

二重跳びマスターカード

年 組 ()

縄跳びの基本姿勢をマスターしよう

ロープの長さ	片足でロープの真ん中を踏んだとき、ロープの端は胸の高さ	
柄の握り方	親指を伸ばしてグリップを持つ。	
腕の構え方	親指を外に向け、爪が見えるようにし、肘を脇につける	
足の構え方	気をつけの姿勢のときの足のかっこうで立つ。	
見るところ	前の1点を見る。	

第1段階（1回旋1跳躍をマスターしよう）

ステップ1	かかとを上げたままで1回旋1跳躍を20回連続して跳べる。	
ステップ2	手首だけでロープを回して、連続30回跳べる。	
ステップ3	30秒間で40回以上跳べる。	
ステップ4	30秒間で50回以上跳べる。	
ステップ5	30秒間で60回以上跳べる。	
ステップ6	30秒間で70回以上跳べる。	

第2段階（ジャンプの仕方とロープの回し方を別々に練習しよう）

ステップ1	目の前で上手な子に二重跳びをやってもらい、それに合わせてジャンプする。ジャンプがタイミングよく10回以上できる。	
ステップ2	半切か半折のロープを持ち、回すだけの練習をする。上手な子の二重跳びに合わせてタイミングよく10回以上回せる。	

第3段階（手の動きと足の動きを協応させよう）

ステップ1	リズム打ち	ジャンプしている間に2回拍手する。10回	
ステップ2	もも打ち	ジャンプしている間に2回ももをたたく。10回	
ステップ3	手ぶら跳び	ロープを持たずに回すふりをして二重跳びのリズムで連続10回跳べる。	
ステップ4	から回し跳び	半折か半折のロープを持って、二重跳びのリズムで連続10回跳べる。	

第4段階（太田、藤澤式スモールステップの練習をしよう）

	○・・・1回旋 ◎・・・2回旋	ボード上	地上
ステップ1	○-○-○-◎		
ステップ2	○-○-○-◎-○-○-○-◎		
ステップ3	○-○-○-◎-○-○-○-◎-○-○-○-◎		
ステップ4	○-○-◎		
ステップ5	○-○-◎-○-○-◎		
ステップ6	○-○-◎-○-○-◎-○-○-◎		
ステップ7	○-◎		
ステップ8	○-◎-○-◎		
ステップ9	○-◎-○-◎-○-◎		
ステップ10	○-◎-◎ (二重跳び連続2回)		
ステップ11	○-◎-◎-◎ (二重跳び連続3回)		