2025文部科学杯・練習表（女子）

目標回数（または制限時間）を書いて、できたらマルをつけよう。

三石6段けん玉school

	技	例	回数																				
1	とめけん	5																					
2	飛行機	5																					
3	ふりけん	5																					
4	世界一周	5																					
5	けん先すべり	5																					
6	うぐいす ベタっと乗せる／乗ったらしずむ	5																					
7	うらふりけん 手首をひねらない／早めにさしに行く	5																					
8	つるしとめけん ゆっくり持ち上げ、早く取って下がる	5																					
9	宇宙一周 1回ごとしっかりねらう。無理をしない	5																					
10	地球まわし 玉を投げずに回す／引きながらさす	5																					
11	さか落とし けん先の近くに行き、引きながらさす	5																					
12	はねけん 玉を押してけんを回し、近くではめる	5																					
★	タイム競技　とめけん→ヨーロッパ →地球まわし→さか落とし	30 秒																					