

# ダブルダッチ

## 1 概要

ダブルダッチは、300年以上前ハドソン川のほとりのニューアルステルダム（現在のニューヨーク）に入植したオランダ人によって持ち込まれた2本のロープを使って跳ぶなわとびです。向かい合った2人の回し手（ターナー）が、右手のロープと左手のロープを半周ずらせて内側に回す中を、跳び手（ジャンパー）が跳ぶというものです。色々な技にも挑戦することもできます。誰でも手軽にできて、集中力、持久力、リズム感、創造力、バランス、そしてチームワークが自然に身につくスポーツです。

## 2 用具

- ・ダブルダッチシングルスロープ  
（2本1組、全長3.65m、重さ350g、グリップ部ビニールチューブ付）
- ・ダブルダッチダブルスロープ  
（2本1組、全長4.26m、重さ400g、グリップ部ビニールチューブ付）

## 3 場所

平坦な地面、床が適しています。



## 4 人数

- ・シングルス  
2人の回し手（ターナー）と1人の跳び手（ジャンパー）の計3人で行います。
  - ・ダブルス  
2人の回し手（ターナー）と2人の跳び手（ジャンパー）の計4人で行います。
- ※初めての方は、ダブルス用ロープを使用し、跳び手を1人で行うと早く跳べるようになります。

## 5 ゲームの進め方

- (1) 回し手（ターナー）の2人が、スタートの合図でロープを回し始める。
- (2) 跳び手（ジャンパー）は、ロープの左右どちらか一方から回るロープの中に入り、跳び続けたり技を決めたりする。

## 6 規定演技

- (1) 決められた時間内（シングルス25秒、ダブルスは35秒）に定められた演技を行います。
- (2) 正確さ、優雅さが判定の基準になります。
- (3) ダブルスは、二人のジャンパーが同時に演技を行うので、二人の正確で一致した動きも判定の基準になります。

## 7 スピード競技

- (1) 2分間にいかに速く跳ぶことができるかを競い合う種目です。
- (2) ジャンパーの左足が床についた回数を数えます。

## 8 フリースタイル

- (1) 1分間でチーム独自の演技を行います。
- (2) チームワークと高度なテクニック、オリジナリティが高得点につながります。
- (3) 演技中に、回し手（ターナー）と跳び手（ジャンパー）が交代できます。

## 9 フュージョン

- (1) フリースタイルの演技に、音楽を融合させたものです。
- (2) 制限時間内（3分以内）にチーム独自の演技を行います。
- (3) メンバーの人数は、無制限です。
- (4) 演技中に、回し手（ターナー）と跳び手（ジャンパー）が交代することも認められています。



**【ワンポイントアドバイス（回し手）】**  
ロープを張った状態から回しはじめ、回しながら徐々に二人の間の距離を縮めるとうまく回せます。

**【ワンポイントアドバイス（跳び手）】**  
跳び手（ジャンパー）は、縄に入るタイミングが難しい・・・まずは、1本の縄でチャレンジしましょう。入るタイミングを掴んだら、2本に挑戦!!  
手前の縄が上に来たときが、入るチャンスです。

