

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るようになるよう!

コンビネーションなわとびの技術力(応用)

2人以上で行う「2in1」、「ホイール」、「トラベラー」、「ロングロープ」の応用力が身につきます。

協調性

息を合わせてなわとびをすることで協調性が身につきます。

リズム感

音に合わせて跳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できるようになったら、「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る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。

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跳べるようになることが目標です。

★技を組み合わせる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!

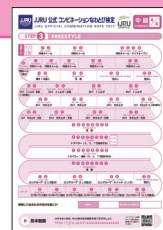


STEP ③

FREESTYLE

1～8を12回分(8×12、96カウント)のさまざまな技を組み合わせる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 2in1 交互とび		
2	2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後		
2	Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差		

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	Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン		
2	Sim wheel : double under 同時ホイール : 2重とび		
3	3 Sim wheel 3人同時ホイール		

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
2	Traveler fast トラベラー : 連続		

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 : switch ロングロープ : スイッチ		
4	Triangle トライアングル		
3	Forward jump in long rope 前とびinロングロープ		



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=PLn6SFcFVyXIHkkCEIGNA-YkCu6ni1J-T8>

※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!

2人で出来る
①

スタート	① Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	② Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	③ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	④ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑤ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑥ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑦ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑧ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	① 2 Turn the rope without jumper 空回し (1人持ち替え)
⑤ Turn the rope without jumper 空回し (1人持ち替え)	④ Turn the rope without jumper 空回し	③ Turn the rope without jumper 空回し	② Turn the rope without jumper 空回し	① Turn the rope without jumper 空回し	⑧ 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後	⑦ 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後	⑥ 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後	⑤ 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後	④ 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび : 前後
⑦ Turn the rope without jumper 空回し	⑧ Turn the rope without jumper 空回し	① Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	② Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	③ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	④ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	⑤ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	⑥ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	⑦ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差	⑧ Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび : 交差

成功日

音に合わせて出来た日

2人で出来る
②

スタート	① Sim wheel 同時ホイール	② Sim wheel 同時ホイール	③ Sim wheel 同時ホイール	④ Sim wheel 同時ホイール	⑤ Sim wheel 同時ホイール	⑥ Sim wheel 同時ホイール	⑦ Sim wheel 同時ホイール	⑧ Sim wheel 同時ホイール	① Sim wheel : cross ② Sim wheel : cross
⑤ Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	④ Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	③ Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	② Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	① Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	⑧ Sim wheel 同時ホイール	⑦ Sim wheel 同時ホイール	⑥ Sim wheel : cross 同時ホイール : クロス	⑤ Sim wheel : cross 同時ホイール : クロス	④ Sim wheel 同時ホイール
⑥ Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	⑦ Sim wheel : side open 同時ホイール : サイドオープン	① Sim wheel 同時ホイール	② Sim wheel 同時ホイール	③ Sim wheel 同時ホイール	④ Sim wheel 同時ホイール	⑤ Sim wheel 同時ホイール	⑥ Sim wheel 同時ホイール	⑦ Sim wheel 同時ホイール	⑧ Sim wheel : double under 同時ホイール2重とび

成功日

音に合わせて出来た日

3人で出来る
①

スタート	① 3 Sim wheel 3人同時ホイール	② 3 Sim wheel 3人同時ホイール	③ 3 Sim wheel 3人同時ホイール	④ 3 Sim wheel 3人同時ホイール	⑤ 3 Sim wheel 3人同時ホイール	⑥ 3 Sim wheel 3人同時ホイール	⑦ 3 Sim wheel 3人同時ホイール (2本離す)	⑧ Long rope ロングロープ	① Long rope ロングロープ
⑤ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	④ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	③ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	② Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	① Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	⑧ Long rope ロングロープ	⑦ Long rope ロングロープ	⑥ Long rope ロングロープ	⑤ Long rope ロングロープ	④ Long rope ロングロープ
⑦ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	⑧ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (中に2人入る)	① 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	② 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	③ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	④ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	⑤ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	⑥ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	⑦ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	⑧ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)

成功日

音に合わせて出来た日

3人で出来る
②

スタート	① Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	② Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	③ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	④ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	⑤ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	⑥ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	⑦ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	⑧ Traveler fast トラベラー : 連続 (5, 6で跳ばず)	① 2 Preparation 準備
⑤ Long rope ロングロープ	④ Long rope ロングロープ	③ Long rope : switch ロングロープ : スイッチ	② Long rope : switch ロングロープ : スイッチ	① Long rope : switch ロングロープ : スイッチ	⑧ Turn the rope without jumper 空回し	⑦ Turn the rope without jumper 空回し	⑥ Turn the rope without jumper 空回し	⑤ Turn the rope without jumper 空回し	④ Turn the rope without jumper 空回し
⑦ Long rope ロングロープ : 1抜け	⑧ Long rope ロングロープ : 1抜け	① Turn the rope without jumper 空回し	② Turn the rope without jumper 空回し	③ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	④ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑤ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑥ Alt 2in1 solo 2in1 交互とび	⑦ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)	⑧ 2in1 pair 2in1 2人とび (中に3人入る)

成功日

音に合わせて出来た日

4人で出来る

スタート	① Triangle トライアングル (跳ぶ)	② Triangle トライアングル (跳ぶ)	③ Triangle トライアングル (跳ぶ)	④ Triangle トライアングル (跳ぶ)	⑤ Triangle トライアングル (跳ぶ)	⑥ Triangle トライアングル (移動)	⑦ Triangle トライアングル (移動)	⑧ Triangle トライアングル (跳ぶ)	① Triangle トライアングル (跳ぶ)
⑤ Triangle トライアングル (跳ぶ)	④ Triangle トライアングル (跳ぶ)	③ Triangle トライアングル (跳ぶ)	② Triangle トライアングル (跳ぶ)	① Triangle トライアングル (跳ぶ)	⑧ Triangle トライアングル (移動)	⑦ Triangle トライアングル (移動)	⑥ Triangle トライアングル (跳ぶ)	⑤ Triangle トライアングル (跳ぶ)	④ Triangle トライアングル (移動)
⑥ Preparation 準備	⑦ Preparation 準備	⑧ Preparation 準備	① Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	② Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	③ Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	④ Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	⑤ Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	⑥ Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)	⑦ Forward jump in long rope 前とび in ロングロープ (2人が前とび)

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=PLn65FCFvYXIGdXQekGz9sbPnUSt6ZE1LY>

※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 Sim wheel 同時ホイール
3 4 Sim wheel 同時ホイール
5 6 7 8 Sim wheel : side open 同時ホイール：サイドオープン

8 Sim wheel double under 同時ホイール 2重とび
7 Sim wheel 同時ホイール
6 Sim wheel 同時ホイール
5 Sim wheel 同時ホイール
4 3 Sim wheel 同時ホイール
2 1 Sim wheel 同時ホイール

1 2 Put a rope 縄を1本置く
3 4 Preparation 準備
5 6 Turn the rope without jumper 空回し
7 8 Turn the rope without jumper 空回し

8 7 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび：前後 (1人持ち替え)
6 5 2in1 pair : front and back 2in1 2人とび：前後
4 3 2in1 solo 2in1 1人とび
2 1 2in1 solo 2in1 1人とび

1 2 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび
3 4 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび
5 6 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび
7 8 Alt 2in1 solo 2in1 交互とび (2人持ち替え)

8 7 Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび：交差
6 5 Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび：交差
4 3 Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび：交差
2 1 Alt 2in1 solo : cross 2in1 交互とび：交差

1 2 3 4 5 6 7 8 Preparation 準備

8 7 6 5 4 3 2 1 Traveler トラベラー (3, 5, 7で跳ばせる) ここから 4人

1 2 3 4 5 6 7 8 Traveler fast トラベラー：連続 (5, 6, 7で跳ばせる)

8 7 6 5 4 3 2 1 Preparation 準備

1 2 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
3 4 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
5 6 Long rope : switch ロングロープ：スイッチ (2人で)
7 8 Turn the rope without jumper 空回し

ポーズ 8 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
7 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
6 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
5 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
4 3 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)
2 1 Long rope ロングロープ (2人で跳ぶ)

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=WxSgK-Ql6k0>

※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。

