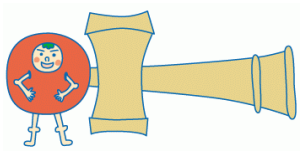
三石6段の けん玉通信

（2013年3月号）

みなさん、こんにちは。元気かな？

そろそろ桜のつぼみが出始めるころかな。来月から新学期（しんがっき）です。

新しい学年に、心ワクワクしてください。きっといいことがあるよ。



●第5回けん玉学校杯・けん玉大会。いよいよです！！

3月23日（土） 午後1：30～4：30 上田市・塩尻地区公民館 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

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

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

A → 6 前ふり大皿
B → 6 前ふり大皿
C → 6 空中ブランコ
D → 6 空中ブランコ

6 前ふり大皿
7 皿一周
8 ろうそくかかし
9 手のせ大皿～けん
10 野球けん（ヒット）

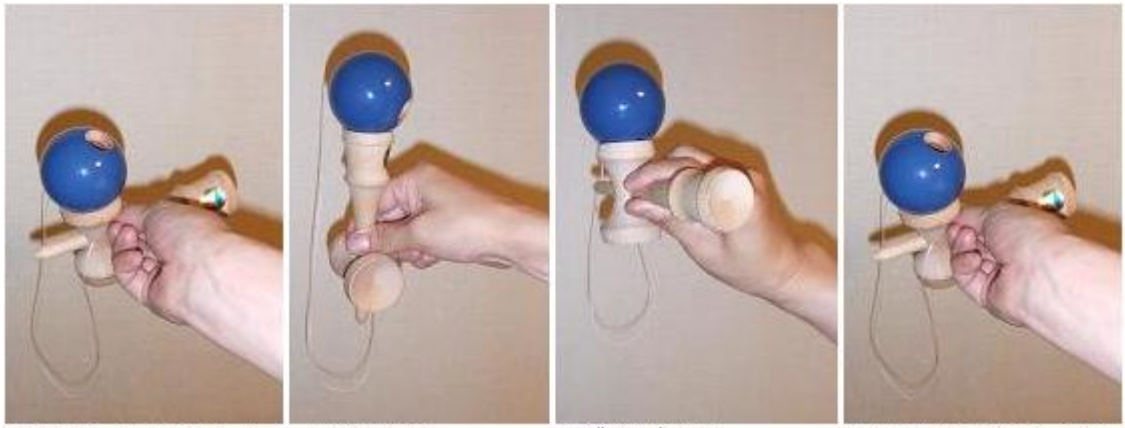
6 空中ブランコ
7 地球まわし
8 うぐいす
9 さか落とし
10 前ふり村一周

＜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。	決勝・・・こんな感じで1つの技を1本ずつ。
1本1点で、30点満点です。	1本できれば2点です！！20点満点。

●技をたくさん練習しよう！

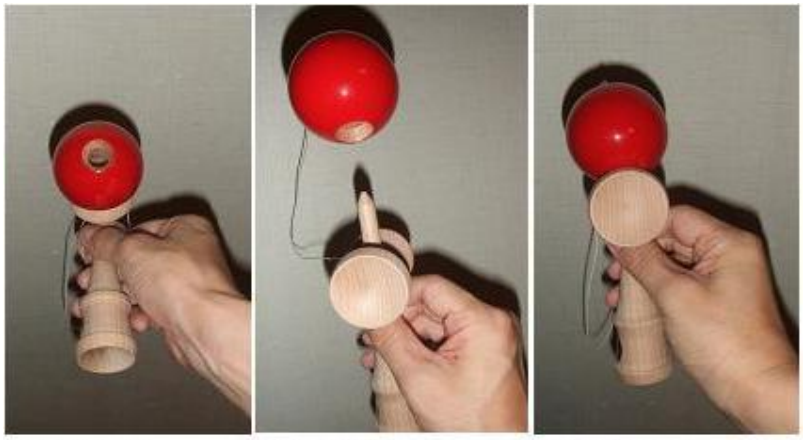
◆AB7番 「皿一周」 大皿⇒中皿⇒小皿⇒大皿。持ち方は自由です。



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。

◆AB8番 「ろうそくかかし」 片足を上げておいて、ふつうの「ろうそく」を決めます。

◆AB9番 「手のせ大皿～けん」 玉を大皿にのせておいて、スタートです。



大皿にのせて　玉をうかせて　けんにさします

投げないで
フワっと持ち上げる
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～ンと打ちます。　グルっと左回りに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
うまくいくよ。

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！！

当日は楽しいゲームもあるよ。賞品もいっぱい。ぜひ来てね。

三石利明　task@janis. or. jp
けん玉学校HP　http://kendamaschool.web.fc2.com/