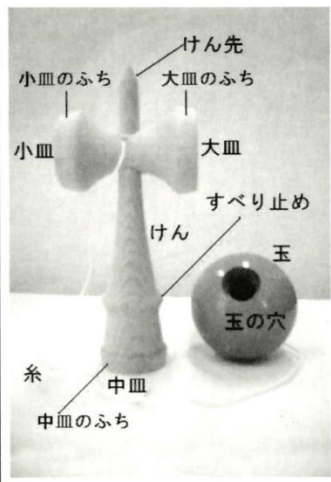


# けん玉の名称

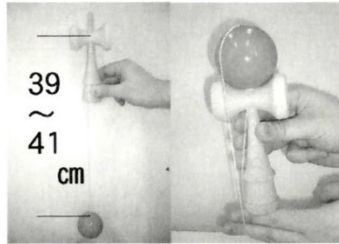


## 糸の結び方



## 糸の長さについて

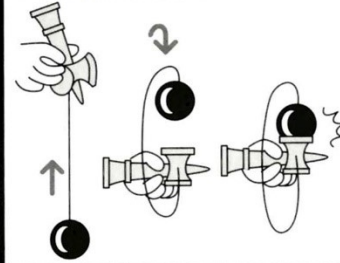
糸の長さはけん玉を使用する人の体格、目的に応じて適切な長さに調節してください。糸の長さの目安として、大人:39~41cm (右の写真参照)、子供:35cm程度の長さをお奨めします。



# みんなでけん玉の技にチャレンジしてみよう!!

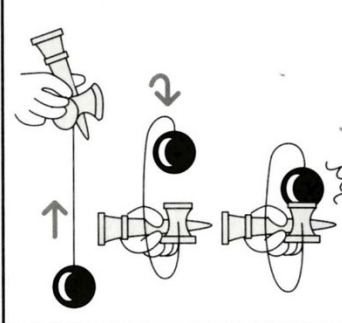
## ①大皿 持ち方A

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。



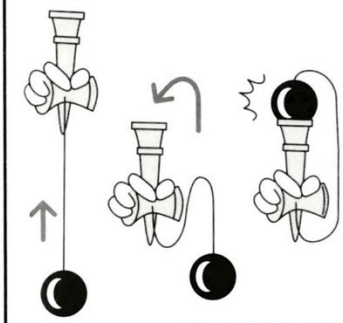
## ②小皿 持ち方A

大皿と同じようにして玉を小皿にのせる。



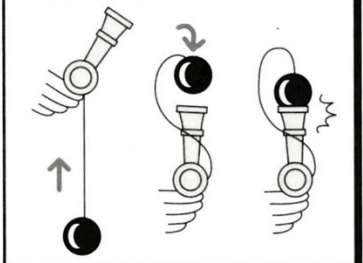
## ③中皿 持ち方A

大皿と同じようにして玉を中皿にのせる。



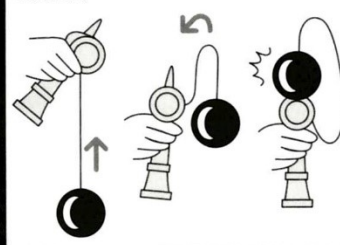
## ④ろうそく 持ち方B

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。



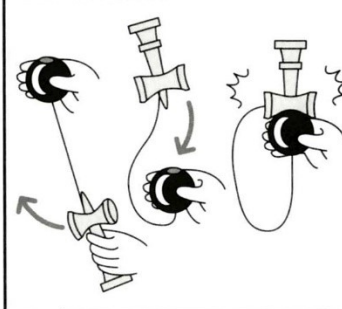
## ⑤とめけん 持ち方C

糸が中皿の縁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)



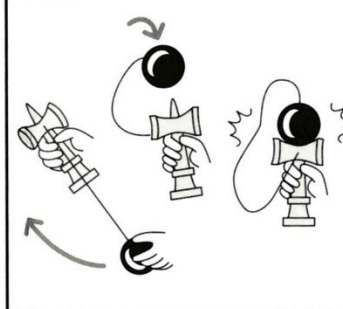
## ⑥飛行機 持ち方D

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



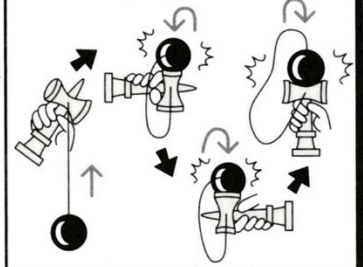
## ⑦ふりけん 持ち方C

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。



# 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、糸が中皿の縁にふれないようにけんをかたむけて持つ。



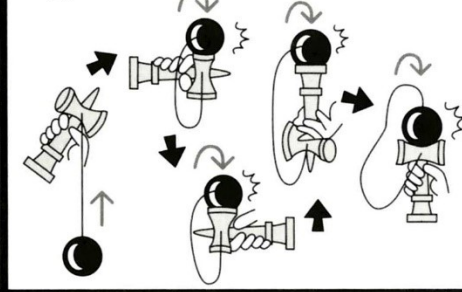
## D 玉の持ち方

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。



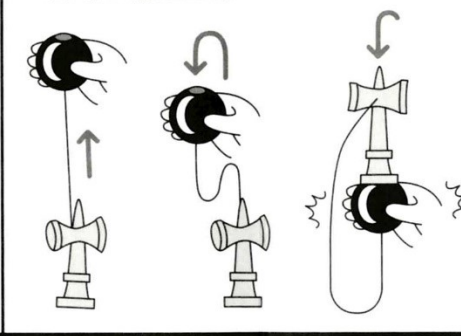
## ⑨世界一周 持ち方C

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乗せて静止させる。



## 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。

