2026文部科学杯・練習表(男子)

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	**一回転灯台** 下から引き上げる／落ちるとこを拾う	5																				
13	**一回転飛行機** けん先が見えたとき玉を合わせる	5																				
14	**ふりけん～はねけん** 右に浮かせる／押して回し、しずむ	5																				
15	**灯台とんぼ返り** ひざののびと手の押し／しずんで拾う	5																				
16	**タイム競技** とめけん→ヨーロッパ →地球まわし→つるしとめけん →はねけん→一回転飛行機→さか落とし	30 秒																				