

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

10級

ターナートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	地面にロープがつくように 5回	同じ大きさの まるをかこう	
2	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	地面にロープがつくように 10回	2人でかけ声を かけあおう	
3	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	地面にロープがつくように 20回	2人でかけ声を かけあおう	
4	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	地面にロープがつくように 30回	2人でかけ声を かけあおう	
5	ターニング	ジャンパーを 5回跳ばせる	ジャンパーの 足を良く見て回そう	
6	ターニング	ジャンパーを 10回跳ばせる	ジャンパーの 足を良く見て回そう	
7	ターニング	ジャンパーを 20回跳ばせる	ジャンパーの 足を良く見て回そう	
8	ターニング	ジャンパーを 30回跳ばせる	ジャンパーの 足を良く見て回そう	
9	ターニング	ジャンパーを 50回跳ばせる	ジャンパーの 足を良く見て回そう	
10	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	片方の方は回さない 一人で5回	はなれた状態から 段々近づいて回そう	

学校名

名前

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

10級

ジャンパートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	入る	ロープの中に入る	手前のロープが 上がったら入ります。	
2	ジャンプ	両足5回	<small>かかと</small> 踵がつかないように 軽く跳びます	
3	ジャンプ	両足10回	<small>かかと</small> 踵がつかないように 軽く跳びます	
4	ジャンプ	両足20回	<small>かかと</small> 踵がつかないように 軽く跳びます	
5	ジャンプ	片足5回	バランスを崩さないよう 少し高めに跳びます	
6	ジャンプ	片足10回	バランスを崩さないよう 少し高めに跳びます	
7	ジャンプ	片足20回	バランスを崩さないよう 少し高めに跳びます	
8	ランニング	かけ足10回	おりてくるロープを またぐようにして跳びます	
9	ジャンプ	左右片足2回ずつ 右右・左左	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
10	出る	ロープの外へ出る	出たい方向の ロープが上に上がったら 出ます	

Double Dutch
SCHOOL CLOVER



ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET



ターナートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ターニング	ジャンパーを80回跳ばせる	ジャンパーの足を良く見て回そう	
2	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	ロープを回しながらターナーの立ち位置が90°動きます。	ロープの回す早さは変えない	
3	90°ターニング <small>ジャンパーなし</small>	移動したら元の場所まで戻ってみよう	ロープの回す早さは変えない	
4	90°ターニング	ジャンパーに跳んでもらいながら移動します	3人でかけ声を合わせて挑戦しよう	
5	90°ターニング	ジャンパーに跳んでもらいながら <small>おうかくいどう</small> 往復移動に挑戦します	3人でかけ声を合わせて挑戦しよう	
6	180°ターニング <small>ジャンパーなし</small>	ロープを回しながらターナーの立ち位置が180°動きます	ロープの回す早さは変えない	
7	180°ターニング <small>ジャンパーなし</small>	移動したら元の場所まで戻ってみよう	ロープの回す早さは変えない	
8	180°ターニング	ジャンパーに跳んでもらいながら移動します	3人でかけ声を合わせて挑戦しよう	
9	180°ターニング	ジャンパーに跳んでもらいながら往復移動に挑戦します	3人でかけ声を合わせて挑戦しよう	
10	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	片方の方は回さない 一人で10回	離れた状態から段々近づいて回そう	

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET



ジャンパートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ランニング	かけ足20回	おりてくるロープをまたぐようにして跳びます	
2	ゲー・パー跳び	5回	<small>かたはば</small> 足は肩幅以上開きましょう	
3	ゲー・パー跳び	10回	<small>かたはば</small> 足は肩幅以上開きましょう	
4	ゲー・パー跳び	20回	<small>かたはば</small> 足は肩幅以上開きましょう	
5	ゲー・チョキ跳び	5回	前後にしっかり開きましょう	
6	ゲー・チョキ跳び	10回	前後にしっかり開きましょう	
7	ゲー・チョキ跳び	20回	前後にしっかり開きましょう	
8	クロスフット	5回 足交差跳びと両足跳びを交互に行います	しっかり足を交差します	
9	クロスフット	10回 足交差跳びと両足跳びを交互に行います	しっかり足を交差します	
10	クロスフット	20回 足交差跳びと両足跳びを交互に行います	しっかり足を交差します	

学校名

名前

Double Dutch
SCHOOL CLOVER



ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

8級

ターナートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ダブルスターニング	ジャンパーを2人入れて 5回跳ばせます	4人でかけ声を かけ合おう	
2	ダブルスターニング	ジャンパーを2人入れて 10回跳ばせます	4人でかけ声を かけ合おう	
3	ダブルスターニング	ジャンパーを2人入れて 20回跳ばせます	4人でかけ声を かけ合おう	
4	ダブルスターニング	ジャンパーを2人入れて 30回跳ばせます	4人でかけ声を かけ合おう	
5	ダブルスターニング	ジャンパーを2人入れて 50回跳ばせます	4人でかけ声を かけ合おう	
6	ターナーイン	その場で跳んでいる ジャンパーをロープの中 に入れます。2回連続成功	ジャンパーの動きを 良く見て跳ばそう	
7	ターナーイン	その場で跳んでいる ジャンパーをロープの中 に入れます。5回連続成功	ジャンパーの動きを 良く見て跳ばそう	
8	ターナーイン	その場で跳んでいる ジャンパーをロープの中 に入れます。10回連続成功	ジャンパーの動きを 良く見て跳ばそう	
9	ターニング	3人のダブルダッチ 未経験者に挑戦してもらう	ターナー2人が 入るタイミングを 教えてあげよう	
10	ターニング ジャンパーなし	片方の人は回さない 1人で20回	離れた状態から 段々近づいて回そう	

学校名

名前

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

8級

ジャンパートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	グーチョキパー跳び	5回	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
2	グーチョキパー跳び	10回	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
3	グーチョキパー跳び	15回	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
4	360° ワンフット	右足で2周	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
5	360° ワンフット	左足で2周	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
6	360° ワンフット	右足で2周左足で2周	リズムが変わらないよう 注意して跳びます	
7	ハイニー	5回もも上げ跳び	腰より高い位置まで ももを上げて跳びます	
8	ハイニー	10回もも上げ跳び	腰より高い位置まで ももを上げて跳びます	
9	ハイニー	20回もも上げ跳び	腰より高い位置まで ももを上げて跳びます	
10	ランニング	50回	おりてくるロープを またぐようにして跳びます	

Double Dutch
SCHOOL CLOVER



ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

ターナートリック

7級

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ターニング ジャンパーなし	腕を完全に伸ばしきった状態で5回床につけて回す。 ジャンパーはいれない。	ロープ同士が当たらないように気をつけて回してみよう	
2	ターニング ジャンパーなし	腕を完全に伸ばしきった状態で10回床につけて回す。 ジャンパーはいれない。	ロープ同士が当たらないように気をつけて回してみよう	
3	ターニング ジャンパーなし	腕を完全に伸ばしきった状態で15回床につけて回す。 ジャンパーはいれない。	ロープ同士が当たらないように気をつけて回してみよう	
4	ターニング ジャンパーなし	肘は脇腹につけた状態で手首だけでロープを5回浮かして回す	ロープは床にたかなくても大丈夫。手首を柔らかく使おう	
5	ターニング ジャンパーなし	肘は脇腹につけた状態で手首だけでロープを10回浮かして回す	ロープは床にたかなくても大丈夫。手首を柔らかく使おう	
6	ターニング ジャンパーなし	肘は脇腹につけた状態で手首だけでロープを15回浮かして回す	ロープは床にたかなくても大丈夫。手首を柔らかく使おう	
7	ターニング ジャンパーなし	ロープの片側は一本ずつ持って2人で回す。もう片方は一人で2本持つ5回床につけて回す	3人でかけ声をして取り組みます。	
8	ターニング ジャンパーなし	ロープの片側は一本ずつ持って2人で回す。もう片方は一人で2本持つ10回。床につけて回す	3人でかけ声をして取り組みます。	
9	ターニング ジャンパーなし	ロープの片側は一本ずつ持って2人で回す。もう片方は一人で2本持つ15回床につけて回す	3人でかけ声をして取り組みます。	
10	ターニング ジャンパーなし	速さ指定。 1分間に50回以上の早さで回す。	片方のロープが着いた時カウントする。 かけ声を掛け合う	

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

ジャンパートリック

7級

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ヒールタッチ	着地の時 かかと 床を踵で5回タッチ	足を少し前に出して出した足の踵で行います	
2	ヒールタッチ	着地の時 かかと 床を踵で10回タッチ	足を少し前に出して出した足の踵で行います	
3	ヒールタッチ	着地の時 かかと 床を踵で15回タッチ	足を少し前に出して出した足の踵で行います	
4	トゥータッチ	着地の時 床をつま先で5回タッチ	足を少し後ろに出して足をつま先をタッチ	
5	トゥータッチ	着地の時 床をつま先で10回タッチ	足を少し後ろに出して足をつま先をタッチ	
6	トゥータッチ	着地の時 床をつま先で15回タッチ	足を少し後ろに出して足をつま先をタッチ	
7	フロアタッチ	床を1回タッチ	素早くしゃがんで触ろう	
8	フロアタッチ	床を3回タッチ	素早くしゃがんで触ろう	
9	フロアタッチ	床を5回タッチ	素早くしゃがんで触ろう	
10	ランニング	1分間に30回以上	左足が着いた時カウントする。 実際は60回跳んでいる	

学校名

名前

Double Dutch
SCHOOL CLOVER



ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

6
級

ターナートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	クロスハンドターニング ジャンパーなし	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング5回	クロスしていないターナーがサポートする	
2	クロスハンドターニング ジャンパーなし	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング10回	クロスしていないターナーがサポートする	
3	クロスハンドターニング ジャンパーなし	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング15回	クロスしていないターナーがサポートする	
4	クロスハンドターニング	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング5回跳ばせる	クロスしていないターナーがサポートする	
5	クロスハンドターニング	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング10回跳ばせる	クロスしていないターナーがサポートする	
6	クロスハンドターニング	片方のターナーがクロスした状態でロープを持ちターニング15回跳ばせる	クロスしていないターナーがサポートする	
7	アイリッシュターニング ジャンパーなし	外回しのターニング床にロープがつくようにして5回	同じ大きさのまるをかこう	
8	アイリッシュターニング ジャンパーなし	外回しのターニング床にロープがつくようにして10回	同じ大きさのまるをかこう	
9	アイリッシュターニング ジャンパーなし	外回しのターニング床にロープがつくようにして15回	同じ大きさのまるをかこう	
10	ターニング ジャンパーなし	速さ指定。 1分間に80回以上	片方のロープが下に着いた時のみカウントする。 早くなれば円も小さく手首を使って回す	

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

6
級

ジャンパートリック

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	クラップアンダー	跳びながらももの下で3回手を叩く	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
2	クラップアンダー	跳びながらももの下で5回手を叩く	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
3	クラップアンダー	跳びながらももの下で10回手を叩く	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
4	スタッグジャンプ	一回のジャンプ中に両足つま先をタッチ3回	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
5	スタッグジャンプ	一回のジャンプ中に両足つま先をタッチ5回	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
6	スタッグジャンプ	一回のジャンプ中に両足つま先をタッチ10回	連続で跳ばなくてもOK。 引っかからなければ両足で跳んで休憩してもよい	
7	クラブ	しゃがんだ状態で手を足の後ろから出しジャンプ連続3回	フロアタッチと跳び方は同じ	
8	クラブ	しゃがんだ状態で手を足の後ろから出しジャンプ連続3回	フロアタッチと跳び方は同じ	
9	クラブ	しゃがんだ状態で手を足の後ろから出しジャンプ連続3回	フロアタッチと跳び方は同じ	
10	スピード	1分間に50回以上	左足が着いた時カウントをする。 実際は100回跳んでいる	

学校名

名前

Double Dutch
SCHOOL CLOVER



ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

ターナートリック

5級

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	ターニング	人数指定 ロープに3人入る。5回	全員でかけ声を 合わせる	
2	ターニング	人数指定 ロープに3人入る。10回	全員でかけ声を 合わせる	
3	ターニング	人数指定 ロープに3人入る。15回	全員でかけ声を 合わせる	
4	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	ターナーのすぐ隣に立ち、 回っている状態をキープした ままロープを受け渡す。3回	常にロープは 地面についており きれいな円が回す	
5	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	ターナーのすぐ隣に立ち、 回っている状態をキープした ままロープを受け渡す。5回	常にロープは 地面についており きれいな円が回す	
6	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	ターナーのすぐ隣に立ち、 回っている状態をキープした ままロープを受け渡す。10回	常にロープは 地面についており きれいな円が回す	
7	ターニング	ジャンパーを入れた状態で ターナーの横に立ち ロープを受け渡す。3回	常にロープは 地面についており きれいな円で回す	
8	ターニング	ジャンパーを入れた状態で ターナーの横に立ち ロープを受け渡す。5回	常にロープは 地面についており きれいな円で回す	
9	ターニング	ジャンパーを入れた状態で ターナーの横に立ち ロープを受け渡す。10回	常にロープは 地面についており きれいな円で回す	
10	ターニング <small>ジャンパーなし</small>	速さ指定。 1分間に100回以上	片方のロープが下に着いた時 のみカウントする。 早くなれば円も 小さく手首を使って回す	

学校名

名前

ダブルダッチ
DOUBLE×DUTCH

トリックシート
TRICK×SHEET

ジャンパートリック

5級

	トリック名	回数・内容	ポイント	確認欄
1	グラスホッパー	しゃがんだ状態で 足を前後に入れ替えながら跳ぶ 3回	ターナーは少し 大きく回してあげる	
2	グラスホッパー	しゃがんだ状態で 足を前後に入れ替えながら跳ぶ 5回	ターナーは少し 大きく回してあげる	
3	プッシュアップ	腕立て伏せの状態 で跳ぶ。3回	フロアタッチの状態から 腕立て伏せの状態に なります	
4	プッシュアップ	腕立て伏せの状態 で跳ぶ。5回	フロアタッチの状態から 腕立て伏せの状態に なります	
5	ナツプ	一方のロープを2人で1本ずつ 持つ状態から1人が一本跳んで ロープに入る。3回	ダブルダッチに戻る際の ロープを受け取るターナー の動きに注意する	
6	ナツプ	一方のロープを2人で1本ずつ 持つ状態から1人が一本跳んで ロープに入る。5回	ダブルダッチに戻る際の ロープを受け取るターナー の動きに注意する	
7	垂直方向から入る	ロープに対して 垂直方向に入る。3回	ロープの動きを良く見て 確実に素早く入る	
8	垂直方向から入る	ロープに対して 垂直方向に入る。5回	ロープの動きを良く見て 確実に素早く入る	
9	垂直方向から入る	ロープに対して 垂直方向に入る。10回	ロープの動きを良く見て 確実に素早く入る	
10	スピード	1分間に70回以上	左足が着いた時 カウントをする。 実際は140回跳んでいる	

Double Dutch
SCHOOL CLOVER

