

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と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

目標と身につく能力

なわとびのいちばん基本となる技を覚えて、さまざまな基本技を組み合わせるとべるようになるよう!
なわとびの基礎力…… なわとびの1番の基本技である[まえとび][こうさとび][サイドスイング]などが身につきます。
集中力……… 技を組み合わせるとぶことで、同じ技を連続でとぶよりも集中力が身につきます。
リズム感……… 音に合わせてと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)、技を組み合わせるとぶSTEP2 (COUNT JUMPING)、音のリズムに合わせてとぶ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!
- ・音に合わせてとぶときは、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。

- ★いちばんの基本技である[まえとび][こうさとび][サイドスイング]の練習をまずは重点的に行いましょう!
- ★[まえとび][こうさとび][サイドスイング]が出来たら組み合わせ技やステップの練習をしてみましょう!



STEP 2 COUNT JUMPING

STEP1で学んだ技を組み合わせるとぶことを学びます。まずは、左から右の順に記載の技をとんでみましょう。とべるようになったら実際に音のリズムに合わせてと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とんでみましょう。初級では、1～8を2回分(2×8、16カウント)のさまざまな技を組み合わせるとべるようになることが目標です。

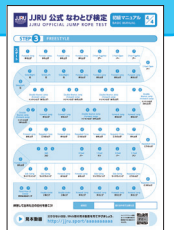
- ★技を組み合わせるとべるようになってから、音のリズムに合わせてとんでみましょう!



STEP 3 FREESTYLE

1～8を8回分(8×8、64カウント)のさまざまな技を組み合わせるとぶ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とび、とび終わったら2行目に記載の技を右から左にとび、同じようにして8行目まで音に合わせてとんでみましょう。

- ★初めから音に合わせてとぶのは難しいので、まずは音なしで挑戦してみましょう!



STEP 1 SKILLS

練習して出来た日の日付を書こう!

きほん技				
技名		初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Forward Jump	まえとび			
Cross	こうさとび			
Side Swing	サイドスイング			

組み合わせ技				
技名		初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Cross Open	あやとび			
Side Cross	サイドクロス			
Side Open	サイドオープン			

ステップ				
技名		初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Straddle Jump	グーバーとび			
Skier	左右とび			
Bell	前後とび			
Jogging Step	かけあしとび			
Double Bounce Jump	トントんとび			
1 Foot 2 Feet Alternating Jump	ケンパーとび			
Swing Kick Jump	ふりあしとび			

その他の技				
技名		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			
Release Catch "Fishing"	リリースキャッチ"さかなつり"			
360	スリーシックスティ			

決めポーズ				
技名		初めての成功	3回に1回成功	いつでも成功
Letter V Stop	V字止め			
Arm Wrap Stop	アームラップ止め			
Cross Stop	クロス止め			
Body Wrap Stop	ボディラップ止め			



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!

	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	ポーズ	成功日	音に合わせて出来た日
レベル 1	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	2 Feet Together グー	2 Feet Open パー	2 Feet Together グー	2 Feet Open パー	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	2 Feet Together グー	2 Feet Open パー	2 Feet Together グー	2 Feet Open パー	Letter V Stop V字止め		
レベル 2	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Skier (Right) 右	Skier (Left) 左	Skier (Right) 右	Skier (Left) 左	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Bell (Front) 前	Bell (Back) 後	Bell (Front) 前	Bell (Back) 後	Arm Wrap Stop アームラップ止め		
レベル 3	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Jogging Step かけあし	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Letter V Stop V字止め		
レベル 4	1 Foot ケン	2 Feet パー	1 Foot ケン	2 Feet パー	1 Foot ケン	2 Feet パー	1 Foot ケン	2 Feet パー	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Arm Wrap Stop アームラップ止め		
レベル 5	Side Swing サイドスイング	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Side Swing サイドスイング	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Cross Stop クロス止め		
レベル 6	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Swing Kick ふりあし	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Cross こうさとび	Forward Jump まえとび	Body Wrap Stop ボディラップ止め		
レベル 7	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Arm Wrap Stop アームラップ止め		
レベル 8	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Cross) トントんとび (こうさとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Double Bounce (Forward Jump) トントんとび (まえとび)	Cross Stop クロス止め			
レベル 9	Release Catch (Fishing) リリースキャッチ (さかなつり)	Body Wrap ボディラップ	Unwind Body Wrap ボディラップほたく	Side Swing サイドスイング	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	360 スリーシックスティ	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Arm Wrap Stop アームラップ止め			
レベル 10	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Side Swing サイドスイング	Cross こうさとび	Side Swing サイドスイング	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Double Under 2重とび	Forward Jump まえとび	Forward Jump まえとび	Letter V Stop V字止め			



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 3 FREESTYLE

スタート	1	Forward Jump まえとび	2	Forward Jump まえとび	3	Forward Jump まえとび	4	Forward Jump まえとび	5	2 Feet Together ゲー	6	2 Feet Open パー	7	2 Feet Together ゲー	8	2 Feet Open パー
	7	Skier(Right) 右	6	Skier(Left) 左	5	Skier(Right) 右	4	Forward Jump まえとび	3	Forward Jump まえとび	2	Forward Jump まえとび	1	Forward Jump まえとび		
	8	Skier(Left) 左	1	2	3	4	5	6	7	8	Double Bounce Jump (Forward Jump) トントンとび (まえとび)					
	8	Double Bounce Jump (Forward Jump) トントンとび (まえとび)	7	6	5	4	3	2	1	8		Double Bounce Jump (Forward Jump) トントンとび (まえとび)				
	8	7	Double Bounce Jump (Forward Jump) トントンとび (まえとび)	6	Forward Jump まえとび	5	Forward Jump まえとび	4	3	Double Bounce Jump (Forward Jump) トントンとび (まえとび)	2	Forward Jump まえとび	1	Forward Jump まえとび		
	1	Forward Jump まえとび	2	Cross こうさとび	3	Forward Jump まえとび	4	Cross こうさとび	5	Forward Jump まえとび	6	Cross こうさとび	7	Forward Jump まえとび	8	Cross こうさとび
	7	6	5	360 スリーシックスティ	4	2 Feet パー	3	1 Foot ケン	2	2 Feet パー	1	1 Foot ケン				
8	Forward Jump まえとび	1	2	3	4	5	6	7	8	Cross こうさとび						
1	Side Swing サイドスイング	2	Side Swing サイドスイング	3	Forward Jump まえとび	4	Forward Jump まえとび	5			Side Swing サイドスイング	6	Side Swing サイドスイング	7	Cross こうさとび	
8	7	Finish Pose of Choice 好きな決めポーズ	6	Double Under 2重とび	5	Double Under 2重とび	4	Forward Jump まえとび	3	Forward Jump まえとび	2	Forward Jump まえとび	1	Forward Jump まえとび		

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。

