 0	7 0	8 Hero Finish ヒーローフィニッシュ

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技
Back Side Swing (後ろサイドスイング)=S - Hero Finish (ヒーローフィニッシュ)

★技選択
下記の中から4つの技を選ぶ
OO, CO, OC, CC, SC, SO
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 7

スタート	1 Monkey モンキー	2	3 Monkey モンキー	4	5 Monkey モンキー	6	7 S	8 O	1 S	2 EB
5 0	4 0	3 Toad トード	2 S	1 S	8 0	7 S	6 EB	5 S	4 0	3 S
6 0	7 Toad トード	8 0	1 0	2 0	3 ★技選択	4 0	5 0	6 0	7 0	8 Hero Finish ヒーローフィニッシュ

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技
Monkey (モンキー)
Front/Back Cross (前後交差とび)=EB

★技選択
下記の中から1つの技を選ぶ
OO, CO, OC, CC, SC, SO

レベル 8

スタート	1	2 Arm Wrap (back wrap) アームラップ(後ろ向き)	3	4	5	6 Arm Wrap (unwind) アームラップほどく	7	8	1 S	2 S
5 0	4 SorCorO	3 ★技選択	2 S	1 S	8 SorCorO	7 ★技選択	6 0	5 0	4 SorCorO	3 ★技選択
6 0	7 ★技選択	8 SorCorO	1 0	2 0	3 OO	4 0	5 0	6 C	7 0	8 Hero Finish ヒーローフィニッシュ

成功日	音に合わせて出来た日

★技選択
下記の中から4つの技を選ぶ
OO, CO, OC, CC, SC, SO
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 9

スタート	1	2 Caboose Cross カブースクロス	3	4	5 O	6 O	7 Backward Jump Stop 後ろとび止め	8	1 O	2 O
5 S	4 0	3 0	2 EB	1 S	8 0	7 ★技選択	6 0	5 0	4 0	3 ★技選択
6 EB	7 0	8 0	1 0	2 0	3 C	4 0	5 ★技選択	6 ★技選択	7 0	8 好きなポーズ

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技
Caboose Cross (カブースクロス)

★技選択
下記の中から4つの技を選ぶ
OO, CO, OC, CC, SC, SO
※1つの技につき選ぶのは1回まで。

レベル 10

スタート	1 O	2 O	3 O	4 TS	5 O	6 O	7 O	8 TS	1 O	2 O
5 /C	4 /C	3 C	2 C	1 C	8 O	7 O	6 O	5 Side Wrap サイドラップ	4 O	3 O
6 /C	7 /C	8 /C	1 O	2 O	3 ★技選択	4 ★技選択	5 ★技選択	6 ★技選択	7 0	8 Caboose Cross Stop カブースクロス止め

成功日	音に合わせて出来た日

新たに必要な技
Behind Back Cross (背面交差とび)=TS
Side Wrap (サイドラップ)
Switch Cross (スイッチクロス)=/C
Caboose Cross Stop (カブースクロス止め)

★技選択
下記の中から4つの技を選ぶ
OO, CO, OC, CC, SC, SO
※1つの技につき選ぶのは1回まで。



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 3 FREESTYLE

スタート	1 0	2 0	3 0	4 0	5 0	6 0	7 0	8 0
	8 0	7 0	6 360	5 0	4 0	3 S	2 C	1 S
	1 0	2 0	3 Toad トード	4 0	5 0	6 0	7 Crougar クルーガー	8 S
	7 OC	6 0	5 0	4 0	3 Fake Pushup フェイクプッシュアップ	2 0	1 0	8 0
	1 0	2 C	3 /C	4 0	5 S	6 S	7 0	8 0
	8 0	7 0	6 CC	5 OO	4 0	3 0	2 SO	1 SC
	1 0	2 Caboose Cross カブスクロス	3 0	4 0	5 0	6 0	7 OO	8 0
	8 0	7 0	6 Backward Jump Stop 後ろとび止め	5 0	4 0	3 S	2 C	1 S
	1 Fake EB 返しとび	2 0	3 Fake EB 返しとび	4 0	5 Fake EB 返しとび	6 0	7 Fake EB 返しとび	8 0
	7 0	6 0	5 0	4 0	3 EB	2 S	1 0	8 0
TS	1 0	2 0	3 0	4 0	5 Release Catch "Fishing": Release back, then pull forward リリースキャッチ "魚釣り": 後ろに出してから前に戻す	6 0	7 0	8 0
	8 好きな決めポーズ	7 0	6 0	5 0	4 180	3 0	2 180	1 0

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	
-----	--	------------	--



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。

