令和６年４月24日　制定
公益社団法人日本けん玉協会

全日本少年少女けん玉道選手権大会

選技規則

【内容】

	競技種目１	競技種目２	競技種目３
	地区予選第一段階（得点制競技）の競技種目	地区予選第二段階（トーナメント戦）１回戦の競技種目	地区予選第二段階（トーナメント戦）準決勝以上の競技種目、本大会（トーナメント戦）の競技種目
1	とめけん	うぐいす	うぐいすの谷渡り
2	飛行機	うらふりけん	うらふりけん～宇宙一周
3	ふりけん	つるしとめけん	つるしとめけん～地球まわし
4	世界一周	宇宙一周	けん先おもてうらすべり
5	けん先すべり	地球まわし	すべり止め極意
6	うぐいす	さか落とし	灯台～けん
7	うらふりけん	一回転灯台	二回転灯台
8	つるしとめけん	一回転飛行機	一回転飛行機～灯立
9	宇宙一周	ふりけん＜もちかえて＞はねけん	ふりけん＜もちかえて＞はねけん
10	地球まわし	灯台とんぼ返り	灯台とんぼ返り

※　地区予選では、第一段階（50点満点の得点制競技）で競技種目１を、第二段階（トーナメント戦）の１回戦で競技種目２を、準決勝以上で競技種目３を使用することが基本になっています。地区の選手のレベルを鑑みて、準決勝以上も競技種目２を使用することや、逆にトーナメントの１回戦から競技種目３を使用すること、さらには得点制の第一段階から競技種目２や競技種目３を使用するなどの柔軟な運用は認められます。

※　本大会（全国大会）では、競技種目３のみを使用します。

全日本少年少女けん玉道選手権大会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、別紙「級・段位認定試験及び公式戦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】：けん玉の持ち方は別紙「級・段位認定試験及び公式戦におけるルールの原則」および「級・段位認定試験及び公式戦におけるルールの原則解説用写真」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。

競技種目１（地区予選第一段階（得点制競技）の競技種目）

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を乗せる。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】

・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、糸の出ていない側の「けん先と皿胴」に玉を乗せる。この時玉の穴の縁がけん先に接触していること。こ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】

・玉は糸の出ていない側の「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。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。
・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、玉は糸の出ていない側の「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

競技種目２（地区予選第二段階（トーナメント戦）１回戦の競技種目）

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、玉は糸の出ていない側の「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。

競技種目３（地区予選第二段階（トーナメント戦）準決勝以上の競技種目、
本大会（トーナメント戦）の競技種目）

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、玉は糸の出ていない側の「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らない。

・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。
・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、玉からけんに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 2024

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・段位認定試験種目における技の解説と注意事項」を参照のこと。

1)とめけん
2)ヨーロッパ一周
3)地球まわし
4)つるしとめけん
5)はねけん
6)一回転飛行機
7)さか落とし

＜試技における注意事項＞

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。
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。
3) 地球まわし:玉の穴にけん先が完全に入ること。
4) つるしとめけん：糸でつるしたけん玉をけんに持ち替えるとき、一度でも皿胴をつかんではならない。
5) はねけん:けん先が玉の穴に完全に入ること。
6) 一回転飛行機:けん先が玉の穴に完全に入ること。
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。