

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