

縄跳びアジア選手権大会で三重大学生が優勝！

- 縄跳び競技とはどんなものなのか
- アジア大会の様子・感じたこと
- 縄跳びの魅力
- 縄跳び競技が今後進んでほしい道について

<本件に関するお問合せ>

三重大学 工学部 松村直輝

TEL : 080-8889-3505

E-mail : nakikntjocl7@gmail.com



プロフィール

松村直輝

【競技歴】

小学校4年生のときに、愛知県の日本縄跳びアカデミーで縄跳び競技に出会う。
中学2年生の時に初めて日本代表に選抜される。
その後も、国内外の大会に継続的に出場し、現在に至る。

【縄跳び競技を始めたきっかけ】

母に何か習い事を始めてみてはどうかと言われ、体育の授業で好きだった縄跳びを習ってみたいと思い、縄跳び教室の体験へ。そこで、教室の生徒が、今まで見たことのないような技をやっているのを見て、自分もこんな技をやってみたいと思い、縄跳びの世界へ入ることを決めた。

【受賞歴】

IJRU World Jump Rope Championships 2023

・Senior部門 30秒スピード(予選3位・決勝5位)

Asian Jump Rope Championships 2024

・Senior部門 チームフリースタイル 優勝

・Senior部門ペアフリースタイル 準優勝

World Jump Rope Championships 2025

・Senior部門 チームフリースタイル 準優勝



縄跳び競技では何を競う？(シングルロープの場合)



フリースタイル

- ・音楽に合わせて自由に技を跳び、難易度やパフォーマンス性を競う
- ・難度の高い技を跳べれば必ず勝てるというわけではなく、音楽と調和しながら、多種多様な技をミスなく正確にこなすことが求められる
- ・団体戦では、全員が全く同じタイミングで、同じ技を跳ばないと、点数が加算されない



スピード

- ・制限時間内に、決められた跳び方を何回跳ぶことができるかを競う
- ・ワイヤー製の、およそ1,2mm～1,6mm程度の細いロープを使用する選手がほとんど
- ・団体戦では、30秒間の跳躍をリレー形式で一人ずつ行い、その合計回数で競う

2026 Asian Jump Rope Championships

開催日 : 2026年7月30日(木)～8月4日(火)
会場 : Shangyu District, Shaoxing City (中華人民共和国紹興市)
Huatong Gymnasium(華通体育館)
主催 : Asian Jump Rope Union(アジアジャンプロープ連合)
参加人数 : 約1,000名

オフィシャル Website
<https://www.ajru.sport/uncategorized/asian-jump-rope-championships-2026/>



【大会結果】

Single Rope Speed Relay(4×30秒スピードリレー) 優勝

Single Rope Team Freestyle(チームフリースタイル) 準優勝

Single Rope Double Under Relay(2重とびスピードリレー) 3位

【競技内容】

Single Rope Speed Relay

- ・4人で、かけあし跳びを1人30秒ずつリレー形式で跳び、その合計回数を競う
- ・本大会では、416回(右足のみカウント)で、優勝した

Single Rope Team Freestyle

- ・4人で音楽に合わせて演技を行い、技の難易度やパフォーマンス性を競う

Single Rope Double Under Relay

- ・2人で、二重跳びを1人30秒ずつリレー形式で跳び、その合計回数を競う
- ・本大会では、180回で優勝した



大会の様子・感じたこと

・スケジュールがハード

一日に複数種目に出場するのが数日間続く選手が多く、自分の体調を整える力が必要だと感じた。

・国際交流が盛りだくさん

どの国の代表であるかは関係なく、違う国同士の選手が縄跳びの技や練習方法について教えあう様子が、たくさん見られた。
縄跳びの国際大会には、互いの国や所属する縄跳びクラブの、Tシャツまたは缶バッジなどを交換し合う文化がある。言葉がわからなくても、どのデザインが良いかなど一生懸命意思疎通しようとしたりして、海外の選手と交流を深めることができた。私は、韓国、香港の選手とTシャツを交換したり、また中国の小学生くらいの選手がたくさんバッジを交換しようと話しかけてくれたことが嬉しかった。
どの国の代表であるかは関係なく、違う国同士の選手が縄跳びの技や練習方法について教えあう様子が、たくさん見られた。

・次世代の選手のレベルがとてつもないスピードで上がっている

縄跳び競技は時間が経つにつれ、どんどん全体的なレベルが上がっているが、特に今回は小学生や中学生世代の選手が、大人の選手に勝る記録を打ち立てている場面が印象に残った。



縄跳び競技の魅力

多種多様な技

多重 : 一度のジャンプで複数回縄を回旋する

ラップ : 体に縄を巻きつける

リリース: 縄を投げる

ステップ: 足でステップを踏みながら跳ぶ

パワー : 逆立ちや腕立て伏せの状態から跳ぶ

アクロ : アクロバットと縄の組み合わせ

観客も楽しめる

フリースタイル

・音楽の曲調・アクセントに合わせて技を行っていくのがカッコいい

・選手それぞれのオリジナルの技・動きが組み込まれてる

スピード

・最後まで誰が勝つかわからないレース

・跳び方やフォームが人によって違う

体格のハンデが少ない

身長はあまり関係ない

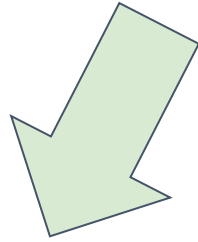
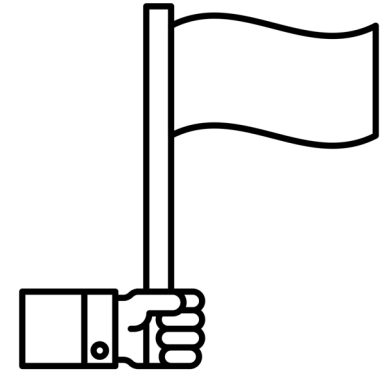
・世界のトップ選手は低身長から高身長まで様々

体の個性を活かす

背が低い→縄を短くできる
背が高い→動きを大きく
細い→軽くクールに
太い→力強く

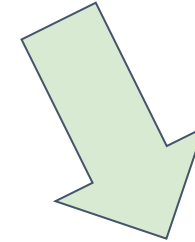
自分の身体的特徴を、工夫で武器にする！

縄跳び競技の普及



人を成長させる

- ・継続力
- ・仲間
- ・日々の目標



健康のための手段

- ・気軽に始められる
- ・効率よく全身運動できる
- ・新しい人間関係