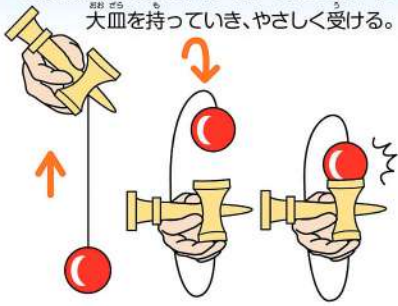


みんなでけん玉の技にチャレンジしてみよう!!

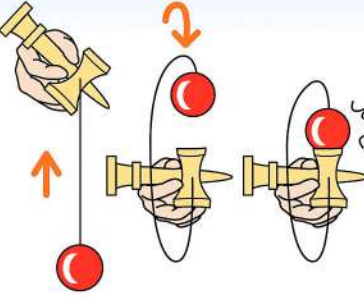
1 大皿 持ち方A

下にさげた玉をまっすぐ上に引き上げ大皿に乗せる。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐ引き上げる。玉を受ける時はひざを曲げながら玉の真下に大皿を持っていき、やさしく受ける。



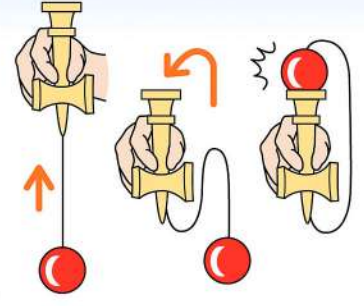
2 小皿 持ち方A

大皿と同じようにして玉を小皿にのせる。



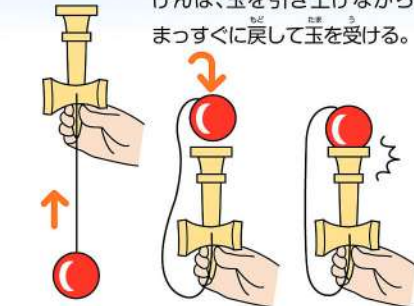
3 中皿 持ち方A

大皿と同じようにして玉を中皿にのせる。



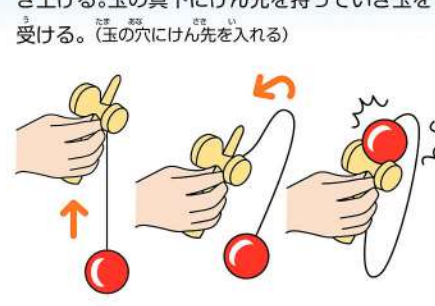
4 ろうそく 持ち方B

糸が手に触れないようにけんをかたむける。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐに引き上げる。かたむけていたけんは、玉を引き上げながらまっすぐに戻して玉を受ける。



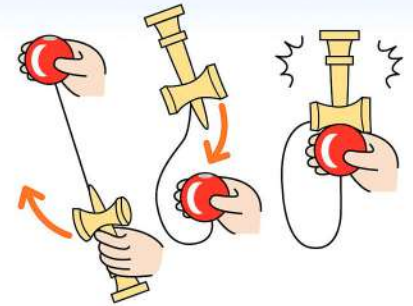
5 とめけん 持ち方C

糸が中皿のふちにふれないようにけんをかたむけてかまえ、玉を静止させる。まずひざを曲げ、ひざを伸ばしながら下げた玉をまっすぐ引き上げる。玉の真下にけん先を持っていき玉を受ける。(玉の穴にけん先を入れる)



6 飛行機 持ち方D

玉を持ち、けんを軽く前にふり出した後、糸を軽く引いてけんを引き上げる。回転してくるけんのけん先を玉の穴で受ける。



けん玉の持ち方

A 大皿の持ち方

けん先を下、大皿を自分のほうに向け、親指と人さし指のはらでけん玉を持つ。中指、薬指を小皿に添える。



B ろうそくの持ち方

けん先がぐらつかないようにけん先を下、小皿を手前に向け、けん先を親指と人さし指、中指でつまむように持つ。



C とめけんの持ち方

けん先を上、大皿を自分のほうに向け、糸が中皿のふちにふれないようにけんをかたむけて持つ。



D 玉の持ち方

穴を上に向けて玉を持つ。右の写真のように手と玉の間にすき間ができるようにする。



日本けん玉協会認定競技用けん玉で、けん玉の級段位試験を受けることができます。また、全日本少年少女けん玉道選手権大会やその他各種競技大会など公式のけん玉大会にも参加できます。積極的に挑戦してみてください。



こだわりの国産品
競技用けん玉「大空」



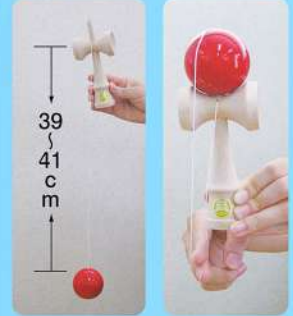
左利きの方は、皿を左右反対にして糸を通して下さい。大皿と小皿の位置が図とは逆になります。

けん玉各部の名称



糸の結び方

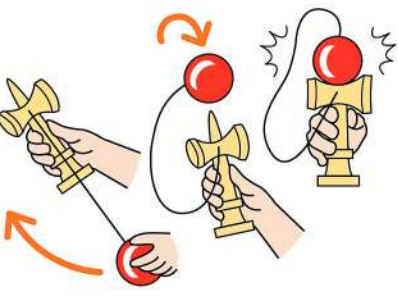
糸の長さはけん玉を使用する人の体格、目的に応じて適切な長さに調節してください。糸の長さの目安として、大人：39～41cm(下の写真参照)、子供：35cm程度の長さをお奨めします。



糸の長さについて

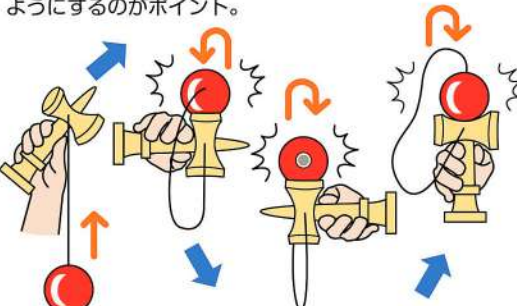
7 ふりけん 持ち方C

玉を前にふり出し、けんを手前に動かして、糸を引き玉を回転させる。1回転してくる玉の穴をけん先で受ける。



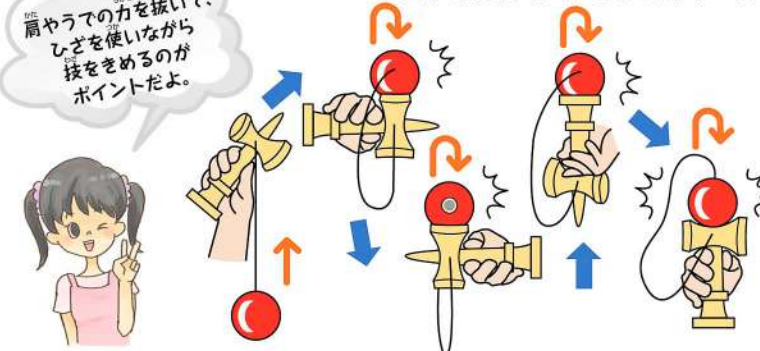
8 日本一周 持ち方C

玉を引き上げて小皿に乗せる。玉を投げ上げ、玉を大皿に移動させる。最後に玉を投げ上げ、玉の穴をけん先で受ける。皿に玉が乗ったとき、玉の穴が自分の方を向くようにするのがポイント。



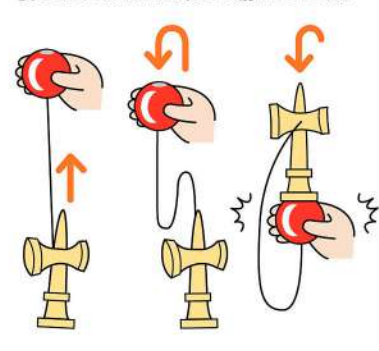
9 世界一周 持ち方C

日本一周と同じく玉を小皿、大皿に乗せた後、中皿に乗せ、最後に玉の穴をけん先で受ける。皿に玉が乗ったとき、玉の穴が自分の方を向くようにするのがポイント。



10 灯台 持ち方D

玉を持ち、下に下げて静止したけんを引き上げ玉の上に乘せて静止させる。



11 もしかめ 持ち方A

玉を大皿に乗せ、ひざを曲げて伸ばすと同時に玉を投げ上げ、ひざを曲げながら中皿で玉を受ける。同様の動作で玉を大皿に移す。この玉の大皿～中皿の往復動作を繰り返す。

