

JJRUジャンプロープ技検定（中級）

電車コース



グーパーとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
左右とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
前後とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
かけあしとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
トントンとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
片足とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
ケンパーとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
後ろかけあし	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ左右とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ前後とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ片足とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
交差とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
あやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サイドオープン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

___ 年 ___ 組 なまえ _____

2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ交差とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろあやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ふりあしとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ハイニー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
180	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
360	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

新幹線



はやぶさ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
交差2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2重サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2重サイドオープン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
返しとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

リニアモーターカー



キミは何級かな？

- ひっかからずとべた数に、ぜんぶ○をします
- ○の数をかぞえましょう

○の数	20	40	60	80	100	120	150	200～
キミの級	5	4	3	2	1	名人	達人	超人

ふりかえり

お手本の動画

