

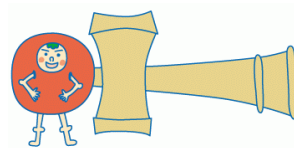
三石6段のけん玉通信

(2025年8月号)

みなさん、こんにちは。毎日暑いですね・・。

楽しい夏休み、そろそろ終わるころでしょうか？

海や山に、遊びに行きましたか？宿題は早めにすませよう。



●けん玉の技をマスターしよう！！

けん玉の技ができるようになるには、たくさん練習することが大切なのだけど、それと、

わざ **ぶんせき**
技をしっかり分析すること です。

中皿からけんにさすときが、むずかしい。
ポ〜んと投げずにベタッと浮かせる、という感じ。

◆世界一周



手首をいまる



けん先を向こうに



手首を返す



ゆっくりさす

◆灯台

上級者のキミへ！！
乗ったあと、ひもはどこにあるかな？
写真のように手前にあるのがベスト！



小皿を手前に



まっすぐ引き上げる



頂上で玉をあてがう



しっかりささえる

●けん玉の技をマスターしよう！！(上級編)

けん玉の技は数えきれないくらいあります。できない技ができたとき、何とも言えない感動、
かんげき たっせいかん感謝、達成感がありますね。それを、皆さんにも味わってほしいですね。

◆灯台とんぼ返り



灯台を決める

玉を押して回す

動きをよく見て

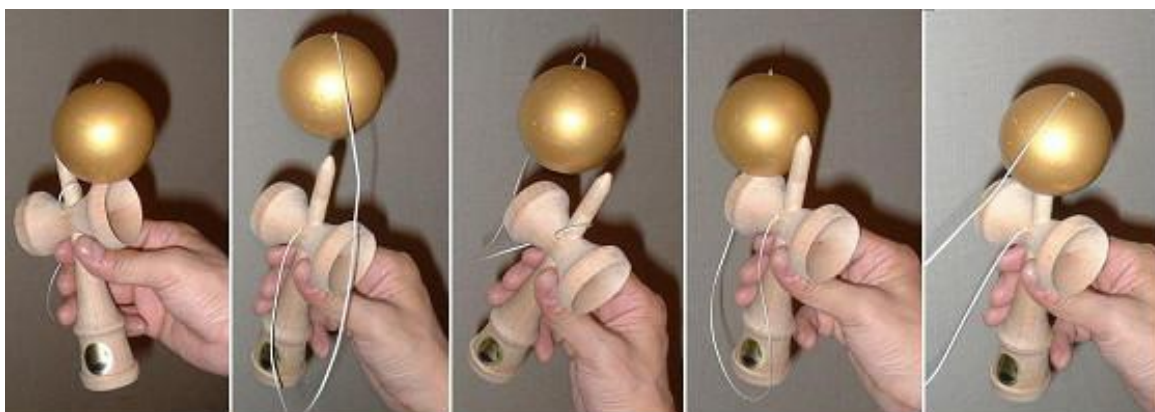
中皿が見えたら

回転に合わせて立てる

「ひざのけり上げ」と「手の押し」
2つを同時に、タイミングよくやろう。

けん玉をうまくやる最大のコツは
「近いところに行く」「ギリギリで逃げる」
わかるかなあ～

◆うぐいすの谷渡り



まずはうぐいす

下をくぐるように

移動して

小皿のほうに

あとはまっすぐ降りる

うぐいすのコツは、
ベタ～っとのせること。

ポ～んと玉を投げる感じでやると、うまく乗ってくれない。
玉は動かさずに自分が動くという感じです。

今月のけん玉学校 **8月23日(土)午後1:30～4:00**

上田市 **西部公民館 大ホール**にて。

ぜひ来てね。

三石利明 TEL 090-9013-6208

けん玉学校HP <http://kendama-school.com/>