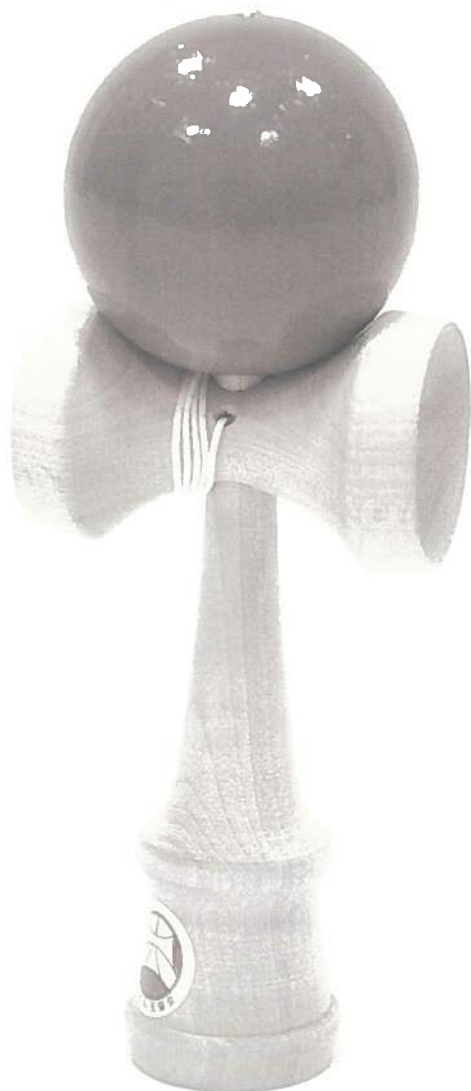


けん玉



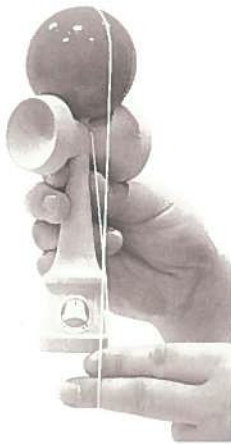
先がとがってまろい棒状の「けん」と、真ん中の球をあわせて「けん玉」。その原型は世界各地にあり、日本のけん玉のルーツは、フランスのビルボケという説があります。明治時代に文部省が紹介してから、子どもにあそびへと広まり、現在まで何度かブームも訪れた、とてもポピュラーな玩具です。今ではNPO法人日本けん玉協会により競技としても普及し、競技会や級・段位認定制度、ルールの統一なども行われています。児童会館でも人気のあそびで、会館独自の級・段位を目指し、毎日、鍛錬を重ねる子どもたちがたくさんいます。子どもの健全な育成に欠かせない集中力や反射神経、バランスなどを鍛えるのにも効果的なあそびですので、たくさんの子どもたちに楽しんでもらいたいものです。

道具

【各部の名称】

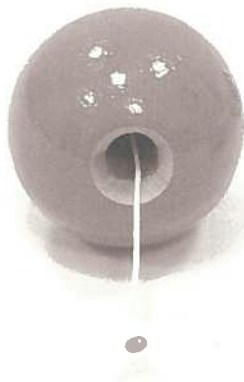


【糸の長さ】



けん玉の糸は、長すぎても短かすぎても使いにくいもの。扱いやすい糸の長さは、日本けん玉協会によると、子どもで35〜40cm、大人で38〜42cmとしています。これは、写真のように、中皿と糸の間に指が2本入る長さが目安です。また、日本けん玉協会では、公式競技において糸の長さは38cm以上（小学生は35cm以上）と定めています。

【糸の長さの調節】



日本けん玉協会公認の競技用けん玉は、玉の穴に通っている糸がビーズで留められています。ここで長さを調節し、ふたたびビーズに結び目をつくって留めてください。

また、けん玉は購入時は右利き用になっています。競技用けん玉には、糸を通す穴が2か所ありますので、左利きの人は糸を通す穴を変えましょう。

基本の

構え・持ち方

【基本の構え】

- ◎重心を前におきます。足の指先を意識しましょう。
- ◎ひざを軽く曲げ、柔らかく動けるようにしましょう。
- ◎肩の力を抜き、けん玉を持つ手を自然に出します。



【基本の持ち方】

- ◎けん先を下にして、大皿または小皿を自分の方に向けます。
- ◎親指と人差し指を、どちらも皿胸にしっかりとつめます。
- ◎親指と人差し指がくっつかないように離し、指のはらでけんをはさみます。
- ◎残りの指（中指・薬指・小指のどれか）を、からだと反対側の皿に入れて、けんをしっかりと支えます。何本の指を皿に入れると持ちやすいか、何度も試して自分の感覚をつかんでください。



【基本の持ち方でできる技】

大皿



1

ひざを曲げ、玉をまっすぐに下げます。けん先は下向きです。



2

からだを大きく伸び上がり、玉を垂直に引き上げます。大皿をゆっくり上に向けます。



3

ひざを軽く曲げ、皿でふわっと玉を受けます。

中皿



1

大皿同様、ひざを曲げ、けん先を下に向けて、まっすぐ玉を下げます。



2

からだの伸び上がりで、玉を垂直に引き上げます。



3

ひざを曲げながら、やさしく玉を受けます。

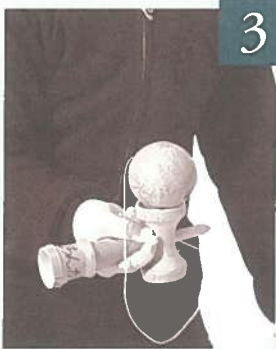
♪もしかめ



1



2



3

「もしし／＼もしし／＼かめ／＼よ
 いかめ／＼さん／＼よ」のリズムで、
 大皿～中皿～大皿～中皿をくり返します。

♪あんたがた どっこさ

「♪あんたがた／がた／どっこ／さ」のリズムで、
大皿〜中皿〜大皿、「♪さ」で小皿で受けます。



野球

1 大皿で受けた玉を上げます。



2 上げた玉をけんで打ちます。



3 1周してきた玉を中皿で受けます。



【とめけんを覚えよう】



【とめけんの持ち方】

- ◎親指と人差し指を、どちらも皿脰にしっかりとつけます。
- ◎手のひらで握らず、指先で軽く支えるように持ちます。

とめけん

1

玉が静止するのを待ちます。



2

からだの伸び上がりを使って玉を引き上げます。玉の穴がつねに下向きになるように、ひもを上から引っぱり上げます。



3

まっすぐ下向きに上がってきた玉の穴に、けん先を入れます。



ワンポイントレッスン

玉に糸が通っている小さな穴が見えるはず。その穴をまっすぐ上に引き上げます。その穴の反対側にけん先を刺します。

まわし とめけん

1 玉が静止するのを待ちます。



2 玉を回し、回転が水平に安定するのを待ちます。



3

玉の穴が下向きのまま、からだ全体を使って玉を引き上げます。



4

まっすぐ下向きに上がってきた玉の穴に、けん先を入れます。



ふりけん

1 けん玉を持った手と同じ足を一歩前に出して構えます。



2

玉を前にふり出します。



3

玉の穴を、自分の方に向けて引き込みます。



4

けん先を玉の穴に突き刺すようなイメージで穴に入れます。



ワンポイントレッスン

「ふりけん」など、玉を下にさげてから開始する技では、糸に指をはさむように添わせて下ろし、糸のよりを戻して玉を静止させるのがコツ。

日本一周

1

玉を小皿、大皿と続けて乗せ、最後に玉の穴にけん先を入れる技です。ふりけんの持ち方で構えます。



ワンポイントレッスン

写真3で玉を大皿で受けた時、穴が自分の方に向くように受けると、穴にけん先を入れやすい。

2

まず、玉を小皿に乗せます。



4

最後に玉の穴をけん先に入れます。



3

次に、大皿で受けます。



【大技に挑戦】

ろうそく

1

けん先を親指と人差し指でつかみます。この時、どちらの指も血脈にしっかりとつけます。



2

からだ全体を使って、玉をまっすぐ上に引き上げます。



3

ひざのクッションを使って、中皿で玉をやさしく受けます。



つばめがえし

1

大皿に玉を乗せます。



2

大皿から真上に玉を上げます。



ひこひき

1

玉の方を持ちます。穴がまっすぐぐ上に、玉から出た糸がまっすぐぐ下に向くように、玉の真ん中を真横から持ちます。



2

けんを軽く前に振り振ります。



3

糸を引いてけんを玉の方に引き寄せます。



4

けん先を玉の穴に入れます。



3

玉が空中にある間に、けんで玉のまわりを1回転、弧を描きます。



4

落ちてきた玉を、また大皿で受けます。

