2026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																				