

けん玉にチャレンジ！



*愛媛県けん玉協会

* けん玉の選び方

* 日本けん玉協会認定『競技用けん玉』

認定シールがはってあるものを選ぼうね！



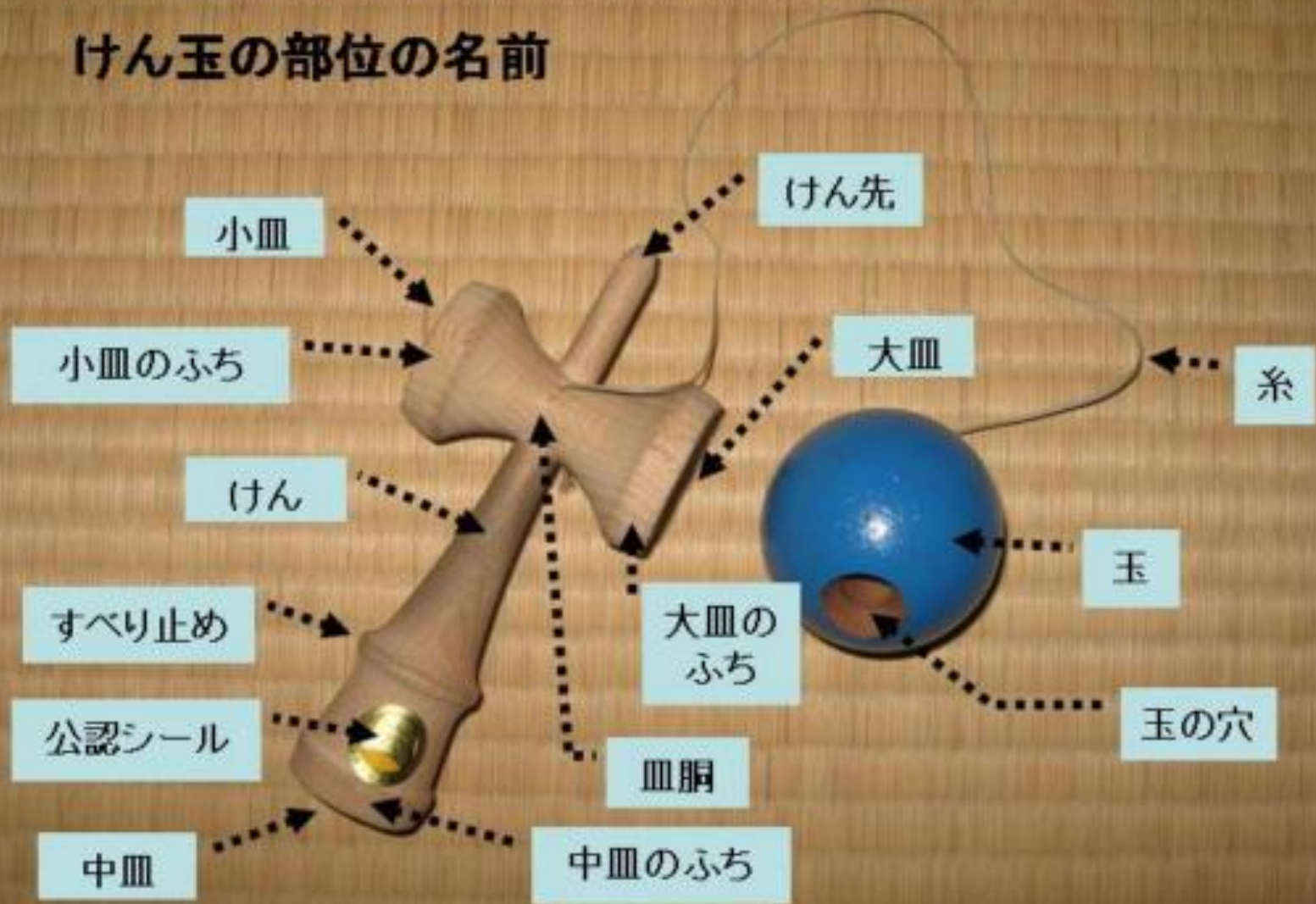
大空

新富士

TK-master

- * 認定けん玉で練習したほうが、いろいろな技が決まりやすく、はやく上手になるよ！
- * 認定けん玉でないと、認定試験が受けられないよ！

けん玉の部位の名前



愛媛県けん玉協会ホームページより引用

* 右利き用と左利き用

左利き
用



右利き
用

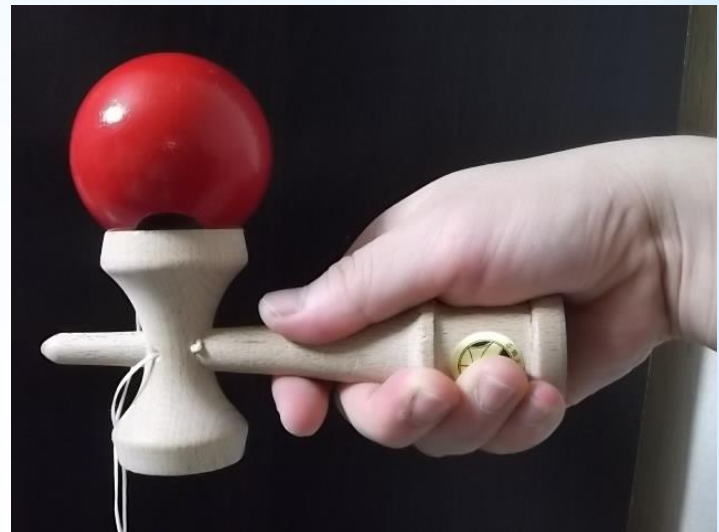
* けん玉には右利き用と左利き用があるよ。
左利きのお友達は、先生になおしてもらおう！

* きほんの持ち方～大皿グリップ～

○ 正しい持ち方



× まちがった持ち方



えんぴつを持つように「親指」と「人差し指」でけんの付け根をつまもう。
その他の指は、反対側のお皿に入れよう。

* きほんの持ち方～ろうそくグリップ～



- * けん先を下にして小皿が自分の方を向くようにしてもとう。
- * 「親指」と「人差し指」でけん先の付け根をつまもう。
- * 残りの指はけんこそえて、ぐらぐらしらないようにもとう。

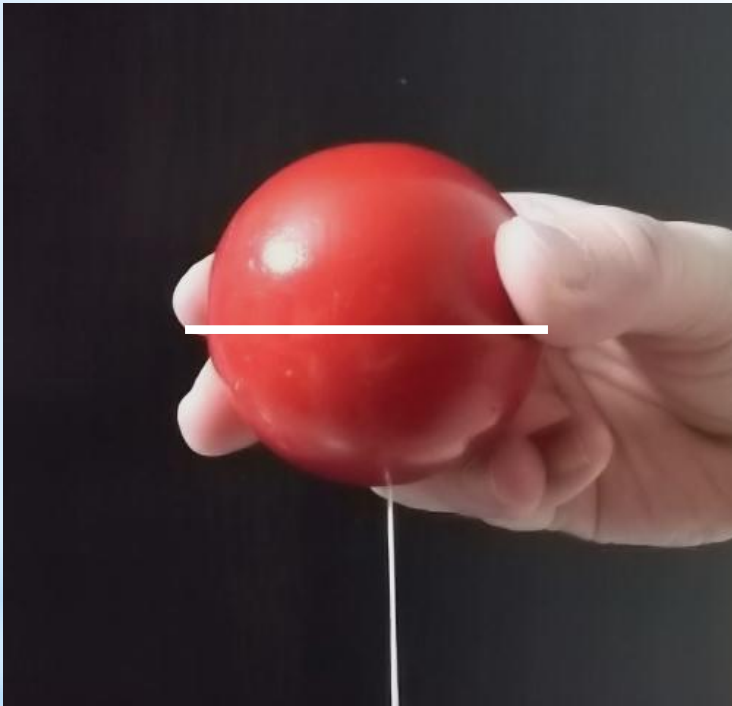
* きほんの持ち方～けんグリップ～



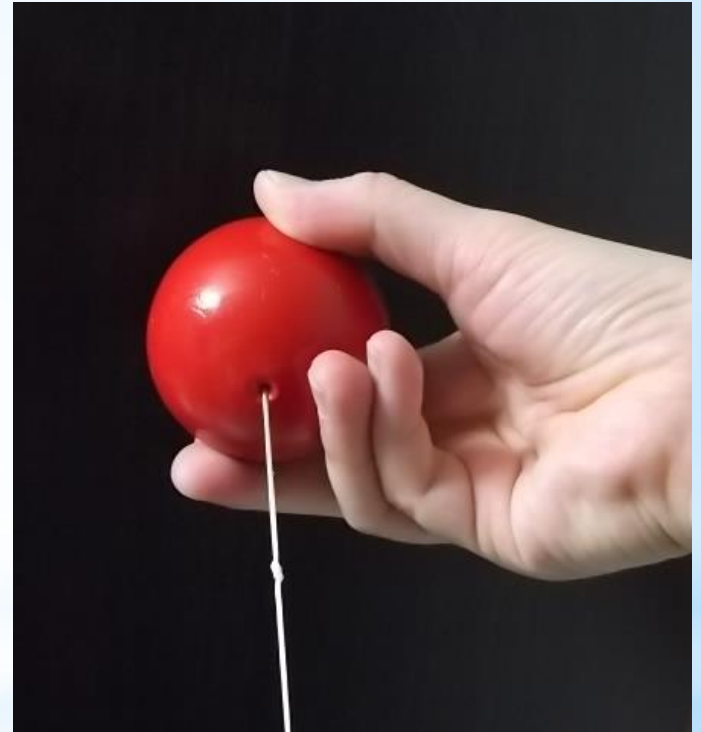
- * 大皿を自分の方を向くようにして持とう。
- * 「親指」と「人差し指」でけんの付け根を持とう。
- * 他の指は、そのままけんにそえるようにしよう。

* きほんの持ち方～玉グリップ～

よこからみたところ



したからみたところ



- * 「親指」と「人差し指」「中指」で玉をはさんで持つよ。
- * 残りの指は、糸の手前で支えるようにしてもとう。
- * このとき、強く握りすぎないようにしようね。

*けん玉のコツ テクニク編～

- 正しい構え
(肩幅と同じぐらい、両足をひらく。)
(けん玉を持っている方の足を少し前に出そう)
- ヒザを使おう
(かかとうきあがるぐらい)
- よく見よう
(とめけんのときは、糸穴を)



* 大皿（10級） ・ 小皿（9級）

技：大きいお皿・小さいお皿に乗せるけん玉の基本の技



大皿

小皿



ストライク

ボール

手を使わずに、膝を使って、玉をゆっくりやさしく上にあげるのが、コツだよ。
大皿・小皿ができたなら、**ストライク（玉の穴がお皿にかくれる状態）**をねらおう！
うまくいかないときは、**お皿に玉を乗せて玉を浮かせてキャッチする大皿ジャンプ**で練習しよう！

* 中皿（8級）：ろうそく（7級）



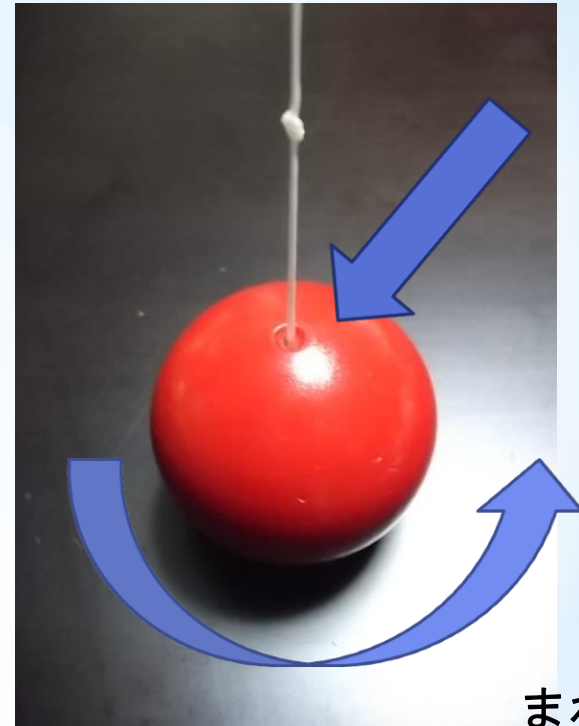
中皿



ろうそく

- * 中皿をまっすぐに上に向けて、かかとが浮くぐらいに膝をしっかりと使おう。
- * 手を使って玉をあげようとする、中皿がまっすぐにならないよ。

* とめけん (6級)



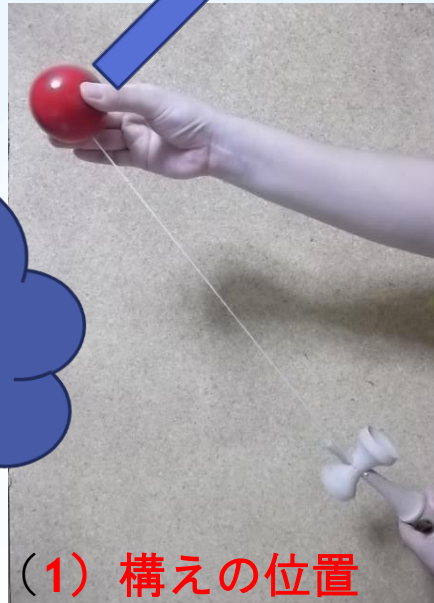
まわしけん

- * 糸穴から目を離さないように、玉が動いていないことを確認してから、お膝を使ってゆっくり・やさしく玉を上にあげよう。
- * 中皿のストライクやまわしけんがいい練習になるよ。

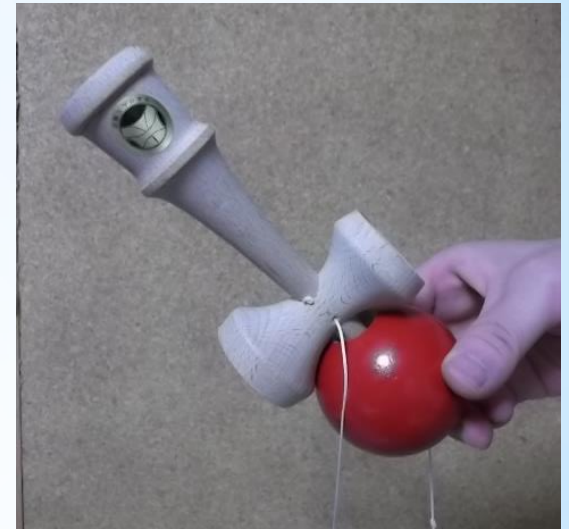
* 飛行機 (5級)

(2) 玉を顔に向かって引く

けんを高く持ちすぎないこと。
スピードが出すぎでコントロールが難しくなるよ



(1) 構えの位置

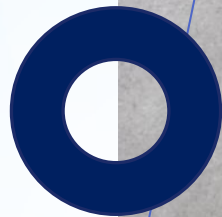
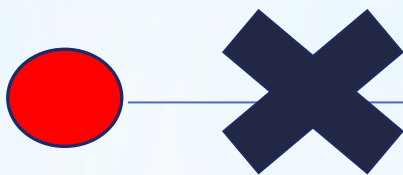


(3) フィニッシュ

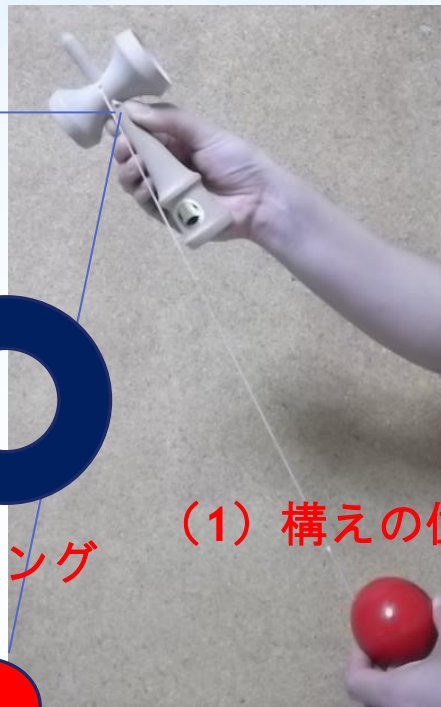
- * けんを振り出して、玉で受ける技だよ。
- * 「1」で膝を曲げながらけんを離し、
- * ケンが上がり始める「2」のタイミングで、玉を顔に向かって引く。
- * 真上から落ちてくるけんを「3」のタイミングで膝を使って受ける。
- * けん先を最後までしっかり見ておこう！

* ふりけん (4級)

けんを引くタイミングが遅いと玉が回転しないよ。



(2) けんを引くタイミング



(1) 構えの位置



(3) フィニッシュ

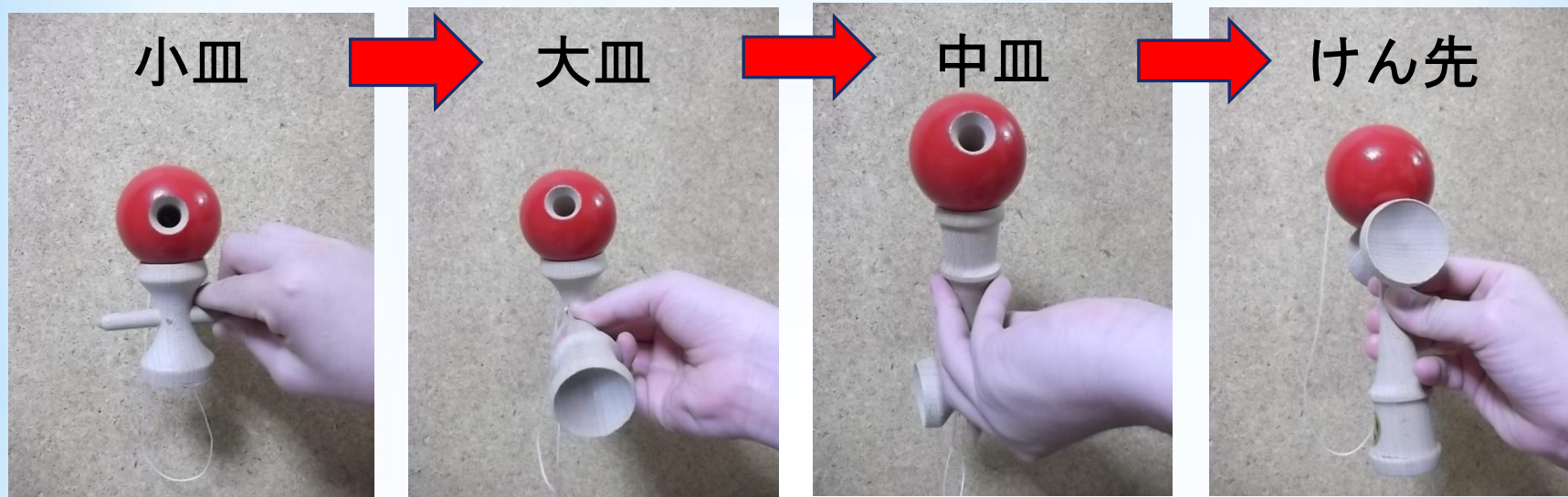
- * 振り子の要領で玉を振り出して、けんで受ける技だよ。
- * 「イチ」で膝を曲げながら玉を離す。
- * 玉が上がり始める「二」のタイミングで、けんを体に向かって引くと、玉が回転するよ。
- * 「サン」のタイミングで膝を使って玉を受ける。
- * 糸穴ををしっかり見ておこう！ まえふりろうそくが練習になるよ。

* 日本一周 (3級) けんグリッブ



- * 小皿・大皿・けん先の連続技だよ。持ち方は、けんグリッブ。
- * 穴の位置がいつもじぶんの方を向いているようにするのがコツだよ。小皿に載せるときは、膝を伸ばしながら手首を反時計まわりに返しながら、前に出すと
- * 玉の穴が自分の方を向くようになるよ。
- * 最後までしっかり玉の穴をみよう。

* 世界一周 (2級) けんぐりっく



- * 小皿・大皿・中皿・けん先の連続技だよ。
- * 膝を使って、穴の位置がいつもじぶんの方を向いているようにするのがコツだよ。
- * 最後までしっかり玉の穴をみよう。

* 灯台（1級）

タイミングは
「1」「2」で！。
3秒間静止させれば成功



- * 手を使わずに、玉の上にけんを乗せるむずかしい技だよ。
- * 脇をしめて膝を使おう。そうすることで玉がまっすぐ上がるようになるよ。
- * 「1」のタイミングでけんから出ている糸がまっすぐ上がってくることを確認し。「2」で中皿のフチから目を離さないようにして、けんが上がりきった時に、玉をけんこそえにいくようにしよう。

*けん玉上達の7つの心得★

- ① 継続的に練習しよう
- ② 具体的な目標を決めよう
- ③ 練習を楽しもう
- ④ 深く考えない
- ⑤ 疲れたときは休憩しよう
- ⑥ うまい人の演技を何回もみよう
- ⑦ 自分の限界を作らないようにしよう



*けん玉道<級位>認定表

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
種目	大皿	小皿	中皿	ろうそく	とめけん	飛行機	ふりけん	日本一周	世界一周	灯台	もしかめ
10級	1										
9級	2	1									
8級	3	2	1								
7級		3	2	1							
6級			3	2	1						
5級				3	2	1					
4級					3	2	1				
3級						3	2	1			
2級							3	2	1		
1級								3	2	1	50 (2)

規定技を10回の試技で規定回数をクリアできれば合格です。

*けん玉道<準初段>認定表

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
種目	とめけん	飛行機	ふりけん	県一周	日本一周	世界一周	灯台	けん先すべり	もしかめ
準初段	5	5	5	4	4	3	2	1	100回

* けん玉道<段位>認定表

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
種目	世界一周	灯台	けん先すべり	地球まわし	さか落とし	うらふりけん	宇宙一周	うぐいす	つるしとめけん	はねけん	一回転飛行機	一回転灯台	すべり止め極意	うぐいすの谷渡り	灯台とんぼ返り	つるし一回転飛行機	二回転灯台	自由種目	タイム競技品(秒)	もしかめ(回)
初段	4	4	3	3	2	2	1	1	1	1										200
二段	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2										300
三段			5	5	4	4	3	3	3	3	1	1							120	500
四段			6	6	5	5	4	4	4	4	2	2							60	1000
五段							6	6	6	6	4	4	3	3	2	2	1		45	
六段							8	8	8	8	6	6	5	5	4	4	3	※		
七段	名誉段																			
八段																				
九段																				
十段																				

*けん玉つみき



6段
玉重ね

*あとかき

この度は、ホームページをご覧いただき誠にありがとうございました。

経済の発展とともに、子どもの遊び場が少なくなり、また、テレビゲームが一人に一台にまで普及しました。まさに子どもを取り巻く環境が激変しています。

けん玉は、技を身に着けるまでに何回も何回も失敗しながら、繰り返し練習しすることで、粘り強さやあきらめない気持ちを、また、仲間と競い合い励ましあいながら練習することで、思いやりの気持ちをはぐくむことができます。

そういったことから、けん玉が「遊びの文化」として昔から受け継がれてきたのではないかと考えています。