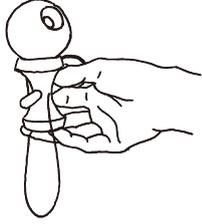


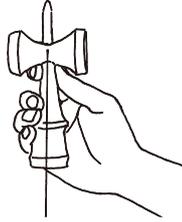
# けん玉の基本 [ けん玉の基本的な持ち方と、トリック(技)の代表例を紹介 ]

## ● けん玉の持ち方 ●

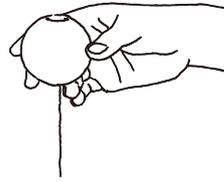
持ち方① 皿グリップ



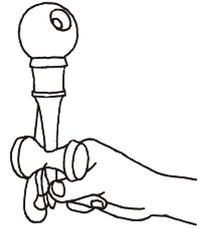
持ち方② けんグリップ



持ち方③ 玉グリップ

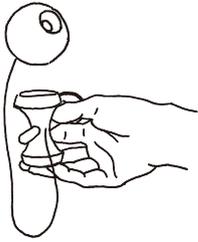


持ち方④ ろうそくグリップ



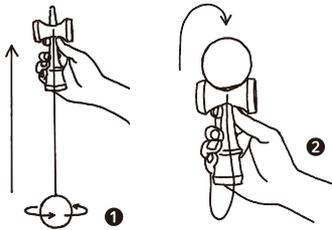
## ● 代表的なトリック ●

トリック① 大皿ホップ



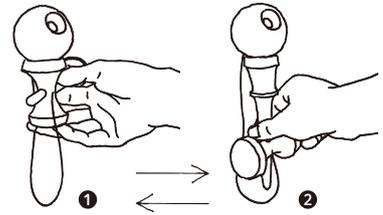
★ポイント★ 大皿に玉を手で乗せて、皿の上で玉を浮かします。再び大皿に乗せます。これを繰り返しましょう。

トリック② まわしけん



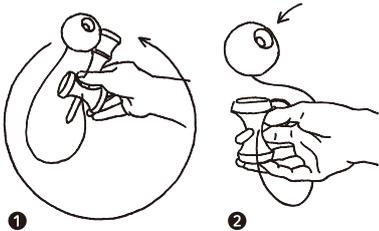
★ポイント★ 玉を下にたらし、回転させます。回転している間に玉を引き上げ、けん先でキャッチしましょう。回転がない場合は、とめけんになります。

トリック③ もしかめ



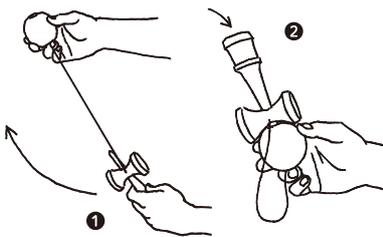
★ポイント★ 大皿に玉に乗せて、玉を宙に浮かした瞬間に中皿に差し替え乗せます。この動作で大皿～中皿を繰り返しましょう。

トリック④ 野球



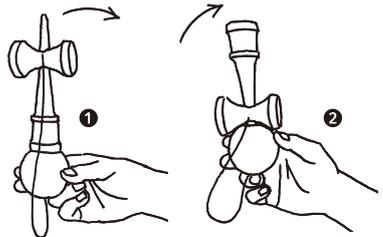
★ポイント★ 大皿に乗った玉を“けんじり”で打ち、一回転させ再び大皿に乗せましょう。

トリック⑤ 飛行機



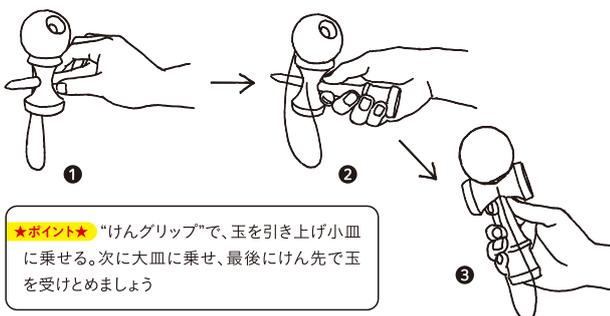
★ポイント★ “けん”を軽く前に振り出した後、糸を引いて“けん”を引き上げます。回転して下を向いたけん先を、玉の穴で受けとめましょう。

トリック⑥ 灯台～さかおとし



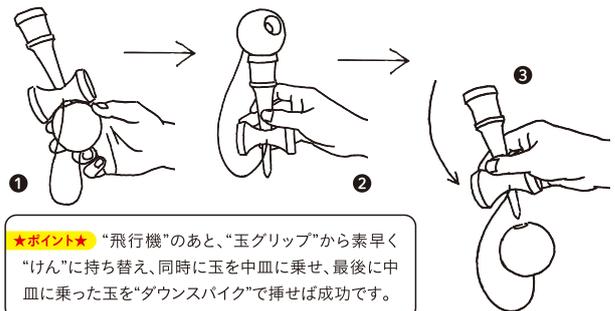
★ポイント★ “玉グリップ”で、静止させた“けん”を、引き上げ玉の上に乗せます。乗せた“けん”を手前に半回転させ、玉の穴で受けとめましょう。

トリック⑦ 日本一周(小皿～大皿～けん)



★ポイント★ “けんグリップ”で、玉を引き上げ小皿に乗せる。次に大皿に乗せ、最後にけん先で玉を受けとめましょう

トリック⑧ レジェンド(飛行機～中皿～ダウンスパイク)



★ポイント★ “飛行機”のあと、“玉グリップ”から素早く“けん”に持ち替え、同時に玉を中皿に乗せ、最後に中皿に乗った玉を“ダウンスパイク”で挿せば成功です。

けん玉検定は、けん玉の遊び方をもっと知り、トリックの上達度を測定し、段階的にけん玉のテクニックを習得する一助となるように考えられています。一歩ずつハードルをクリアしていく快感を全身で感じながら、けん玉を楽しむひとつのツールとして、ご活用ください。



## けん玉検定トリック一覧

※さらに[アドバンス]、[エキスパート]、[マスター]と上位クラスがあります。

クラス	レベル	トリックリスト					セルフチェック
		1 >	2 >	3 >	4 >	5	
けん玉メダルチャレンジ	3級 (銅メダル)	手のせ大皿	けん玉つまき とめけん	手のせ大皿 スクワット	手のせ大皿 ウォーク5歩	大皿おとし玉	
	2級 (銀メダル)	どじょうすくい	けん玉つまき 灯台	中皿おとし玉	つるし 両手キャッチ	手のせ大皿 ホップ	
	1級 (金メダル)	たこやき	手のせろうそく スクワット	手のせ大皿 けんけんば 2回	つるし 片手キャッチ	手のせ大皿 ホップ 3回	
ベーシック	3級	大皿	小皿	中皿	もしかめ 5回	とめけん (まわしけん可)	
	2級	野球	手のせ大皿 けん	小皿 大皿	もしかめ 10回	飛行機	
	1級	フライパン けん	小皿 大皿 中皿	空中ブランコ	もしかめ 20回	日本一周	

### 【けん玉検定受検方法】

STEP1 チャレンジカードをGET!



STEP2 検定にチャレンジ!けん玉先生・検定員に見てもらおう!

STEP3 成功したら合格シールを貼ってもらおう!

STEP4 合格すると、合格証・IDカードの申込みができるよ!



けん玉検定の合格証のお申し込みとトリック(技)に関する詳細は、けん玉検定公式WEBサイトをご覧ください。

けん玉検定

検索

### 【けん玉検定のルール】

#### 合格基準

- 合格するためには、各レベルごとの5つのトリック(技)を、1から順番にひとつずつ、5回中1回成功させる必要があります。
- 検定は、1日1回まで。ただし合格すれば上位のクラスを複数受検することが可能です。
- どのクラスからスタートするかは任意ですが、必ず各クラス3級、2級、1級の順で受検してください。

#### 使用けん玉について

- 使用するけん玉は問いません。皿が3つあり、けん先、玉の穴がそれぞれ1つである「けん玉」と認識できる形であること。

#### 検定が受けられる場所

- けん玉検定会への参加の他、検定資格を持つ検定員により、可否を判定してもらうことができます。

※けん玉メダルチャレンジでは、「できたー!」の声をより多く聞き、けん玉を好きになってもらうことを優先し、回数などにはこだわらず、できたら合格とします。

