

# 文部科学杯・練習表

三石6段けん玉school

予選	決勝	技	1	2	3	4	5
1		とめけん					
2		飛行機					
3		ふりけん					
4		世界一周					
5		けん先すべり					
6	1	うぐいす ベタっと乗せる／乗ったらしむ					
7	2	うらふりけん 手首をひねらない／早めにさしに行く					
8	3	つるしとめけん ゆっくり持ち上げ、早く取って下がる					
9	4	宇宙一周 1回ごとしっかりねらう。無理をしない					
10	5	地球まわし 玉を投げずに回す／引きながらさす					
	6	さか落とし けん先の近くに行き、引きながらさす					
	7	一回転灯台 下から引き上げる／落ちるところを拾う					
	8	一回転飛行機 けん先が見えたとき玉を合わせる					
	9	ふりけん～はねけん 右に浮かせる／押して回し、しむ					
	10	灯台とんぼ返り ひざののびと手の押し／しむで拾う					

## <タイム競技>

とめけん→ヨーロッパ一周→地球まわし→うぐいす～けん→

→はねけん→一回転飛行機→さか落とし

①技の打率を上げる。②技は急がず、持ちかえを早く。③失敗してもあわてない。