

## 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るう！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る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。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てす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。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るようになっていくことが目標です。

★技を組み合わせ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(12×8、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。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てす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!

ターナースキル (ベーシック 1×8 → 各技 1×8 → ベーシック 1×8 → 各技 1×8)				
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
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		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	Grass Hopper	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			



**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=PLn6SFcFVyXIEdh2FQ95IL1RlnaPOQcZrW>

※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	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 (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								
	3	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)								
		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	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	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)								使用する技
		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 (1,2,3,5,6,7で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 2, 3, 5, 6, 7)								
		ターナー	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					
	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	2重スロー (1,3,5,7で回す) Slow Double Under (Turn on 1, 3, 5, 7)								

3	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	クロス Cross	ベーシック Basic Turning	クロス Cross					
	2	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1で入る) Basic Jump (Enter on 1)								使用する技
		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								
		ターナー	ベーシック Basic Turning	クロス Cross	ベーシック Basic Turning	クロス Cross					
	4	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump								
		ターナー	クロス Cross				ベーシック Basic Turning				

4	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	2本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning								
	2	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)								使用する技
		ターナー	2本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning								
	3	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							
		ターナー	2本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning								
	4	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)								
		ターナー	2本同時回し 2 Ropes Synchronized Turning	一本ロープ 1 rope	ベーシック Basic						

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	2倍速 Double Speed	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	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								
	3	ジャンパー	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					
		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					
	4	ジャンパー	2倍速かけあし Jogging Step				ベーシックジャンプ Basic Jump				
		ターナー	2倍速 Double Speed				ベーシック Basic Turning				

### 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
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)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
2	ジャンパー	床タッチ (右手) Floor Touch (Right Hand)			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	床タッチ (左手) Floor Touch (Left Hand)			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	前足踏み (前足踏) Front foot lead			ベーシックジャンプ Basic Jump				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

---

使用する技

7

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
2	ジャンパー	ニーハイ (右足) Knee High Jump (Right leg)			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	ニーハイ (左足) Knee High Jump (Left leg)			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	ニーハイ (右足) Knee High Jump (Right leg)			ニーハイ (左足) Knee High Jump (Left Leg)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

---

使用する技

8

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
2	ジャンパー	ダブルバウンス (トン・トン・トントン・パー) Double Bounce			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	ターンダブルバウンス (トン・トン・トントン・パー) Double Bounce Turn			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	ダブルバウンス (トン・トン・トントン・パー) Double Bounce			ターンダブルバウンス (トン・トン・トントン・パー) Double Bounce Turn				
	ターナー	ベーシック Basic Turning							

チェック日

---

使用する技

9

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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)				
	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 (1,3,5,7で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3, 5, 7)							
	ターナー	スロー (1,3,5,7で回す) Slow Turning (Turn on 1, 3, 5, 7)							
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 (1,3で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3)			側転 Cartwheel				
	ターナー	スロー (1,3,5で回す) Slow Turning (Turn on 1, 3, 5)							

チェック日

---

使用する技

10

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
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)				
	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 (1,3で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3)			グラスホッパー Grasshopper				
	ターナー	スロー Slow Turning							
3	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で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 5, 7)				
	ターナー	ベーシック Basic Turning			スロー Slow Turning				
4	ジャンパー	プッシュアップ (1,3で跳ぶ) Pushup (Jump on 1, 3)			ベーシックジャンプ (5,7で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 5, 7)				
	ターナー	スロー (1,3で通す) Slow Turning (Turn rope under jumper's feet on 1, 3)			スロー Slow Turning				

チェック日

---

使用する技

## STEP 3 FREESTYLE

		1	2	3	4	5	6	7	8
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)							
	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	ニーハイ Knee High Jump				ニーハイ Knee High Jump			
	ターナー	ベーシック Basic Turning							
3	ジャンパー	しゃがみとび Crouch Down Jump	プッシュアップ Pushup		しゃがみとび Crouch Down Jump	ベーシックジャンプ Basic Jump			
	ターナー	スロー Slow Turning							
4	ターナー	イージーターナーチェンジ Easy Turner Change							
	ジャンパー								
5	ジャンパー								
	ターナー	ナップソロ Rope Handoff with Jump							
6	ジャンパー	2倍速かけあし Double Speed Jogging Step							
	ターナー	2倍速 Double Speed							
7	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump	しゃがみとび Crouch Down Jump	前転 Forward Roll			ベーシックジャンプ Basic Jump		
	ターナー	ベーシック Basic Turning	アップスライド (3,8を通す) Upward Slide (Turn ropes under jumper's feet on 3, 8)						
8	ジャンパー								
	ターナー	3人チャオ 3 Person Chao							
9	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,5,7で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 5, 7)							
	ターナー	ベーシック Basic Turning	2本同時回し (3あげ,5二本通し,7一本) 2 Ropes Simultaneous Turning (Up on 3, turn ropes under jumper's feet on 5, 1 rope on 7)						
10	ジャンパー	ベーシックジャンプ Basic Jump	側転 (抜け) Cartwheel (Exit)					ベーシックジャンプ (8で戻る) Basic Jump (Return on 8)	
	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 (1,3,5で跳ぶ) 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 Basic Turning	クロス Cross			ベーシック Basic Turning			
12	ジャンパー	ベーシックジャンプ (1,3で跳ぶ) Basic Jump (Jump on 1, 3)				ベーシックジャンプ (1で抜ける) Basic Jump (Exit on 1)			
	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 Turning			

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。  
<https://youtu.be/6Q3x-1NWarA>

※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。

