

# 三石6段のけん玉通信

(2026年3月号)

みなさん、こんにちは。元気かな？

## ●第18回けん玉学校杯・けん玉大会。いよいよです！！

**3月28日(土) 午後1:30~5:00**

今月最後の土曜日です  
午後1:15受付開始です！！

上田市・西部公民館 大ホールにて

**A**(10級~2級)

- 1 大皿
- 2 小皿
- 3 中皿
- 4 ろうそく
- 5 とめけん

**A**

- 6 前ふり中皿
- 7 皿一周
- 8 ろうそくかかし2
- 9 大皿~けん
- 10 野球けん(ヒット)

**B**(1級、準初段) / **C**(初段、二段)

- 1 とめけん
- 2 飛行機
- 3 ふりけん
- 4 世界一周
- 5 灯台

**B**

**C**

- 6 空中フランク
- 7 地球まわし
- 8 うぐいす
- 9 さか落とし
- 10 はやて中皿

**D**(三段、四段)

- 1 世界一周
- 2 つるしとめけん
- 3 飛行機~灯立
- 4 一回転飛行機
- 5 一回転灯台

**E**(五段)

- 6 はねけん
- 7 うぐいす~けん
- 8 灯台とんぼ返り
- 9 すくいけん
- 10 宇宙遊泳

<競技方法> **予選の得点+決勝の得点** 一番高い人が優勝です。

**予選**...向かい合って1つの技を3本ずつ。



1本1点で、30点満点です。

**決勝**...こんな感じで1つの技を1本ずつ。



1本できれば2点です！！20点満点。

**これ重要！！アドバンテージあるよ！！**

けん玉学校ホームページに、「宿題」をのせています。これを印刷して、家でやってみてください。

この用紙を当日持ってきた人は、**1点がもらえます！！！！** この1点が大きいんですよ。忘れずに持ってきてね。

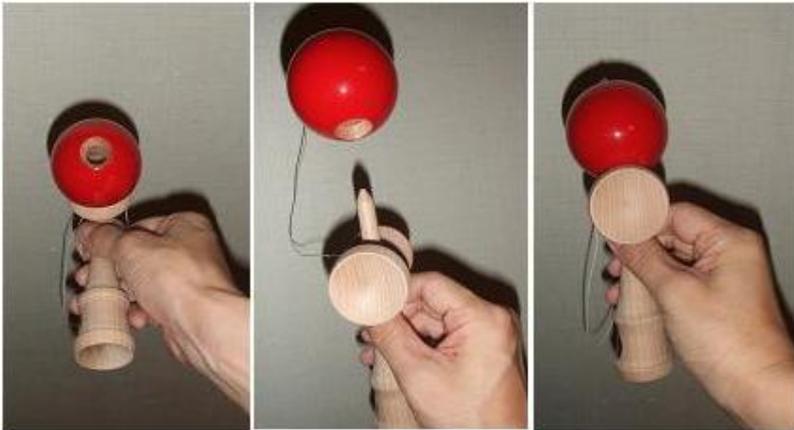
# ●技をたくさん練習しよう！

◆AB7番 <sup>さらいっしゅう</sup>「皿一周」 大皿(のせておく) ⇒中皿⇒小皿⇒大皿。持ち方は自由です。



玉を大皿にのせてスタート。 まず中皿に、 つづいて小皿に、 最後に大皿に返って、完成。

◆AB9番 「大皿～けん」 玉を下から持ち上げて大皿にのせ、そこからけんにさします。



大皿にのせて 玉をうかせて けんにさします

投げないで  
**フワッと持ち上げる**  
のがコツ！！

◆AB10番 「野球けん(ヒット)」 玉を大皿にのせておいて、スタートです。



けんじりでカ～んと打ちます。 グルッと左回りに1周して、 飛んできた玉を大皿に。

右手を  
**大きくまわす**  
感じでやると  
うまいくよ。

**毎日の努力がかならず実を結びます！ 少しずつでも練習しよう！！**