

2015年4月10日 作成

公益社団法人日本けん玉協会

競技審判委員会

# 全日本少年少女けん玉道選手権大会

## 競技規程

※文書中の章番号等は現行の規程集の中に当てはめた場合の数字を意味します。お手持ちの規程集と合わせてご参照下さい。

### 【内容】

- 公式戦の参加資格
- 競技説明
- 公式戦におけるルールの原則（技の解説と注意事項）



公益社団法人 **日本けん玉協会**  
JAPAN KENDAMA ASSOCIATION

競技審判 7-3	公式戦の参加資格	<公益社団法人> 日本けん玉協会
-------------	----------	---------------------

(適用)

第1条 本規程は、日本けん玉協会（以下、協会という）が主催する各種大会への参加資格を定める。

**(全日本少年少女けん玉道選手権大会 参加資格)**

第4条 全日本少年少女けん玉道選手権大会（文部科学大臣杯）の参加資格を下記に定める。

- ① 小学生であること。
- ② 各地区(ブロック)の全日本少年少女けん玉道選手権大会の予選大会の予選会で優勝した男女各1名が本大会に出場できる。ただし、優勝選手が止むを得ない事情で欠場する場合は、それに準ずる者が出場できる。

競技審判 7-1 (3)	全日本少年少女 けん玉道選手権大会 競技説明	<公益社団法人>  日本けん玉協会
-----------------	------------------------------	-------------------------

## 1. 参加資格

参加資格は別途定める。（「公式戦の参加資格」参照）

## 2. 競技形式

※競技は「地区予選」ならびに地区予選から選出された選手による「本大会」からなる。地区予選、本大会いずれも男女別に行う。

### (1) 地区予選の競技方法

#### ※けん玉検査及び管理

競技開始前に各地区の審判団によりけん玉検査を行う。検査に合格したけん玉については選手が管理することとする。

#### ① 地区予選競技は、男女別に次の二段階よりなる。

第一段階は、1種目5回制予選競技10種目の合計得点で競技を行い、決勝競技進出者8名を選出する。成功1回につき1得点とする。

第二段階は、トーナメント競技で決勝競技10種目を選技種目としてタイム競技種目も含めて行い、優勝者を選出する。

#### ② 予選競技種目と決勝競技種目は別途定める。（本規程集の「級・段位認定試験及び公式戦におけるルールの原則（技の解説と注意事項）」参照）

#### ③ 地区予選大会は、ブロック長の管理下で行われる。地区予選会の競技のルール等は、けん玉検査及び管理も含めて、後述の「決勝競技の進行（トーナメント戦）」に準じて、審判団の協議を経て、ブロック長の責任において行う。

### (2) 本大会の競技方法

地区の男女別予選会で選出された選手により、男女別のトーナメント戦を行う。

## 3. 決勝競技の進行（トーナメント戦）

※競技開始前日に審判団によるけん玉検査を行う。検査に合格したけん玉については選手が管理することとするが、必要に応じて競技開始までに審判団が再検査することもある。

### (1) 競技順と選技

トーナメント表の下側、左側の試合を優先して行う。

### (2) 先攻の決定

トーナメント表の左側にある選手をその試合の先攻とする。

### (3) 試合の開始

① 選手は係員の指示により試合場に入場する。この時不在の場合は、失格とする。

② 入場時、使用が認められたけん玉を持って入場する。

③ 先攻の選手が、客席に向かって右側に位置する。

④ 入場したら主審の指示に従い、正面（観客）に向かい主審の合図で礼をする。その後、対戦者相互に向かい合い、主審の合図で礼をする。礼をする時は、けん先を玉の穴に入れて、けん玉

を片手で持つこと。

(4) 選技

選技は先攻の選手が抽選により行い、先攻・後攻の順にその技を行う。

(5) 得点者の決定

- ① 一方の選手が成功し他方の選手が失敗した場合、成功した選手の得点（1本）とする。
- ② 1種目は3回制とし、両選手3回ずつ試技しても得点者が決まらない場合は、その種目を終了とし、その種目は「引き分け」とする。

(6) 選技及び先攻・後攻の変更

1本又は1選技終了したら、先攻・後攻の順を交替し、先攻の選手が新たに選技する。

(7) 勝者の決定（規定の種目数を終了した場合の処置は（9）に定める。）

- ① 準決勝までは2本先取した選手の勝ちとする。
- ② 決勝は、3本先取した選手の勝ちとする。
- ③ 決勝戦の前に、三位決定戦を行う。

(8) タイム競技の実施（規定の選技数を終了した場合の処置は（9）に定める）

- ① 準決勝までの試合は同点1対1又は4種目終了後0対0になった時点でタイム競技を行い、勝者を決める。
- ② 決勝戦は同点2対2又は6種目終了後0対0、1対1になった時点でタイム競技を行い、勝者を決める。

(9) 種目数の制限

- ① 準決勝までは1試合4種目を限度とする。
- ② 準決勝までは4種目終了した時点で、得点の多い選手の勝ちとし、同点の場合はタイム競技で勝敗を決める。
- ③ 決勝戦は6種目を限度とする。6種目終了した時点で得点の多い選手の勝ちとする。ただし、5種目終了して2対0の場合は、逆転の可能性がないので得点の多い選手の勝ちとする。また、6種目終了して同点の場合はタイム競技で勝敗を決める。

(10) 試技の開始

各試技は、主審の『始め』の合図（発声）により開始する。タイム競技の場合は、主審の「○対○」によりタイム競技『構え、初め』の合図（発声）により開始する。

(11) 試技の終了

- ① 試技は、主審の『成功』、『失敗』又は『待て』の発声により終了とする。
- ② タイム競技については別途に定める。（「級・段位認定試験及び公式戦におけるルールの原則（技の解説と注意事項）」参照）

(12) 試技の時間制限と判定

試技は、審判長の『始め』の合図（発声）の後、15秒以内に開始し40秒以内に終了すること。試技の制限時間に違反した場合は、その試技を失敗とする。ただしタイム競技を除く。

(13) 競技における罰則と判定

- ① 各選技の試技及びタイム競技において主審の「始め」の「発声・合図」の前に試技を行った場合は、その試技は無効として注意が与えられる。その選手が2度目の注意を受けた場合、その時点でその試技は失敗とする。3度目以降も同様とする。
- ② 競技中に受けた罰則回数は、予選競技、決勝競技の中でのみ有効とする。
- ③ 決勝競技中に「注意」以上の罰則を受けている選手が、タイム競技において開始時に反則をした

場合は反則負けとする。

- ④ 選手の呼び出しがあった後の試合場内での練習行為は禁止する。違反した選手には罰則が与えられる。

(14) 競技進行及び判定に対する異議申し立て

競技の進行や試技の判定について、異議がある場合には、選手は主審に対して説明を求めることができる。ただし、この場合においても最終的には審判団の裁定に従わなければならない。

(15) 競技終了時の挨拶等について

- ① 競技の終了は、対戦者が相互向かい合い、主審の合図（発声）で互いに礼をし、続いて正面（観客）に向かって礼をして、試合場から退場する。礼をする時はけん先を玉の穴に入れて、けん玉を片手で持つこと。

- (16) 選手は、けん玉を所定の保管場所に返却する。ただし、準決勝までに敗退した選手はけん玉を返却する必要はない。

#### 4. その他の規則

- (1) 本大会で使用できるけん玉に関しては、本規程集の「公式戦使用けん玉規程」による。
- (2) 本大会における試技と技に関係しては、本規程集の「級・段位認定試験及び公式戦におけるルールの原則（技の解説と注意事項）」による。
- (3) 本大会における罰則等に関しては、本規程集の「罰則規程・諸規程」による。

- (附則) 1. 平成12年10月29日 制定（従来慣行で実施していたものを当期日付けで成文化）  
2. 平成16年1月1日 改正  
3. 平成24年5月5日 改正

ルールの原則 6	公式戦におけるルールの原則 (技の解説と注意事項)	<公益社団法人> 日本けん玉協会
-------------	------------------------------	---------------------

## 1. 試技の流れと中断の定義

試技開始の判断は審査員・審判員の判定に従うこととなるが、よりこの判定を明確にするため試技の流れを定義する。なお、けん玉の各部の名称については、別紙1項参照のこと。

### 1-1 【試技の流れ】の定義

#### ① 「準備動作」:

試技を開始する前の必要な動作(例:試技の位置取り、糸のよりを戻す、けん玉の保持などの動作)

#### ② 「構え」:

試技を直ちに開始できる状態。一時的に体の動きを静止した体勢(静止時間の長短は問わない)

例:「ふりけん」で、手で玉を持たない場合でも、体の一時的静止体制が審判員に確認されれば、試技を直ちに開始できる状態であり、「構え」と見なす。あるいは準備動作が終了し、次項の予備動作あるいは本動作の準備が整った状態(体の動きは静止していなくてもよい)。

#### ③ 「予備動作」:

本動作に連動する補助動作で本動作の一部と見なす。

例:「ふりけん」で、手で玉を持たない場合、糸を介して玉を前後に振ったり、沈み込んだりする動作は、本動作に連動する補助動作であり、「予備動作」一技の本動作の一部と見なす。

#### ④ 「本動作」:

技を成功させるための必須の動作

例:「ふりけん」で、糸を介して玉を引く行為は、技を成功させるための必須の動作であり、「本動作」である。

#### ⑤ 「終了」:

技の成功・失敗を判定した状態

例:「ふりけん」で、けん先で玉の穴を受けて、完全に玉の穴にけん先が入っている成功状態、又は玉の穴にけん先が入らずに落下した失敗状態で、審査員・審判員の『成功』又は『失敗』の合図があれば、これをもって、技は「終了」したと見なす。

※連続技の場合は、成功した単一技から次の単一技への基本的な移行は、

②「構え」→③「予備動作」→④「本動作」→⑤「終了」の繰り返しである。

### 1-2 【試技の開始】の定義

上記の「構え」からの「予備動作」の開始をもって、「試技の開始」とする。

まず、主審の『始め』の合図(=試合開始)の前に予備動作を行った場合は、フライングとなる。

例:「ふりけん」で、手で玉を持たない場合、主審の『始め』の合図の前に、玉を前後に振り子運動させる「予備動作」を開始した場合は、フライングと見なす。

### 1-3 【試技の中断】の定義

上記の予備動作及び本動作において、技の一連の流れを止める動作をもって、「試技の中断」とする。

単一の技において試技開始後の中断はその後にやり直し、修正へつながる行為となるため違反行為と見なす。連続技の場合は、成功した技から次の技へ移行の間の「構え」の静止は、中断とは見なさない。また、技を成功させるための一連の付随的な静止は、中断とは見なさない。なお、タイム競技については、「試技の中断」の判定は適用しないこととする。

## 2. 試技におけるルールの原則

### 2-1 技のルール

#### ① ルールの大原則

- ・技は正しく行うこと。
- ・別の技を行ったり、別の技になった場合には、失敗とする。
- ・技を開始する時点で糸をけんや玉にからめてはならない。

注1) 試技（連続技の場合はその連続する技全て）の途中で糸がけん玉に「からんだり」「結び目」ができた場合は、その試技の終了までそのまま試技を継続することができる。

注2) タイム競技中に糸がけん玉に「からんだまま」次の技に移行した場合は、“糸の長さを変えて競技した”“糸の出ている場所を変えて競技した”（検査合格となったけん玉の性能を変えて試技した）と解釈して違反とする。再検査を受ける必要はないが、からんだ糸をはずして競技すること。ただし、競技中に糸の「結び目」ができた場合には、そのタイム競技の終了までそのまま継続できる。

- ・審査員・審判員からけん玉及び必要な動作が見える位置で試技を行うこと。  
審査員・審判員からけん玉及び必要な動作が見えない位置で試技を行っても失敗と判定する。

#### ② 玉の穴にけん先が入る技、けん先が玉の穴に入る技（とめけん、日本一周、飛行機、宇宙遊泳、円月殺法等）別紙2項参照

- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・けん先が玉の穴にひっかかった状態から完全に入る場合は、一連の動作の中で行うこと。
- ・けん先の先端が玉の穴の縁及びその周りに当たってからけん先が玉の穴に入る場合、一連の動作の中で行うこと。

#### ③ 玉を皿に乗せる技、皿を玉に乗せる技（大皿、灯台、宇宙一周～地球まわし等）別紙3項参照

- ・玉が正しく皿に接触すること—皿の面の外周がすべて玉に接触すること。
- ・玉と皿の間に糸がはさまった場合は可（判定に影響しない）とする。

#### ④ うぐいすを行なう技（うぐいす、うぐいす～けん、うぐいすの谷渡り等）別紙4項参照

- ・玉の穴を利用して玉を大皿（又は小皿）の縁に乗せ、けん先に玉を接触させる。この時、玉の穴の縁が皿の縁に正しく接触（玉の穴の縁が皿の縁の稜部分と皿のエッジ部分に接触する）し、且つけん先に玉が接すること。

ただし、けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面（演技者の反対側に向いている皿側）から見て、けん先と玉が重なる位置関係にあること（大皿極意、小皿極意との違い）。また、うぐいすを行った時、玉の穴の縁と皿の縁の間に糸がはさまった場合は可（判定に影響しない）とする。

#### ⑤ うらふりによる技（うらふりけん等）別紙5項参照

- ・けん玉の一部でも、肩幅の範囲から外に出てはならない。
- ・肩幅は、審査員・審判員が演技者の正面から見た場合の幅とする。
- ・成功の瞬間、正面の審査員・審判員に玉の穴が確認できること。

#### ⑥ けん先すべりによる技（けん先すべり、けん先おもてうらすべり等）別紙6項参照

- ・玉の穴の縁がけん先に接触し、且つ玉の面の一部が皿胴に接触した状態で玉をけん先と皿胴に乗せること。
- ・玉は糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せること。ただし「けん先おもてうらすべり」の場合、「うらすべり」を行う時は玉を糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せるものとする。
- ・玉の穴にけん先が入るまでの間、玉がけん先から離れてはならない。
- ・玉の穴の縁がけん先上を滑る状態で玉の穴にけん先が入ること。
- ・玉が「けん先と皿胴」に乗った時、及び玉の穴にけん先が入る直前まで、少なくともけんの先端側の穴の縁がけん先に接触していること。

#### ⑦ つるし技（つるしとめけん、つるし一回転灯台、つるし一回転飛行機等）別紙7項⑤参照

- ・片手のみで技を行うこと。
- ・つるした時、糸を指に掛けてはならない。また、糸を余らせてつまんではならない。
- ・つるした時、玉の中心が「けん先端と中皿のふち」の間の範囲にあること。

#### ⑧ 極意の技（すべり止め極意 等）

- ・すべり止め極意 玉の穴を利用して玉をすべり止めに乗せる。
- ・中皿極意 玉の穴を利用して玉を中皿の縁に乗せる
- ・大皿極意 玉の穴を利用して玉を大皿の縁に乗せる。

- ・小皿極意 玉の穴を利用して玉を小皿の縁に乗せる。
- ・各極意技は相当するすべり止め又は皿の縁（皿の縁の稜部分と皿のエッジ部分）に玉の穴の縁が正しく接触し静止させること。
- ・大皿極意、小皿極意はけん先に玉が接することがない状態とすること。  
けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面（演技者の反対側に向いている皿側）から見て、けん先と玉が重なる位置関係にないこと。（うぐいすとの違い）。  
極意技を行った時、玉の穴の縁と皿の縁の間に糸がはさまった場合は可（判定に影響しない）とする。
- ⑨ 静止技で終了する技（灯台、うぐいす、すべり止め極意等）
  - ・審査員・審判員の「成功」の合図（発声又は動作）があるまで技の最終形のままけん玉及び体を静止させておくこと。
- ⑩ 玉を持つ技の最終形でけん先が玉の穴に入る技（飛行機、さか落とし、はねけん、つるし一回転飛行機～はねけん等）
  - ・最終形でけん先が玉の穴に完全に入っていれば、玉を持った手がけんに触れてもよい。ただし、玉を持つ技を含む連続技の途中では、けん先が玉の穴に入る時、玉を持つ手がけんに触れた時点で失敗とする。

## 2-2 動作上のルール

下記の動作上の禁止事項が試技中に確認できた場合、審査員・審判員はその試技を失敗と判定する。

- ① 動作中断の禁止
  - ・試技を開始した後は、動作を中断してから改めてやり直してはならない。
  - ・反動をつけたり、リズムをとるために動作を反復する（単純な繰り返し動作に限る）ことは可とする。
  - ・灯台等、静止技の完了した状態から次の技の動作に移行する間に動いたけん又は玉を再び静止させることは、動作の中断とは見なさない。ただし、故意に行ったと判断される場合は、動作を中断した（修正）と見なす。
  - ・試技の開始及び中断の判断は審査員・審判員の判定に従うこと。
- ② 連続技における修正行為の禁止
  - ・技から技へ移行する間（例：はねけんを行う際、飛行機完了からはねけん開始までの間）に、けん玉の相対位置関係を変化させてはならない。
  - ・技から技へ移行する間に、手首ひねり（けん又は玉を持つ手の手首を動かしてけん玉の向きを調整すること）は一度まで認める。ただし、けん玉の相対位置関係が変化しないこと。
  - ・手、けんあるいは玉にからんだ糸が自然にはずれた場合は不問とする。ただし、糸を故意にはずした場合は修正行為と見なす。
  - ・灯台等、静止技の完了した状態から次の技の動作に移行する間に動いたけん又は玉を再び静止させることは、修正行為とは見なさない。ただし、故意にけん又は玉を動かしたと判断される場合は、修正行為と見なす。
  - ・技から技へ移行する間に、けん玉の握りを修正（指を離す、指をずらす、若しくは新たに添える等）してはならない。ただし、一周技（世界一周等）については、この項目を適用しない。
  - ・技から技へ移行する間に、例えば「はねけん」で、玉の穴に入っているけん先を投げ上げて抜こうとしたが抜けなかったので、再度これを試みた場合など、あきらかに技の一連の流れを止める動作は技をやり直したと見なす。
- ③ 完全静止の実行
  - ・静止技で終了する場合（灯台、うぐいす、すべり止め極意等）は、審査員・審判員の「成功」の合図（発声又は動作）があるまでけん玉と体を静止させること。なお、静止時間の目安は「3秒」とする。
  - ・静止技から次の技に移行する（うぐいすの谷渡り、つるし一回転灯台～とんぼ返り等）場合は、一度けん玉と体を静止させてから次の技に移行すること。なお、この場合の静止時間の目安は「1秒」とする。
- ④ 最終形の保持
  - ・静止技以外の技については、審査員・審判員の「成功」の合図（発声又は動作）があるまで最終形を保持すること（静止はしなくてもよいが審査員・審判員からけん玉の見える位置にあること）。



## 2-3 その他のルール

### ① 不必要な接触の禁止

- ・試技中に身体、衣服、床、その他に必要なものにけんや玉が触れてはならない。ただし、糸が身体、衣服、床、けん玉に触れることは問題としない。また、技を行う上で、必須では無い糸を持つての試技はしてはならない。(例：糸を持って一周技を行うのはルール違反)

### ② 規定時間の厳守

#### A、級・段位審査の場合

- ・試技時間の目安は、審査員の試技開始合図から、15秒以内に試技を開始し、40秒以内に試技を終了することとする。
- ・審査員は試技時間に関し状況に合わせて弾力的に運用できる。ただし、審査員は受審者が不当に長い時間をかけて試技を行ったと判断できる場合あるいは試技時間をかけても成功の見込みがないと判断した場合、審査員はその試技を失敗と判定し、受審者に指導を行う。

#### B、公式戦の場合

- ・主審の試技開始合図から、15秒以内に試技を開始すること。
- ・主審の試技開始合図から、40秒以内に試技を終了すること。
- ・試技の規定時間に違反した場合には失敗と判定する。
- ・規定時間は、主催者・審判長により随時変更されることがある。

### ③ 練習行為の禁止

#### A、級・段位審査の場合

- ・技量認定試験中、各種目1回目の試技開始後規定回数成功または10回目の試技終了までの間の練習行為は認めない。

#### B、公式戦の場合

- ・呼び出しを受けて試合場内に入ったときから試合場を去るまでの間、練習行為、静止技にて玉やけんを乗せる位置を実際にけん玉を使って確認するなどの行為(例えば、すべり止め極意にて、玉を乗せる位置を実際に玉をけん玉に接触させて確認する行為)を行ってはならない。練習行為を行った選手に対して審判員は注意を与える。

### ④ 試技中のけん玉の故障の処置

- ・試技中に糸が切れてしまった場合、あるいはけん玉や糸がはずれてバラバラになった場合は、その試技を失敗とする。この場合、審査員・審判員に申請し許可された後、けん玉の修理或いは交換を行うことができる。この後、改めて審査員・審判員によるけん玉検査を受け、合格しなければ、引き続き試技を行うことはできない。

## 2-4 もしかめのルール

- ・「もしかめ」は、1回の試技にて中断、落球することなく継続して規定回数を行うこと。
- ・回数：玉が1回皿から皿へ移動したときに「1回」と数える。ただし、2回連続で同じ皿に乗ったときは、その時点で「失敗」とする。
- ・玉が皿に乗る時は、確実に皿の面の外周が全て玉に接触していること。皿の面の外周の一部のみに玉が当たり、そのまま次の皿に玉を移動させた場合は、正確に玉が皿に乗ったとは見なさず、これを2回(2皿)続けた場合は失敗と判定する。
- ・速さ：1級、準初段位及び段位認定のもしかめ回数認定及び公式戦における「もしかめ」の速さは、1分間に135回以上であること。

## 2-5 タイム競技のルール

- ・規定の技を順序通り正しく行い、全種目終了までの速さを競うものである。技を失敗したら何度でも成功するまでやり直して進めること。
- ・タイム競技における「試技」とは、タイム競技の種類に応じて定められた技を順序通りすべて行うことを指す。
- ・玉の穴にけん先が入る技及びけん先が玉の穴に入る技は、けん先が玉の穴に完全に入ること。
- ・玉を皿に乗せる技又は皿を玉に乗せる技は、皿の面の外周がすべて玉に接触すること。
- ・玉と皿の間に糸がはさまった場合は可(判定に影響しない)とする。
- ・うぐいすは玉の穴を利用して玉を大皿(又は小皿)の縁に乗せ、けん先に玉を接触させる。この時、玉の穴の縁が皿の縁に正しく接触(皿の縁の稜部分と皿のエッジ部分が玉の穴の縁に接触する)し、且つけん先に玉が接すること。

ただし、けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面（演技者の反対側に向いている皿側）から見たとき、けん先と玉が重なる位置関係にあること。（大皿極意、小皿極意との違い）。別紙4項参照

「うぐいす」を行った時、玉の穴の縁と皿の縁の間に糸がはさまった場合は可（判定に影響しない）とする。

- ・タイム競技における静止技は、けんと玉の必要な部分が正しく接触すれば技を静止させる必要はない。
- ・タイム競技中に糸が切れてしまった場合、あるいはけんや玉や糸がはずれてバラバラになった場合はその試技を失敗とする。
- ・タイム競技の技及びその順番は必ず記憶しておくこと。試技中、演技者はタイム競技の技及び順番を誰からも教えてもらってはならない。

### 3. けん玉の持ち方及び動作の表現

#### 3-1 けん玉の持ち方

基本的なけん玉の持ち方を下記に示す。

- ① 大皿（小皿・中皿）の持ち方」別紙7項①参照
  - ・大皿（中皿）に玉を乗せる時は、中皿を上、大皿を手前に向け、親指と人さし指でけんの皿胴の直ぐ上（中皿側）の部分を持つ。このとき親指を大皿側にしてけんを持ち、残りの中指、薬指を小皿に添える様にする（小指は必要に応じて小皿に添える）。
  - ・小皿に玉を乗せる時は、小皿を手前に向け、親指を小皿側にして大皿に玉を乗せる時と同様の方法でけんを持つ。
- ② 「ろうそくの持ち方」別紙7項②参照
  - ・中皿を上、小皿又は大皿を手前に向け、親指、人さし指、中指でけん先を持ち、薬指、小指は必要に応じてけん先に添える。このとき親指を手前側にしけん先を持つこと。
  - ・玉を連結する糸はけんを持つ手の反対側の皿胴の糸穴から出ていること。
- ③ 「とめけんの持ち方」別紙7項③参照
  - ・けん先を上、大皿又は小皿を手前に向け、親指と人さし指でけんの皿胴の直ぐ下（中皿方向）部分を持つ。このとき親指を手前側にしてけんを持ち、残りの中指、薬指、小指は必要に応じてけんに添える。
  - ・玉を連結する糸はけんを持つ手の反対側の皿胴の糸穴から出ていること。
- ④ 「玉の持ち方」別紙7項④参照
  - ・玉の穴を上側にして、親指と人さし指で玉の一番太い部分の付近を持ち、残りの中指、薬指、小指は必要に応じて玉に添える。
- ⑤ 「つるし技の持ち方」別紙7項⑤参照
  - ・糸の中程を親指と人さし指又は中指でつまみ、けん玉をつるして持つこと。
  - ・けん玉をつるした時、糸を指に掛けてはならない。また、糸を余らせてつまんではならない。
  - ・けん玉をつるした時、玉の中心が「けん先端と中皿の縁」の間の範囲にあること。
- ⑥ 「極意技の持ち方」別紙7項⑥参照
  - ・けん先を手のひら側にし、糸の出ている側の皿胴を下にして片手でけんの小皿と大皿を挟む様を持つ。
  - ・けん先に手が触れても良いが皿胴より中皿側のけんに触れてはならない。
- ⑦ 「掛け軸の持ち方」別紙7項⑦参照
  - ・親指を除く4指を合わせ（必ずしも4指を密着させる必要はない。また、合わせた4指を湾曲しても良い）、けん先を上にしてけんを手の甲側にし、大皿皿胴下を人差し指の親指側の側面に掛ける
  - ・けんを掛ける位置は、人差し指の先端から親指の付け根の間であればどの位置でもよい。ただし、親指は皿胴に触れてはならない。
- ⑧ 「うずしお技の持ち方」別紙7項⑧参照
  - ・糸の中程を人さし指または中指に掛けて、糸の出ている側の皿胴を上にして、且つけん尻が手前に向くようにして、けん先が玉の穴に入った状態のけん玉をつるすこと。
  - ・けん玉をつるして構えている時、親指（又は人さし指）で糸を押さえていてもよい。
  - ・けん玉をつるした時、けん先が玉の穴から抜けないこと。

★別紙（今回あらたに加わる持ち方の解説）

⑦「掛け軸の持ち方」

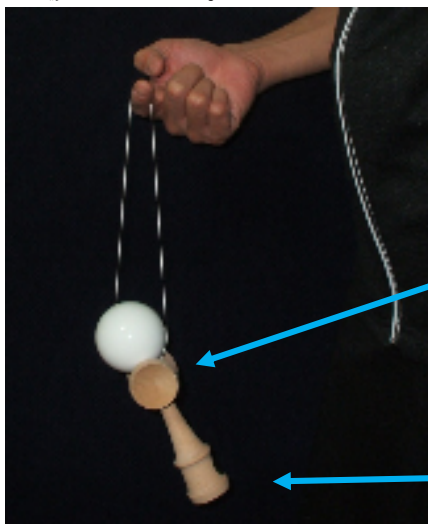
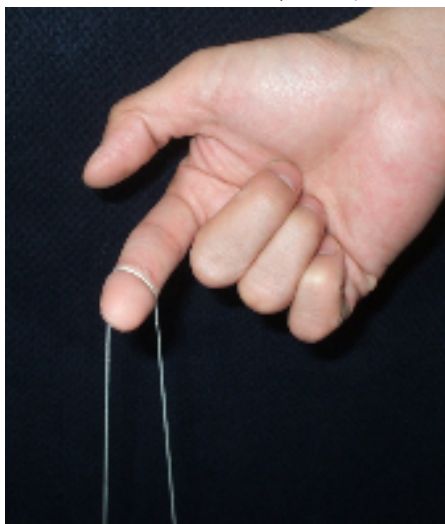
- ・親指を除く4指を合わせ（必ずしも4指を密着させる必要はない。また、合わせた4指を湾曲しても良い）、けん先を上にしてけんを手の甲側にし、大皿皿胴下を人差し指の親指側の側面に掛ける
- ・けんを掛ける位置は、人差し指の先端から親指の付け根の間であればどの位置でもよい。ただし、親指は皿胴に触れていてはならない。



掛け軸の持ち方

⑧「うずしお技の持ち方」

- ・糸の中程を人さし指または中指に掛けて、糸の出ている側の皿胴を上にして、且つけん尻が手前に向くようにして、けん先が玉の穴に入った状態のけん玉をつるすこと。
- ・けん玉をつるした時、けん先が玉の穴から抜けないこと。



糸の出ている側の皿胴を上にする。

けん尻が手前に向くようにする。

うずしお技の持ち方

### 3-2 動作の表現

基本的な動作の表現を下記に示す。 別紙8項参照

すべて演技者から見た方向を示す。

#### ① 方向を示す表現

前 : 前方に離れる方向。

手前 : 演技者側、あるいは演技者側に近づく方向。

向こう側 : 演技者から前方に離れる方向—けん玉を保持する位置よりさらに前方に離れる方向。

手前に回転 : 玉あるいはけんの回転が演技者から見て、下から演技者の向こう側、上方向、そして手前に向かう方向。

向こう側に回転 : 玉あるいはけんの回転が演技者から見て、手前から上方向、そして前方に向かう方向。

うら : 演技者から離れる方向 玉あるいはけんの回転が演技者から見て、手前側から上方向、そして向こう側に向かう方向。ただし、通常とは反対側の位置を示す場合にも使用される(例:けん先おもてうらすべり)。

横 : 横方向(右横方向・左横方向)。

鉛直上方 : 正確に鉛直上方方向(鉛直上方とは重力の向きと反対の向き)。

上 : 上方向。

下 : 下方向。

斜め : 斜め方向(右斜め方向・左斜め方向)。

#### ② 動作を示す表現

上げる : 上に上げる動作。

下げる : 下に下げる動作。

引き上げる : 糸を介して玉あるいはけんを上を引き上げる動作。

振る・振り出す : 糸を張った状態で玉あるいはけん(又は玉とけんの両方)を振り子の様に動かす動作。基本的に振る動作は一回で行う。

引く : 糸を介して玉あるいはけんを手前(あるいは向こう側)あるいは上に動かす動作。

乗せる : 玉を皿あるいはけんの一部に乗せる又は皿あるいはけんの一部を玉に乗せる動作。

入れる : 玉の穴にけん先を入れる又はけん先を玉の穴に入れる動作。

受ける : 入れる又は乗せる動作を示す。

投げ上げる : けんあるいは玉又はけんと玉両方を空中に投げ上げる動作。

滑らせる : けんと玉が接触した状態でけんと玉の相対位置が変化する様に動かす(滑らせる)動作。

転がす : けんと玉が接触した状態を保持しながら玉をけんの上で転がす動作(滑らせるとは異なる動作)。玉を床面上で転がす動作にも用いる。

つかむ : いったん空中に投げ上げられた玉あるいはけんを再び持つ動作。

つるす : 糸の中間部分を持ってけんと玉を下につり下げる状態。

つり下げる : けんを持ち、糸で玉をつり下げた状態、または、玉を持ち糸でけんをつり下げた状態あるいは糸を持ち、けん及び玉をつり下げた状態。

はね上げる : けんと玉が接触した状態からけんあるいは玉を空中に投げ上げる動作で、空中で回転させることが多い。

抜く : 玉の穴に入っているけん先を外す動作。

## 5. 公式戦の競技種目における技の解説と注意事項

公式戦の競技種目における正しい技の定義は、2項「試技におけるルールの原則」及び当項「技の解説と注意事項」による。

【持ち方】：

けん玉の持ち方は3項及び別紙7項を参照のこと。持ちかえの必要な技は、まず最初の持ち方を示し、その後に持ち替え後の持ち方を示す。

例 つるし一回転灯台～けんの場合

【持ち方】 つるし技の持ち方

最初の持ち方を示す

2本の指で糸の中程を持ち、けん玉をつるす（右利きの場合：左にけん、右に玉）。

持ち替え後の持ち方 1, 玉の持ち方 2, とめけんの持ち方に準じる持ち方

1回目の持ち替え後の持ち方

2回目の持ち替え後の持ち方

【技の動作】：技の「構え」から「成功」までの動作を示す。

【注意事項】：技の成功・失敗の判定に関する注意事項を示す。

以下に、技の解説と注意事項を記す。

### 5-3 全日本少年少女けん玉道選手権大会

#### 5-3-1 <予選競技種目の技> 地区予選における競技種目

##### ①とめけん

【持ち方】 とめけんの持ち方

【技の動作】

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を回転させずに鉛直上方に引き上げて玉の穴にけん先を入れる。

【注意事項】

- ・玉を回転させてはならない
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態から玉を引き上げるために、玉を上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、再び手で玉を押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす

##### ②飛行機

【持ち方】 玉の持ち方

【技の動作】

一方の手で玉を持ち、他方の手でつり下げたけんを持って手前に引き寄せ構える。けんを放してけんを前に振り出し、玉を手前に動かしてけんを引き空中でけんを手前に1/2回転させ、けん先を玉の穴に入れる。

【注意事項】

- ・けん先が玉の穴に完全に入ること。
- ・手でけんを持って体を一旦静止させて構えた後、けんを振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを手で持たないで一旦体を静止させ構えた後、けんを前後に振るなどの予備動作を始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、再び手でけんを押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

##### ③ふりけん

【持ち方】 とめけんの持ち方

【技の動作】

一方の手でけんを持ち、他方の手でつり下げた玉を持って手前に引き寄せ構える。玉を放して玉を前に振り出し、けんを手前に動かして玉を引き空中で玉を手前に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・手で玉を持って体を一旦静止させて構えている場合、玉を振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・手で玉を押さえずに一旦体を静止させて構えている場合、玉を前後に振るなどの予備動作を始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、再び手で玉を押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

## ④世界一周

**【持ち方】** とめけんの持ち方**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を引き上げて小皿に乗せる。次に玉を投げ上げ大皿に玉に乗せる。続いて玉を投げ上げ中皿に玉に乗せる。最後に玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・最初の皿乗せは、大皿でも小皿でもよい。すなわち、「小皿～大皿～中皿～けん」又は「大皿～小皿～中皿～けん」の順で行うこと。玉は確実に皿の上に乗ること。玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態から玉を引き上げるために、玉を上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

## ⑤けん先すべり

**【持ち方】** とめけんの持ち方**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を引き上げ、糸の出ている側の「けん先と皿胴」に玉に乗せる。この時玉の穴の縁がけん先に接触していること。そのまま玉をけん先から離さずに滑らせて玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・玉は糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せること。  
玉の穴の縁がけん先に接触し、且つ玉の面の一部が皿胴に接触した状態で玉を「けん先と皿胴」に乗せること。
- ・玉が「けん先と皿胴」に乗った時、及び玉の穴にけん先が入る直前まで、少なくともけんの先端側の穴の縁がけん先に接触していること。
- ・玉の穴の縁がけん先上を滑る状態で玉の穴にけん先が入ること。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態から、玉を上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。玉をけん先上で滑らせる動作を試みたが、玉が滑らなかった場合は失敗と見なす。
- ・「けん先と皿胴」に玉が正しく乗っていればここで静止する必要はないが、これを静止してから玉を滑らすことは中断とは見なさない。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

## ⑥うぐいす

**【持ち方】** とめけんの持ち方**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を回転させずに鉛直上方に引き上げて、玉の穴を利用して玉を大皿（又は小皿）の縁に乗せ、けん先に玉を接触させた状態で静止させる。

玉及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

**【注意事項】**

- ・玉を回転させてはならない。
- ・玉を乗せるのは、「大皿の縁」でも「小皿の縁」でもよい。
- ・けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面（演技者の反対側に向いている皿側）から見たとき、けん先と玉が重なる位置関係にあること。（大皿極意・小皿極意にならないこと）
- ・うぐいすを完成した後、主審の「成功」の合図（挙手）があるまで、けん玉と体を静止させておくこと。
- ・つり下げた玉を大皿の縁に乗せる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を引き上げるなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

⑦うらふりけん

**【持ち方】** とめけんの持ち方

**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。玉を手前に振り出し、けんを前方に動かして玉を引き、空中で玉を向こう側に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・動作中けん又は玉の一部でも、肩幅の範囲から外に出ないこと。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・つり下げた玉を手前に振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・手で玉を持たずに構えている場合、玉を前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を振るなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

⑧つるしとめけん

**【持ち方】** つるし技の持ち方

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉をつるす（右利きの場合：左に玉、右にけん）。

持ち替え後の持ち方 とめけんの持ち方に準じる持ち方

**【技の動作】**

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉を下につり下げて構える。糸を引き、けん玉を鉛直上方に引き上げて糸を離してけんをつかみ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・けん玉をつるした時、糸を指に掛けてはならない。また、糸を余らせてつまんではならない。
- ・けんをつかんだ時、皿胴をつかんではならない。
- ・玉を回転させてはならない。
- ・技は片手で行うこと（つるした手でけんをつかむこと）。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること
- ・つるしたけん玉をまっすぐ引き上げるために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けん玉を引き上げるなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

⑨宇宙一周

**【持ち方】** とめけんの持ち方

**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を引き上げて「けん先と皿胴」に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ上げ小皿に乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ上げ大皿に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。続いて玉を投げ上げ中皿に玉を乗せる。最後に玉を投げ上げ玉の穴にけん先を

入れる。

**【注意事項】**

- ・「けん先と皿胴」に玉を乗せる時は、玉は糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せること。
- ・けん先と皿胴～けん～大皿～けん～小皿～けん～中皿～けんの順でもよい（～けん：玉の穴にけん先を入れること）。
- ・玉をけんから皿に乗せるときは、「回転」（玉を回転させて皿に乗せる）又は「抜き」（玉を回転させずに皿に乗せる）など特に制限しない。
- ・玉は確実に皿の上に乗ること。玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・つり下げた玉を「けん先と皿胴」に乗せる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・つり下げた玉を「けん先と皿胴」に乗せる動作をするために、あるいは「けん先と皿胴～けん」、「皿～けん」、「けん～皿」を行う際に、膝をまげる、手を上下させる等の玉を空中に上げるための予備動作を開始した後に、玉の穴がけん先から抜けなかったので再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

⑩地球まわし

**【持ち方】** とめけんの持ち方

**【技の動作】**

「ふりけん」を完成させた後、玉を投げ上げて玉を手前に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態から、玉を上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉の穴にけん先が入った状態から玉を投げ上げるための動作を開始した後に、一連の動作で玉の穴がけん先から抜けなかった又は再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「ふりけん」完成までの動作及び注意事項は「ふりけん」の項目参照のこと

5-3-2 <決勝競技種目の技(1・2回戦)> 地区予選における決勝競技種目(1・2回戦)を兼ねる。

①うぐいす

**【持ち方】** とめけんの持ち方

**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を回転させずに鉛直上方に引き上げて、玉の穴を利用して玉を大皿（又は小皿）の縁に乗せ、けん先に玉を接触させた状態で静止させる。玉及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

**【注意事項】**

- ・玉を回転させてはならない。
- ・玉を乗せるのは、「大皿の縁」でも「小皿の縁」でもよい。
- ・けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面（演技者の反対側に向いている皿側）から見たとき、けん先と玉が重なる位置関係にあること。（大皿極意、小皿極意にならないこと）
- ・うぐいすを完成した後、主審の「成功」の合図（発声）があるまで、けん玉と体を静止させておくこと。
- ・つり下げた玉を大皿の縁に乗せる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を引き上げるなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

②うらふりけん

**【持ち方】** とめけんの持ち方



**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。玉を手前に振り出し、けんを前方に動かして玉を引き、空中で玉を向こう側に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・動作中けん又は玉の一部でも、肩幅の範囲から外に出ないこと。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・つり下げた玉を手前に振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・手で玉を持たずに構えている場合、玉を前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を振るなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

**③つるしとめけん****【持ち方】** つるし技の持ち方

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉をつるす（右利きの場合：左に玉、右にけん）。

持ち替え後の持ち方 とめけんの持ち方に準じる持ち方

**【技の動作】**

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉を下につり下げてかまえる。糸を引き、けん玉を鉛直上方に引き上げて糸を離してけんをつかみ、玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・けん玉をつるした時、糸を指に掛けてはならない。また、糸を余らせてつまんではならない。
- ・けんをつかんだ時、皿胴をつかんではならない。
- ・玉を回転させてはならない。
- ・技は片手で行うこと（つるした手でけんをつかむこと）。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること
- ・つるしたけん玉をまっすぐ引き上げるために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けん玉を引き上げるなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

**④宇宙一周****【持ち方】** とめけんの持ち方**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げてかまえる。けんを動かして玉を引き上げて「けん先と皿胴」に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ上げ小皿に乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ大皿に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。続いて玉を投げ上げ中皿に玉を乗せる。最後に玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。

**【注意事項】**

- ・「けん先と皿胴」に玉を乗せる時は、玉は糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せること。
- ・けん先と皿胴～けん～大皿～けん～小皿～けん～中皿～けんの順でもよい（～けん：玉の穴にけん先を入れること）。
- ・玉をけんから皿に乗せるときは、「回転」（玉を回転させて皿に乗せる）又は「抜き」（玉を回転させずに皿に乗せる）など特に制限しない。
- ・玉は確実に皿の上に乗ること。玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・つり下げた玉を「けん先と皿胴」に乗せる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・つり下げた玉を「けん先と皿胴」に乗せる動作をするために、あるいは「けん先と皿胴～けん」、「皿～けん」、「けん～皿」を行う際に、膝をまげる、手を上下させる等の玉を空中に上げるための予備動作を開始した後に、玉の穴がけん先から抜けなかったので再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

#### ⑤地球まわし

【持ち方】 とめけんの持ち方

【技の動作】

「ふりけん」を完成させた後、玉を投げ上げて玉を手前に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる。

【注意事項】

- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態から、玉を上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉の穴にけん先が入った状態から玉を投げ上げるための動作を開始した後に、一連の動作で玉の穴がけん先から抜けなかった又は再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「ふりけん」完成までの動作及び注意事項は「ふりけん」の項目参照のこと

#### ⑥さか落とし

【持ち方】 玉の持ち方

【技の動作】

「灯台」を完成させた後、そのままけんを投げ上げけんを手前に1/2回転させ、けん先を玉の穴に入れる。

【注意事項】

- ・けん先が玉の穴に完全に入ること。
- ・連続技の途中の「灯台」の完成を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・けんを1/2回転させて「灯台～さか落とし」を行うための、膝をまげる、手を上下させる等の予備動作を開始した時点で技が開始されたと見なす。
- ・「灯台」の静止の完了した状態から次の動作に移行する間に動いたけん玉を再び静止させた場合は中断とは見なさない。ただし、故意にこれを行ったと判断されれば、修正行為と見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「灯台」完成までの動作及び注意事項は「灯台」の項目を参照のこと。

#### ⑦一回転灯台

【持ち方】 玉の持ち方

【技の動作】

一方の手で玉を持ち、他方の手でつり下げたけんを持って手前に引き寄せ構える。けんを放してけんを前に振り出し、玉を手前に動かしてけんを引き空中でけんを手前に1回転させ、玉の上に中皿を乗せてけんを立て静止させる。けん及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

【注意事項】

- ・一回転灯台を完成させた後、主審の「成功」の合図（発声）があるまで、けん玉と体を静止させておくこと。
- ・けんが玉を持つ手或いはその他の体・物に触れた場合は失敗とする。
- ・けんを振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを手で持たないで構えている場合、けんを前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを前に振り出すなど技を開始した後に、再び手でけんを押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

#### ⑧一回転飛行機

【持ち方】 玉の持ち方

【技の動作】

一方の手で玉を持ち、他方の手でつり下げたけんを持って手前に引き寄せ構える。けんを放してけんを前に振り出し、玉を手前に動かしてけんを引き空中でけんを手前に1.5回転させ、けん先を玉の穴に入れる。

【注意事項】

- ・けん先が玉の穴に完全に入ること。

- ・けんを振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを手で持たないで構えている場合、けんを前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを前に振り出すなど技を開始した後に、再び手でけんを押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

#### ⑨ふりけん<もちかえて>はねけん

【持ち方】 とめけんの持ち方  
持ち替え後の持ち方 玉の持ち方

##### 【技の動作】

「ふりけん」を完成させた後、けん先が玉の穴から抜けることなくけん玉を投げ上げ、最初にけんを持っていた手で玉をつかみ（けん先は玉の穴に入った状態）、そのまま「はねけん」を行う。

##### 【注意事項】

- ・けんから玉に持ち替える間、けん先が玉の穴に入った状態を保持すること。
- ・「ふりけん」及び「はねけん」の注意事項を参照のこと。
- ・連続技による修正行為の禁止事項を守ること。

#### ⑩灯台とんぼ返り

【持ち方】 玉の持ち方

##### 【技の動作】

「灯台」を完成させた後、けんを投げ上げけんを手前に1回転させ、玉の上に中皿を乗せてけんを立て静止させる。けん及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

##### 【注意事項】

- ・連続技の途中の「灯台」の完成を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・灯台とんぼ返り完成後、主審の「成功」の合図(発声)があるまでけん玉と体を静止させておくこと。
- ・けんが玉を持つ手或いはその他の体・物に触れた場合は失敗とする。
- ・「灯台」の静止の完了した状態から次の動作に移行する間に動いたけん玉を再び静止させた場合は中断とは見なさない。ただし、故意にこれを行ったと判断されれば、修正行為と見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「灯台」完成までの動作及び注意事項は「灯台」の項目を参照のこと。

5-3-3<決勝競技種目の技(準決勝以上)> 地区予選における決勝競技種目(準決勝以上)を兼ねる。  
※地区予選では準決勝以上も「5-3-2<決勝競技種目の技(1・2回戦)>」を採用して構わない。

#### ①うぐいすの谷渡り

【持ち方】 とめけんの持ち方

##### 【技の動作】

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を回転させずに鉛直上方に引き上げて、玉の穴を利用して玉を大皿(又は小皿)の縁に乗せ、けん先に玉を接触させた状態で静止させる。次いで、玉を投げ上げそのまま回転させることなくけん先を越えて玉の穴を利用して玉を小皿(又は大皿)の縁に乗せ、けん先に玉を接触させた状態で静止させる。最後に、玉を投げ上げそのまま玉を回転させずに玉の穴にけん先を入れる。

##### 【注意事項】

- ・玉を回転させてはならない。
- ・玉を皿の縁に乗せる順番は、「大皿の縁～小皿の縁」でも「小皿の縁～大皿の縁」でもよい。
- ・けん先と玉の接触が見られない場合でも、玉がけん先に触れることが可能な位置関係、すなわち、演技者の正面(演技者の反対側に向いている皿側)から見たとき、けん先と玉が重なる位置関係にあること。(大皿極意、小皿極意にならないこと)
- ・連続技の途中の「うぐいす」の完成を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること
- ・つり下げた玉を大皿の縁に乗せる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を引き上げるなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止め

る動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

- ・「うぐいす」の静止の完了した状態から次の動作に移行する間に動いたけん玉を再び静止させ場合は中断してやり直しとは見なさない。ただし、故意にこれを行ったと判断されれば、修正行為と見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

## ②うらふりけん～宇宙一周

**【持ち方】** とめけんの持ち方

**【技の動作】**

けんを持ち、玉を下につり下げて構える。玉を手前に振り出し、けんを前方に動かして玉を引き、空中で玉を向こう側に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる（うらふりけん）。次いで、玉を投げ上げ「けん先と皿胴」に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ上げ小皿に乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。次に玉を投げ大皿に玉を乗せる。その後玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる。続いて玉を投げ上げ中皿に玉を乗せる。最後に玉を投げ上げ玉の穴にけん先を入れる（～宇宙一周）。

**【注意事項】**

- ・うらふりけんの動作中けん又は玉の一部でも、肩幅の範囲から外に出ないこと。
- ・つり下げた玉を手前に振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・手で玉を持たずに構えている場合、玉を前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を振るなど技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・「けん先と皿胴」に玉を乗せる時は、玉は糸の出ている側の「けん先と皿胴」に乗せること。
- ・宇宙一周はけん先と皿胴～けん～大皿～けん～小皿～けん～中皿～けんの順でもよい（～けん：玉の穴にけん先を入れること）。
- ・玉をけんから皿に乗せるときは、「回転」（玉を回転させて皿に乗せる）又は「抜き」（玉を回転させずに皿に乗せる）など特に制限しない。
- ・玉は確実に皿の上に乗ること。玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・つり下げた玉を手前に振り出すために、あるいはうらふりけん完成後に玉を投げ上げ「けん先と皿胴」に玉を乗せるために、さらには「けん先と皿胴～けん」、「皿～けん」、「けん～皿」、を行う際に、膝をまげる、手を上下させる等の玉を空中に上げるための予備動作を開始した後に、玉の穴がけん先から抜けなかったので再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

## ③つるしとめけん～地球まわし

**【持ち方】** つるし技の持ち方

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉をつるす（右利きの場合：左に玉、右にけん）。

持ち替え後の持ち方 とめけんの持ち方に準じる持ち方

**【技の動作】**

二本の指で糸の中程を持ち、けん玉を下につり下げてかまえる。糸を引き、けん玉を鉛直上方に引き上げて糸を離してけんをつかみ、玉の穴にけん先を入れる。次いで、玉を投げ上げて玉を手前に1回転させ、玉の穴にけん先を入れる（～地球まわし）。

**【注意事項】**

- ・けん玉をつるした時、糸を指に掛けてはならない。また、糸を余らせてつまんではならない。
- ・けんをつかんだ時、皿胴をつかんではない。
- ・つるしとめけんの動作中、玉を回転させてはならない。
- ・技は片手で行うこと（つるした手でけんをつかむこと）。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること
- ・つるしたけん玉をまっすぐ引き上げるために、あるいは「地球まわし」をするために膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。

- ・けん玉を引き上げるなど技を開始した後に、あるいは「地球まわし」を行う際に玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

#### ④けん先おもてうらすべり

【持ち方】 とめけんの持ち方

【技の動作】

「けん先すべり」を完成させた後、玉を投げ上げ、先に行ったけん先すべりとは反対側の（糸が出ている側の）「けん先と皿胴」に玉を乗せ（穴の縁はけん先に接する）、再度玉をけん先から離さず滑らせて、玉の穴にけん先を入れる（～うらけん先すべり）。

【注意事項】

- ・「けん先すべり～うらけん先すべり」の順に行うこと。
- ・うらけん先すべりへの移行の時、玉は「回転」（玉を回転させて「けん先と皿胴」に乗せる）又は「抜き」（玉を回転させず「けん先と皿胴」に乗せる）など特に制限しない。
- ・玉の穴の縁がけん先に接触し、且つ玉の面の一部が皿胴に接触した状態で玉を「けん先と皿胴」に乗せること。また、この状態を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・玉が「けん先と皿胴」に乗った時、及び玉の穴にけん先が入る直前まで、少なくともけん先の先端側の穴の縁がけん先に接触していること。
- ・玉の穴の縁がけん先上を滑る状態で玉の穴にけん先が入ること。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「けん先すべり」を完成させた後、玉を投げ上げ反対側の「けん先と皿胴」に玉を乗せる際に、膝をまげる、手を上下させる等の玉を空中に上げるための予備動作を開始した後に、けん先が玉の穴から抜けなかった又は再度やり直したなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・技を開始した後に、玉を手で押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。玉をけん先上で滑らせる動作を試みたが、玉が滑らなかった場合は失敗と見なす。
- ・「けん先と皿胴」に玉が正しく乗っていればここで静止する必要はないが、これを静止してから玉を滑らすことは中断とは見なさない。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「けん先すべり」完成までの動作及び注意事項は「けん先すべり」の項目を参照のこと。

#### ⑤すべり止め極意

【持ち方】 極意技の持ち方

けん先を手のひら側にし、糸の出ている側の皿胴を下にして片手でけんの小皿と大皿を挟む様に持つ。皿胴より中皿側のけんに触れてはならない。

【技の動作】

片手でけんの小皿と大皿を持ち、玉を下につり下げて構える。けんを動かして玉を回転させずに鉛直上方に引き上げて、玉の穴を利用して玉をすべり止めに乗せて静止させる。玉及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

【注意事項】

- ・皿胴より中皿側のけんを持ってはならない。けんを持つ手はけん先に触れても良い。
- ・玉を回転させてはならない。
- ・主審の「成功」の合図（発声、挙手）があるまでけん玉と体を静止させておくこと。
- ・つり下げた玉をまっすぐ引き上げる動作をするために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・玉を引き上げるなど技を開始した後に、再び手で玉を押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

#### ⑥灯台～けん

【持ち方】 玉の持ち方

持ち替え後の持ち方 とめけんの持ち方に準じる持ち方

【技の動作】

「灯台」を完成させた後、けん玉を空中に投げ上げけんを回転させずに玉を1/2回転させ、けんをつかみ、1/2回転してきた玉の穴にけん先を入れる（～けん）。

**【注意事項】**

- ・技は片手で行うこと（～けん：玉を持った手でけんをつかむこと）。
- ・「灯台」を行う際、けんが玉を持つ手或いはその他の体・物に触れた場合は失敗とする。
- ・連続技の途中の「灯台」の完成を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・すくい玉にならないこと（玉の穴は水平より下向きの状態でけん先が入ること）
- ・灯台の状態から玉の穴にけん先を入れるまでの間の玉の回転方向は問わない。
- ・「灯台」完成後、玉からけんを持ち替えて玉の穴にけん先を入れる間に、けんと玉を結ぶ糸が張った状態で玉を動かして玉の穴にけん先を入れてはならない。
- ・けんをつかんだ時、皿胴をつかんではいならない。
- ・玉の穴にけん先が完全に入ること。
- ・「構え」の状態からつり下げたけんを引き上げるために、けんを上下に動かす、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・技を開始した後に、降ろしたけんを引き上げずにけんを持ち直すなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・「灯台」の静止の完了した状態から次の動作に移行する間に動いたけん玉を再び静止させた場合は中断とは見なさない。ただし、故意にこれを行ったと判断されれば、修正行為と見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「灯台」完成までの動作及び注意事項は「灯台」の項目を参照のこと。

⑦二回転灯台

**【持ち方】** 玉の持ち方

**【技の動作】**

一方の手で玉を持ち、他方の手でつり下げたけんを持って手前に引き寄せ構える。けんを放してけんを前に振り出し、玉を手前に動かしてけんを引き空中でけんを手前に2回転させ、玉の上に中皿を乗せてけんを立て静止させる。けん及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

**【注意事項】**

- ・二回転灯台を完成させた後、主審の「成功」の合図（発声、挙手）があるまでけん玉と体を静止させておくこと。
- ・けんが玉を持つ手或いはその他の体・物に触れた場合は失敗とする。
- ・けんを振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを手で持たないで構えている場合、けんを前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを前に振り出すなど技を開始した後に、再び手でけんを押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

⑧一回転飛行機～灯立

**【持ち方】** 玉の持ち方

**【技の動作】**

一方の手で玉を持ち、他方の手でつり下げたけんを持って手前に引き寄せかまえる。けんを放してけんを前に振り出し、玉を手前に動かしてけんを引き空中でけんを手前に1.5回転させ、けん先を玉の穴に入れる（一回転飛行機）。次いで、けんを投げ上げ、けんを手前に1/2回転させ、玉の上に中皿を乗せてけんを立てて静止させる（～灯立）。けん及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

**【注意事項】**

- ・けん先が玉の穴に完全に入ること。
- ・灯立を完成させた後、主審の「成功」の合図（挙手）があるまでけん玉と体を静止させておくこと。
- ・けんを振り出すために、膝を曲げ伸ばす動きや、体でリズムをとるなどの予備動作を行った時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを手で持たないで構えている場合、けんを前後に振り始めた時点で技が開始されたと見なす。
- ・けんを前に振り出すなど技を開始した後に、再び手でけんを押さえるなど、あきらかに技の一連の流れを止める動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。

- ・けん先を玉の穴に入れた状態から、けんを投げ上げ手前に1／2回転させるための、膝をまげる、手を上下させる等の予備動作を開始した後に、けん先が玉の穴から抜けなかった又は再度やり直した等、技の一連の流れを止めるあきらかな動作を行った場合は、動作を中断しやり直したと見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。

⑨ふりけん<もちかえて>はねけん

【持ち方】 とめけんの持ち方  
持ち替え後の持ち方 玉の持ち方

【技の動作】

「ふりけん」を完成させた後、けん先が玉の穴から抜けることなくけん玉を投げ上げ、最初にけんを持っていた手で玉をつかみ（けん先は玉の穴に入った状態）、そのまま「はねけん」を行う。

【注意事項】

- ・けんから玉に持ち替える間、けん先が玉の穴に入った状態を保持すること。
- ・「ふりけん」及び「はねけん」の注意事項を参照のこと。
- ・連続技による修正行為の禁止事項を守ること。

⑩灯台とんぼ返り

【持ち方】 玉の持ち方

【技の動作】

「灯台」を完成させた後、けんを投げ上げけんを手前に1回転させ、玉の上に中皿を乗せてけんを立て静止させる。けん及び体の動きを少なくとも3秒静止させること。

【注意事項】

- ・連続技の途中の「灯台」の完成を確認するため、必ず一度けん玉と体を静止させること。
- ・灯台とんぼ返り完成後、主審の「成功」の合図(発声)があるまでけん玉と体を静止させておくこと。
- ・けんが玉を持つ手或いはその他の体・物に触れた場合は失敗とする。
- ・「灯台」の静止の完了した状態から次の動作に移行する間に動いたけん玉を再び静止させた場合は中断とは見なさない。ただし、故意にこれを行ったと判断されれば、修正行為と見なす。
- ・連続技における修正行為の禁止事項を守ること。
- ・「灯台」完成までの動作及び注意事項は「灯台」の項目を参照のこと。

<タイム競技の種目>

文部タイム競技 2015

次の技を順序通り正しく行い、全種目終了までの速さを競うものである。失敗したら何度でも成功するまでやり直して進めること。

- ・主審の『構え、始め』の発声・動作で競技を開始する。
- ・主審の『それまで』の発声・動作で競技は終了する。
- ・技の解説については、級・段位認定試験種目の技を参照のこと。

<p>1)とめけん 2)ヨーロッパー一周 3)地球まわし 4)うぐいす～けん 5)はねけん 6)一回転飛行機 7)さか落とし</p>	<p>&lt;試技における注意事項&gt;</p> <p>1)とめけん:・構えの際、玉を手で押さえなくてもよい。・玉の穴にけん先が完全に入ること。</p> <p>2):「小皿～けん～大皿～けん～中皿～けん」又は「大皿～けん～小皿～けん～中皿～けん」の順に玉を乗せていく技。(～けん:玉の穴にけん先を入れること)。玉の皿乗せは、皿の面の外周が全て玉に接触すること。</p> <p>3)地球まわし:玉の穴にけん先が完全に入ること。</p> <p>4)うぐいす～けん:「うぐいす」は静止の必要はないが、玉の穴の縁が正しく大皿の縁(又は小皿の縁)に接したあとで、玉の穴にけん先を入れること。</p> <p>5)はねけん:けん先が玉の穴に完全に入ること。</p> <p>6)一回転飛行機:けん先が玉の穴に完全に入ること。</p> <p>7)さか落とし:「灯台」を行った時、中皿の面の外周が全て玉に接していれば静止する必要はない。</p>
--	---