

# 実施要項

## 1. 種目規則と計測規定

### 【共通】

- 途中引っかかるなどのミスがあった場合でも競技を再開でき、減点はない。
- 全種目計測は1回。
- 個人の部の計測時間は30秒、団体の部の計測時間は60秒。

### 【個人の部】

#### ①両足前跳び

■計測規定：短なわ前跳び一回旋一跳躍で両足が縄を超えた回数を計測する。

#### ②かけ足前跳び

■計測規定：短なわ前跳び一回旋一跳躍で右足が縄を超えた回数を計測する。

#### ③両足後ろ跳び

■計測規定：短なわ後ろ跳び一回旋一跳躍で両足が縄を超えた回数を計測する。

#### ④両足あや跳び

■計測規定：短なわ前あや跳び一回旋一跳躍で両足が縄を超えた回数を計測する。

#### ⑤前二重跳び

■計測規定：短なわ前跳び二回旋一跳躍で両足が縄を超えた回数を計測する。

#### ⑥ダブルダッチスピード（回す人は事務局 or 保護者）

■計測規定：かけ足跳び右足計測とする。

### 【団体の部】

#### ⑦ペアジャンプ

■計測規定：短なわ一回旋一跳躍前跳びを二人で跳んだ回数を計測する。

#### ⑧長なわ八の字跳び（回す人は保護者でも可）

■計測規定：長なわ1回旋の中で何人跳べるか合計跳躍数を計測する。

※1チームの人数は制限なしとする。

※ロープが1回転する間に同時に跳躍できる人数は1名のみとする。

※ミスがあった場合の競技再開は誰から再開しても良しとする。

#### ⑨ダブルダッチ八の字跳び（回す人は事務局 or 保護者でも可）

■計測規定：ダブルダッチロープの中で何人跳べるか合計跳躍数を計測する。

※1チームの人数は制限なしとする。

※ロープが1回転する間に同時に跳躍できる人数は1名のみとする。

※ミスがあった場合の競技再開は誰から再開しても良しとする。

## 2. 部門

1) 個人の部：小学生（低・中・高）、一般（39歳以下・40歳以上）の5部門

2) 団体の部：学年・年齢の枠はなし。1部門

## 3. 参加費

個人の部 500円 / 1種目（二種目以上は何種目でも1,000円）

団体の部 ペアジャンプ 500円 / 1組

団体の部 長縄、ダブルダッチ 1,000円 / 1チーム

## 4. その他

1) 参加費は当日、参加種目を確認して受付でお支払ください。

2) 持ち物：飲み物・昼食・室内用運動靴・短縄

# JUMP ROPE FESTA 2026 in こおりやま なわとび&ダブルダッチチャレンジ



跳

## 参加者大募集!

# jump rope

2026/2/21(土)  
9:00~14:00



開催場所：ACGエレクトロニクス郡山カルチャーパーク  
アリーナ

対象年齢：年長児以上（競技ルールを理解できる方）

開催種目：短縄、長縄、ダブルダッチ

持ち物：飲み物・昼食・室内用運動靴・短縄

※競技詳細等は裏面に記載。

主催：子ども元気なわとびプロジェクト  
共催：日本ジャンプロープ連合福島県支部  
後援：郡山市教育委員会

申し込み等は  
こちらから>>

