

小学生以下の大会に出てくる技はこれ！(2017～)

なまえ

入門(決勝のみ)	初級よせん	初級けっしょう	中級予選	中級決勝	上級予選	上級決勝A	上級決勝B
①おおざら	①おおざら	①ふりおおざら	①ふり大皿	①とめけん	①とめけん	①うぐいす	①うぐいすの谷渡り
②ござら	②ござら	②やきゅうおおざら	②野球大皿	②空中ブランコ	②飛行機	②うらふりけん	②うらふりけん～宇宙一周
③ちゅうざら	③ちゅうざら	③まえふりろうそく	③前ふりろうそく	③ふりけん	③ふりけん	③つるしとめけん	③つるしとめけん～地球まわし
④ろうそく	④ろうそく	④くうちゅうブランコ	④とめけん	④日本一周	④世界一周	④宇宙一周	④けん先おもてうらすべり
⑤ふりおおざら	⑤ふりおおざら	⑤とめけん	⑤空中ブランコ	⑤けん先すべり	⑤けん先すべり	⑤地球まわし	⑤すべり止め極意
⑥やきゅうおおざら	⑥ふりちゅうざら	⑥おみこし	⑥飛行機	⑥県一周	⑥うぐいす	⑥さか落とし	⑥灯台～けん
⑦まわしとめけん	⑦やきゅうおおざら	⑦てのせうぐいす～けん	⑦ふりけん	⑦灯台	⑦うらふりけん	⑦一回転灯台	⑦二回転灯台
⑧もしかめ20	⑧やきゅうちゅうざら	⑧ひこうき	⑧日本一周	⑧うぐいす	⑧つるしとめけん	⑧一回転飛行機	⑧一回転飛行機～灯立
⑨くうちゅうブランコ	⑨とめけん	⑨むらいっしゅう	⑨世界一周	⑨飛行機～はやて中皿	⑨宇宙一周	⑨ふりけん(もちかえて)はねけん	⑨ふりけん(もちかえて)はねけん
⑩とめけん	⑩ひこうき	⑩ふりけん	⑩けん先すべり	⑩ヨーロッパー一周	⑩地球まわし	⑩灯台とんぼ返り	⑩灯台とんぼ返り
初級(入門)タイムきょうぎ			中級タイム競技		上級タイム競技		
①ちゅうざら ②ろうそく ③ふりおおざら ④やきゅうおおざら ⑤とめけん (入門タイムきょうぎは⑤まわしとめけん)			①空中ブランコ ②とめけん ③飛行機 ④ふりけん ⑤世界一周		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		

全国大会に出てくる技はこれ！(2017～)

JKAジュニア杯(小学生)	JKA杯(中学生以上)	全日本けん玉道選手権(中学生以上)
①一回転灯台～さか落とし	①すべり止め極意	①二回転飛行機
②すくいけん	②宇宙一周～地球まわし	②つるし一回転飛行機～はねけん
③宇宙一周～地球まわし	③うらふりけん～うら地球まわし	③回転うぐいすの谷渡り
④うらふりけん～うら地球まわし	④さか落とし～はねけん	④うずしお灯台～さか落とし
⑤けんフリップとめけん	⑤一回転飛行機～灯立	⑤一回転すくいけん
⑥大皿～けんフリップ大皿	⑥宇宙遊泳	⑥ふりけん～けんフリップ地球まわし
⑦はねけん	⑦円月殺法	⑦二回転灯台～一回転さか落とし
⑧玉つきさし	⑧つるし一回転灯台～とんぼ返り	⑧宇宙遊泳一回転飛行機
⑨灯台とんぼ返り	⑨うぐいすの谷渡り	⑨極意わたり
⑩小皿金魚すくい	⑩天地二段	⑩円月殺法(空中もちかえ)一回転灯台
⑪つるし一回転飛行機	⑪ろうそくうらふりけん	⑪二回転飛行機
⑫前ふりうぐいす～けん	⑫つるし一回転飛行機～はやて中皿	⑫つるし一回転飛行機～はねけん
⑬つるし一回転灯台～けん	⑬さるのこしかけ～けん	⑬回転うぐいすの谷渡り
⑭一回転飛行機～灯立	⑭掛け軸返しとめけん	⑭うずしお灯台～さか落とし
⑮ろうそく返し	⑮二回転灯台	⑮一回転すくいけん
⑯月面着陸	⑯宇宙遊泳返し	⑯ふりけん～けんフリップ地球まわし
⑰ろうそく持ちとめけん	⑰胡蝶の舞	⑰二回転灯台～一回転さか落とし
⑱すべり止め極意	⑱ろうそく返し	⑱宇宙遊泳一回転飛行機
⑲つるし飛行機～はやて中皿	⑲月面着陸	⑲極意わたり
⑳二回転灯台	⑳大皿さか落とし	⑳円月殺法(空中もちかえ)一回転灯台
ハイレベルチャレンジ1	ハイレベルチャレンジ2	ハイレベルチャレンジ3
はやて落とし	灯台とんぼ返り～うらとんぼ返り	円月殺法ふりけんつむじ風
つるしうぐいすの谷渡り	招き猫はねけん	背面投げ宇宙遊泳
三日月極意	つるしダウンスパイク	一回転たけうま
飛行機～はやてろうそく	ターンテーブル(往復)～けん	二回転横はねけん
ガンマン～うらガンマン	両手ジャンピング宇宙遊泳	半螺旋飛行機
うら飛行機～うらはねけん	うら月面着陸	たけうまわたり
灯台～二回転とんぼ返り	あやとり	飛行機～一回転ダウンスパイク
かぶせけん	スイーツスペシャル	デンマーク一周
ハイレベルチャレンジ4	ハイレベルチャレンジ5	ハイレベルチャレンジ6
二回転とめけん	ボーダーバランス～灯立～さか落とし	タイム競技(全選技終了時)
ジャグリングとめけん	スーパーフラミンゴ宇宙遊泳	①ろうそく返し
あやとり宇宙ロケット	円月殺法スワップ月面着陸	②前ふりうぐいす～回転けん
宇宙遊泳スワップけん	半月殺法	③ヨーロッパー一周～地球まわし
稲妻落としスワップけん	ジャグリング大皿1-2-3	④円月殺法
三回転宇宙遊泳	うぐいす360°	⑤宇宙遊泳
エクスカリバー～けん	ボーダーバランス～はやて中皿～玉つきさし	⑥つるし一回転灯台～さか落とし
ピルエットつるし持ち	灯台スーパーフラミンゴ～けん	⑦つるし一回転ダウンスパイク
		⑧ろうそく金魚すくい
		⑨円月はやてスワップ一回転灯台
		⑩二回転ガンマン
		⑪うぐいすガンマン
		⑫3タップ灯台
		⑬宇宙遊泳スワップけん1-2-3
		⑭灯台遠心力
		⑮ジャグリングとめけん1-2-3
		⑯月面着陸1-2-3

東海チャンピオンシップに出てくる技はこれ！(2017～)

なまえ

共通予選種目 ⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕を選択技とする。選択して試技を行うこと。

①とめけん～日本一周	⑥うぐいす～けん	⑪八の字ふりけん / 円月殺法大皿～けん	⑮空中ブランコ～灯立	⑳大皿さか落とし / 一回転灯台インスタさか落とし
②おみこし～けん	⑦さか落とし	⑫血胸一周 / 回転ブランコ～大皿キャッチ～けん	⑰うぐいすの谷渡り	㉑つるし一回転飛行機 / うぐいす～ジャグリング大皿～けん
③飛行機～はやて中皿	⑧うらけん先すべり	⑬灯台とんぼ返り / 宇宙遊泳スワップ県一周	⑱すべり止め極意	㉒つるしふりけん / タップ一回転灯台
④けん先すべり	⑨一回転飛行機	⑭うらふりけん(もちかえて)はねけん/ 連続螺旋～世界一周	⑲ろうそく返し	㉓二回転灯台 / けんフリップとめけん
⑤世界一周～地球まわし	⑩すくいけん	⑯宇宙一周～うら地球まわし / 扇風機中皿～玉つきさし	㉔宇宙遊泳	㉕しまいけん / 掛け軸返しまわしとめけん

決勝選技・上級の部	決勝選技・高段位の部	決勝選技・S Aランクの部	決勝選技・チャンピオンシップ
①けん先すべり	①けん先おもてうらすべり	①つるし一回転飛行機(もちかえて)横地球まわし	①ろうそくらふりけん～うら地球まわし
②うらふりけん～世界一周	②うらふりけん～うら地球まわし	②ジャグリング大皿～けん	②トルネード中皿～玉つきさし
③うぐいす～けん	③うぐいすの谷渡り	③宇宙遊泳返し	③二回転飛行機～二回転はねけん
④さか落とし～はねけん	④けんフリップ大皿～けんフリップ大皿～けん	④ろうそく返し～地球まわし	④宇宙遊泳一回転飛行機～一回転はやて中皿～玉つきさし
⑤つるしとめけん～日本一周	⑤玉つきさし(もちかえて)はねけん	⑤胡蝶の舞	⑤円月殺法スワップ一回転灯台～すくいけん
⑥空中ブランコろうそく～指のせかかし5秒	⑥うずしお灯台～とんぼ返り	⑥回転うぐいすの谷渡り	⑥月面着陸～うらタップ一回転灯台～けん
⑦八の字ふりけん～地球まわし	⑦つるし一回転灯台～けん	⑦つるし二回転灯台～けん	⑦稲妻落としスワップけん
⑧血胸一周～ヨーロッパ一周	⑧つるしふりけん～地球まわし	⑧ライジング飛行機	⑧銀河系一周
⑨一回転飛行機	⑨二回転灯台	⑨二回転飛行機	⑨二回転ふりけん～けんフリップ地球まわし～ジャグリングとめけん
⑩一回転灯台～とんぼ返り	⑩宇宙遊泳	⑩極意わり	⑩一回転すくいけん～二回転横はねけん
⑪灯台～けん ⑫すべり止め極意	⑪月面着陸	⑪たけうま～一回転さか落とし	⑪はやぶさ一回転灯台～インスタとんぼ返り
⑬一回転指かけ大皿～巻き戻し中皿～秘竜のぼりけん	⑫円月殺法 ⑬横はねけん	⑫大皿～一回転灯立～さか落とし	⑫円月はやてスワップ一回転灯台～けん
⑭金魚すくい(もちかえて)中皿～リフティング中皿	⑭一回転飛行機～灯立～すくいけん	⑬ペンシルまわし～大皿返し	⑬大皿極意の谷渡り
⑮提示技 ⑯提示技	⑮提示技 ⑯提示技	⑭ふりけん～けんフリップ地球まわし	⑭つるし三回転飛行機～三回転はねけん
タイム競技 B 前半部分 (全選技終了時)	タイム競技 B (全選技終了時)	⑮提示技 ⑯提示技	⑮提示技 ⑯提示技
①前ふりろうそく	①前ふりろうそく ②県一周	⑰全日本変動種目 ⑱全日本変動種目	⑰全日本変動種目 ⑱全日本変動種目
②県一周	③日本一周2回連続 ④世界一周2回連続	全日本タイム競技 (全選技終了時)	
③日本一周2回連続	⑤ヨーロッパ一周 ⑥地球まわし	①ろうそく返し	②前ふりうぐいす～回転けん
④世界一周2回連続	⑦うぐいす～けん ⑧はねけん	③ヨーロッパ一周～地球まわし	④円月殺法
⑤ヨーロッパ一周	⑨一回転飛行機 ⑩さか落とし	⑤宇宙遊泳	⑥つるし一回転灯台～さか落とし

提示技について	自ら技を指定し、対戦者はその技に挑まなければならない。	(提示技詳細補足)	<ul style="list-style-type: none"> ・既存、オリジナルを問わない。自分が提示した技は大会中再び提示できない。 ・複合技は構成要素を3つまで組み合わせ可能とする。 ・同じ技で「連続〇回」という提示は禁止とする。 ・けん玉と直接関係のない身体的動作を入れてはならない。 ・公序良俗に反するものは不可とする。 	全日本変動種目	<ul style="list-style-type: none"> ・同年5月末の全日本けん玉道選手権で実施される種目と同一とする。 ・一般に⑰は非空中技、⑱は空中技とされる。 ・規定種目と重なった場合のみ別途定めるものとする。
	<ul style="list-style-type: none"> ①両者ともに成功 → 対戦者に1本 ②提示者成功、対戦者失敗 → 提示者に1本 ③提示者失敗、対戦者成功 → 対戦者に1本 ④両者ともに失敗 → 2回目、3回目にすむ ⑤提示者3回目でも失敗 → 自動的に対戦者に1本 ※提示者は1分以内、対戦者は2分以内に試技を終えること。				

① 級レベルのハンディ戦に出てくる技はこれ！(2017～)

なまえ

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	レベル6	レベル7
級外・10級程度	9級・8級程度	7級・6級程度	5級程度	4級・3級程度	2級・1級程度	準初段程度
①おおざらおとしだま	①おおざら	①小皿	①中皿	①前ふり大皿	①野球大皿	①前ふりろうそく
②ござらおとしだま	②ござら	②中皿	②ろうそく	②野球大皿	②前ふりろうそく	②とめけん
③ちゅうざらおとしだま	③ちゅうざら	③ろうそく	③前ふり大皿	③野球中皿	③とめけん	③飛行機
④ろうそくおとしだま	④ろうそく	④前ふり小皿	④前ふり中皿	④空中ブランコ	④つばめ返し	④ふりけん
⑤おおざらジャンプ	⑤まえふりおおざら	⑤前ふり中皿	⑤野球大皿	⑤とめけん	⑤飛行機	⑤日本一周
⑥ござらジャンプ	⑥まえふりござら	⑥野球大皿	⑥野球中皿	⑥前ふりろうそく	⑥村一周	⑥はやて中皿
⑦ちゅうざらジャンプ	⑦まえふりちゅうざら	⑦野球中皿	⑦とめけん	⑦おみこし	⑦ふりけん	⑦県一周
⑧おおざら	⑧やきゅうおおざら	⑧まわしとめけん	⑧手のせうぐいす～けん	⑧飛行機	⑧日本一周	⑧世界一周
⑨ござら	⑨やきゅうちゅうざら	⑨空中ブランコ	⑨手のせ村一周	⑨ふりけん	⑨世界一周	⑨さか落とし
⑩ちゅうざら	⑩まわしとめけん	⑩とめけん	⑩飛行機	⑩日本一周	⑩灯台	⑩うぐいす
★もしかめ3～5かい	★もしかめ10かい	★もしかめ20回	★もしかめ30回	★もしかめ40回	★もしかめ50回	★もしかめ100回
もしかめのコツ	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技
①回数はあくまで目安	①おおざら3かい	①中皿	①中皿	①前ふり中皿	①野球中皿	①空中ブランコ
②ひざを軽く使う	②ござら3かい	②ろうそく	②ろうそく	②もしかめ10	②空中ブランコ	②とめけん
③腕は楽にする	③ちゅうざら3かい	③もしかめ5	③前ふり大皿	③野球大皿	③とめけん	③飛行機
④玉をはじかずに収める	④ろうそく	④前ふり大皿	④野球大皿	④空中ブランコ	④飛行機	④ふりけん
⑥玉を高く上げない	⑤まえふりおおざら	⑤野球大皿	⑤まわしとめけん	⑤とめけん	⑤ふりけん	⑤日本一周

※「空中ブランコ」と「はやて中皿」は正式には皿胴をつかんではないが、中級レベルまでは不問とする

ルーティン（連続技）に挑戦してみよう！	
<ul style="list-style-type: none"> 流れにのってスムーズに展開する連続技のことをさします。 派手な空中技ばかりでなく、もしかめなども交えたバリエーションで魅せることができます。 基本的にフリースタイルなので、持ち方の細かいルールなどは気にせずやりましょう。 最後までたどり着けなくても、部分的に取り入れて自由に活用してみましよう。 	1 空中ブランコ～もしかめ～野球大皿～野球中皿
	2 もしかめ～つばめ返し往復（もちかえて）村一周
	3 （玉もち）横投げ大皿～もしかめ～リフティング・遠心力
	4 とめけん～村一周～日本一周～世界一周～地球まわし
	5 ふりけん～県一周（もちかえて）はやて中皿～玉つきさし

② 段レベルのハンディ戦に出てくる技はこれ！(2017～)

なまえ

レベル8	レベル9	レベル10	レベル11	レベル12	レベル13	レベル14
初段・二段程度	三段程度	四段程度	五段程度	全国レベル1	全国レベル2	全国レベル3
①とめけん	①飛行機	①ふりけん～世界一周	①宇宙一周	①すくいけん	①スクランブル飛行機	①螺旋飛行機
②飛行機	②世界一周	②秘竜のぼりけん	②八の字ふりけん	②けんフリップ大皿～けん	②逆天地二段	②掛け軸返しとめけん
③ふりけん	③けん先すべり	③ろうそく持ち空中ブランコ	③一回転飛行機～灯立	③けん先おもてうらすべり	③つるし二回転灯台	③風車ふりけん
④けん先すべり	④うらふりけん	④ガンマン	④うぐいすの谷渡り	④ろうそく返し	④ジャンピング宇宙遊泳	④横はねけん
⑤世界一周	⑤地球まわし	⑤宇宙一周	⑤居合いとめけん	⑤つるし一回転飛行機	⑤二回転飛行機	⑤稲妻おとし
⑥灯台	⑥つるしとめけん	⑥さか落とし～灯立	⑥灯台とんぼ返り	⑥うずしお灯台	⑥ジャグリング大皿～けん	⑥胡蝶の舞
⑦うぐいす～けん	⑦皿胴一周	⑦はねけん	⑦つるし一回転灯台	⑦宇宙遊泳	⑦二回転はねけん	⑦はやぶさ返し
⑧大皿返し	⑧金魚すくい	⑧一回転飛行機	⑧すべり止め極意	⑧円月殺法	⑧極意わたり	⑧中皿金魚すくい
⑨ヨーロッパ一周	⑨一回転灯台	⑨地球まわし～うら地球まわし	⑨つるしふりけん	⑨エベレスト	⑨うら飛行機～うらはねけん	⑨銀河系一周
⑩はねけん	⑩一回転飛行機	⑩一回転灯台～とんぼ返り	⑩二回転灯台～さか落とし	⑩二回転飛行機	⑩たけうま	⑩三回転飛行機
★もしかめ200回	★もしかめ500回	★もしかめ1000回	★もしかめ2000回	★もしかめ3000回	★もしかめ5000回	★もしかめ10000回
タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技	タイム競技
①前ふりろうそく	①前ふりろうそく	①前ふりろうそく	①地球まわし	①空中ブランコ	①世界一周～地球まわし	①二回転中皿
②とめけん	②とめけん	②県一周	②うぐいす～けん	②はねけん	②前ふりうぐいす～けん	②ヨーロッパ一周
③飛行機	③はねけん	③日本一周2回連続	③はねけん	③前ふりうぐいす～けん	③一回転飛行機	③うぐいす～灯立
④(初)ふりけん	④地球まわし	④世界一周2回連続	④一回転飛行機	④一回転飛行機	～はねけん	④宇宙遊泳
(二)地球まわし	⑤さか落とし	⑤ヨーロッパ一周	⑤一回転灯台	⑤灯台とんぼ返り	④宇宙遊泳	⑤二回転飛行機
⑤さか落とし			～さか落とし	～さか落とし	⑤灯台～一回転さか落とし	
ルーティン(連続技)	6	もしかめ～遠心力往復～野球バリエーション～大皿返し		11	宇宙遊泳バトントワレ～扇風機けんキャッチ～ヌンチャク飛行機	
ルーティンでは、なるべくスムーズに技を進めます。フィニッシュでしっかりと静止してあげると印象アップまちがいないし！	7	一回転灯台～さか落とし～灯立～とんぼ返り～けん		12	極意わたり～かかし～(もちかえて)中皿～インスタ灯立～けん	
	8	宇宙一周～円月殺法大皿～うぐいす～けん		13	八の字ふりけん～けんフリップ地球まわし～螺旋一回転灯台～一回転さか落とし	
	9	扇風機中皿キャッチ～もしかめ～連続螺旋～秘竜のぼりけん		14	ピルエットつるしもち～宇宙一周～銀河系一周	
	10	ピルエット空中ブランコ～灯立(もちかえて)中皿～玉つきさし		15	一回転灯台インスタとんぼ返り～中皿～インスタ灯立～一回転すくいけん	

③ 世界レベルのハンディ戦に出てくる技はこれ！(2017～)

なまえ

レベル15		レベル16		レベル17		レベル18		レベル19		レベル20	
世界レベル1		世界レベル2		世界レベル3		世界レベル4		世界レベル5		世界レベル6	
①ふりけんつむじ風		①けんフリップうぐいす		①月面世界一周							
②ろうそくうらふりけん		②二回転灯台～二回転うらとんぼ返し		②ジャグリング2回～とめけん							
③はやて落とし		③うずしおろうそく～ろうそく返し		③たけうまとんぼ返し							
④一回転たけうま～玉つきさし		④スイーツスペシャル～ジャグリングとめけん		④掛け軸返し二回転灯台～けん							
⑤扇風機		⑤前ふり2タップ灯台～インスタけん		⑤二回転飛行機～タップ二回転うらはねけん							
⑥二回転円月殺法		⑥はねけん1-2-3		⑥宇宙遊泳スワップけん1-2-3							
⑦大皿極意		⑦つるし二回転飛行機～二回転横はねけん		⑦二回転円月殺法スワッパー一回転月面着陸							
⑧一回転月面着陸～とんぼ返し		⑧鷹の舞		⑧稲妻落としスワップうぐいす～谷渡り							
⑨三回転灯台～一回転すくいけん		⑨円月殺法中皿極意～横はねけん		⑨宇宙遊泳山びこ返し～うら横はねけん							
⑩円月殺法スワップ二回転灯台		⑩大皿極意の谷渡り		⑩四回転飛行機							
タイム競技		タイム競技		タイム競技		タイム競技		タイム競技		タイム競技	
①ろうそく持ちふりけん		①地獄車		①ふりけん～横けんフリップ地球まわし							
②一回転飛行機～ 一回転はやて中皿～ 玉つきさし		②はやぶさ扇風機中皿 キャッチ～玉つきさし		②ジャグリングとめけん							
③けんフリップとめけん		③円月殺法前ふりうぐいす～けん		③けん先極意～けん先すべり							
④稲妻おとし		④スワップ月面着陸 ～一回転さか落とし		④二回転山びこ返し							
⑤山びこ返し		⑤三回転はねけん		⑤円月殺法スワッパー一回転飛行機 ～二回転はねけん							
ル ー ティ ン (連 続 技)	16	背面投げ宇宙遊泳～ジャンピング～扇風機エクスカリバー～けん～銀河系一周				21					
	17	一回転たけうま～とんぼ返し～はやて中皿インスタかかし～灯立インスタさか落とし				22					
	18	三回転灯台～灯台フラミンゴ～うら月面着陸～月面世界一周				23					
	19	大皿極意～こっくりアンダーバード～遠心力2周～ジャグリングエクスカリバー				24					
	20	二回転飛行機～二回転はねけん～一回転灯立～二回転とんぼ返し～二回転うらとんぼ返し～二回転さか落とし				25					