# JJRU 公式 ダブルダッチ検定







## 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

7歳以上

### 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! これができればダブルダッチの達人!!

### ダブルダッチの応用力

基本技の応用、2重やスライド、16ビートのリズムでジャンプすることや3人技まで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

ダブルダッチ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)、 技を組み合わせて跳ぶSTEP2 (COUNTJUMPING)、 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 SKILLS

新しい技を学びます。ダブルダッチ(中級)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「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つのパートができたら、「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いきましょう。



#### 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。COUNTJUMPING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。中級では、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て出来るようになることが目標です。

★技を組み合わせて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**

### **FREESTYLE**

1~8を12回分(12×8、96カウント)のさまざまな技を組み合わせて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いきましょう。また、音のリズムに合わせることに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

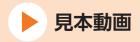
## **SKILLS**

### 練習して出来た日の日付を書こう!

#### スキル(ベーシック1×8→各技1×8→ベーシック1×8→各技1×8) ジャンパーなしで ジャンパーありで カウントに合わせて 技 回せる 回せる Slide スライド **Slow Double Under** 2重スロー **Cross** クロス 2 Ropes Synchronized Turning 2本同時回し **Slow Turning** スロー **Double Speed** 2 倍速

ジャンパースキル							
	技 名	2	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	Double Speed Jogging Step	2 倍速かけあし					
	Floor Touch	床タッチ					
	Knee High Jump	ニーハイ					
	Double Bounce Straddle Jump	ダブルバウンス (トン・トン・トントン・パー)					
	Double Bounce Turn Straddle Jump	ターンダブルバウンス (トン・トン・トントン(ターン)・パー)					
ACROBATIC SKILLS	<b>Grass Hopper</b>	グラスホッパー					
	Pushup	プッシュアップ					
	Cartwheel	側転					

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				
Rope Handoff with Jump	ナップ ソロ						
Forward Rotation in Upward Slide	アップスライド前転通し						
Triple Turner Turn	3人ターナーターン						
Triple Chao	3人チャオ						
Easy Turner Change	イージーターナーチェンジ						







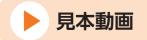






## 練習して出来た日の日付を書こう!

		0 2 3 4 5 6 7 3	7
	<b>ラ</b> ブャンパー	ジャンパーなし No Jumper	チェック日
_	スタート	ベーシック Basic Turning スライド Slide ベーシック Basic Turning スライド Slide	
	ジャンパー	ベーシックジャンプ(5 で入る) Basic Jump (Enter on 5)	
	ターナー	ベーシック Basic Turning	
	ラ ジャンパー	ベーシックジャンプ(1,2,3,5,6,7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 5, 6, 7)	使用する技
	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	
	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	スライド(1,3,5,7 で回す) Slide (Turn on 1, 3, 5, 7)	
	2" 2.10	0 2 3 4 5 6 7 3	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 Basic Turning 2重スロー Slow Double Under ベーシック Basic Turning 2重スロー Slow Double Under	
	2 ジャンパー	ベーシックジャンプ(5 で入る) Basic Jump (Enter on 5)	
	ターナー	ベーシック Basic Turning	使用する技
	ジャンパー	ベーシックジャンプ(1,2,3,5,6,7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 5, 6, 7)	区山みの区
		ベーシック Basic Turning 2重スロー Slow Double Under ベーシック Basic Turning 2重スロー Slow Double Under	
	<b>4</b> ジャンパー ターナー	ベーシックジャンプ(1,3,5,7 で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3, 5, 7)	
	9-)-	2 重スロー(1,3,5,7 で回す) Slow Double Under (Turn on 1, 3, 5, 7)	
	<b>ニー</b> ジャンパー		チェック日
	スタート	ジャンパーなし No Jumper ベーシック Basic Turning クロス Cross ベーシック Basic Turning クロス Cross	
		3, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 4, 2, 2, 3, 3, 4, 2, 2, 3, 3, 4, 2, 2, 3, 3, 4, 2, 2, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3,	
	2 ジャンパー	ベーシックジャンプ(1 で入る) Basic Jump (Enter on 1)	
	ジャンパー	ベーシック Basic Turning	使用する技
		ベーシックジャンプ Basic Jump ベーシック Basic Turning クロス Cross ベーシック Basic Turning クロス Cross	12/11/2 01/2
	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Turning : フロス Closs	
	9-5-	クロス Cross ベーシック Basic Turning	
		0 2 3 4 5 6 7 3	
	ファ ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper	チェック日
	スタート	2 本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning	
	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	2 本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning	
	ジャンパー	ベーシックジャンプ1抜け Basic 1 Jump Exit ベーシックジャンプ7入り Basic Jump Enter on 7	使用する技
	<b>5</b> ターナー	2 本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning	
	ジャンパー	ベーシックジャンプ(1,2,3,5,7,8 跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 5, 7, 8)	
	4 ターナー	2 本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning —本ロープ 1 rope ベーシック Basic	
		0 2 3 4 5 6 7 3	チェックロ
	フィー ジャンパー	ジャンパーなし No Jumper	チェック日
	スタート	2 倍速 Double Speed ベーシック Basic Turning 2 倍速 Double Speed ベーシック Basic Turning	
	ジャンパー	ベーシックジャンプ(5 で入る) Basic Jump (Enter on 5)	
	ターナー	ベーシック Basic Turning	
		2 倍速かけあし Jogging Step: ベーシックジャンプ Basic Jump: 2 倍速かけあし Double Speed Jogging : ベーシックジャンプ Basic Jump	使用する技
5	ジャンパー	2 信迷かり めし Jogging Steb : ベーシックシャフン Basic Jump : 2 信迷かりめし Domie Speed Jogging : ベーシックシャフン Basic Jump	D-47 10 2 2 20 4
5	3 ジャンパー ターナー	2 倍速 Double Speed ベーシック Basic Turning 2 倍速 Double Speed ベーシック Basic Turning	
5			







# JJRU JJRU 公式ダブルダッチ検定

JJRU OFFICIAL DOUBLE DUTCH TEST

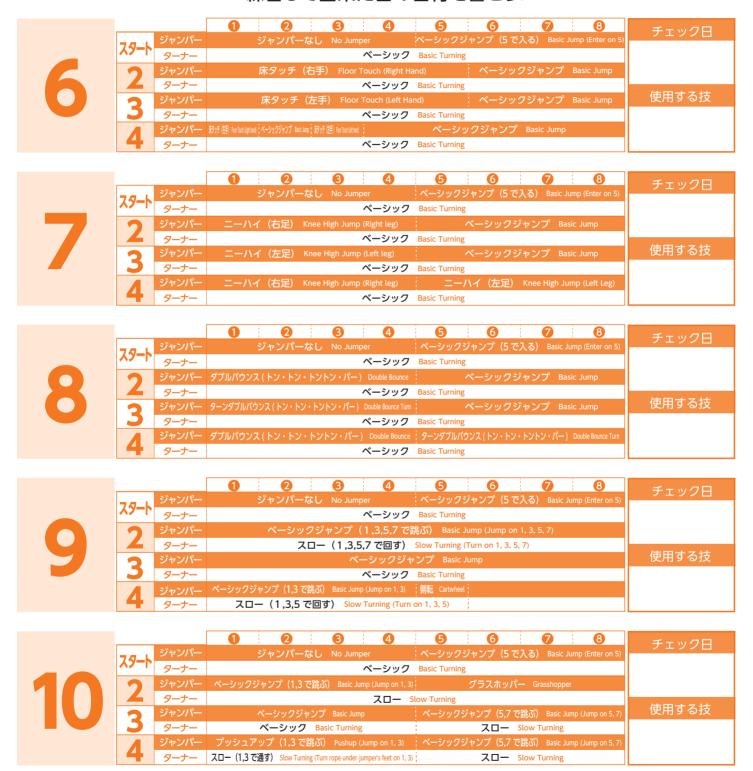


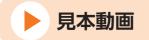


# STEP 2

# COUNT JUMPING 2

### 練習して出来た日の日付を書こう!















# STEP 3 FREESTYLE

		0	2	3	4	6	6		8
고 -	ジャンパー								
7	ターナー	ベーシックジャンプ(1 で入る) Basic Jump (Enter on 1) 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	~". ~.11°	0		Knee High Ju	Imp	5	/\ <i>A</i>	7 Knee High Jum	<b>8</b>
	ジャンパー								
	ターナー			<del></del>		Basic Turnin			
	2"->//	しゃがみとび	Crouch Down Jump	3	ュアップ Pushup	しゃがみよ	Crouch Down	Jump on San 5	8
3	ジャンパー	0411.03.50	Crouch Down Julip	1 292-		1	. O Clouch Down 3	idin i イーシック	ジャンプ Basic Jump
	ターナー				スロー	Slow Turning			
		0	2	8	4	6	6	7	8
4				イージ-	ーターナーチョ	こンジ Eas	y Turner Chang	e	
_	ターナー								
		0	2	3	4	6	6	7	8
5	ジャンパー			ナップ	ノロ Rope Hand	doff with Jun	מו		ベーシックジャンプ Basic Jump
	ターナー				Nope nam	aon with sun	'P		ベーシック Basic Turning
		0	2	8	4	6	6	7	8
6					2 倍速かけあし	Double Spee			
0	ターナー	2 倍速 Double Speed							
						8			
-		ベーシックジ		しゃがみと Crouch Down J	び ump		Forward Roll		
	ターナー	ベーシック	7 Basic Turning		スライド(3.8 を	通す) Upw	ard Slide (Turn rop	oes under jumper'	s feet on 3, 8)
			2	3	4	6	6	. 0	8
	ジャンパー								
3 人チャオ 3 Person Chao									
)_,_									
	ジャンパー	0		3 ×->///>	<u> </u>	· で即ばび) Basid	6 Jump (Jump on 1	1.5.7)	8
9	ターナー	ベーシック Basic Turni	:						mper's feet on 5, 1 rope on 7)
	9-7-		* !	!					<u> </u>
	2"-2110	0	Posis lump	!	<b>4</b>	5	6		(8) ベーシックジャンプ (8 で戻る)
10	ジャンパー	<del>\\-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</del>	ヤンプ Basic Jump	¦ 側転(抜l ¦ Cartwheel (E					Basic Jump (Return on 8)
	ターナー ベーシック Basic Turning								
	. "	0					6		8
11	ジャンパー				跳沉) Basic Jump	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	7 Basic Turning	<b>7</b> [	コス Cross		ベーシッ	ク Basic Turnir	ng
		0	2	3	4	6	6	7	8
12		ベーシックシ	ジャンプ (1,3 で	別ぶ)Basic			クジャンプ(1	で抜ける) Ba	
	ターナー	2重スロー	Slow Double Under	2重スロー	Slow Double Under		ベーシ	ック Basic Turn	ing

練習して出来た日の日付を書こう!

成功日 音に合わせて出来だ





