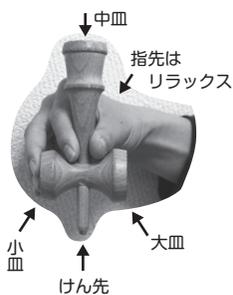


遊んで遊んで 体力UP!

けん玉③／お困りチェック&空中技編



握り方
親指・人さし指の2本でつまみ、
残りの指3本を小皿につける。



写真③
リズム「2」
けんをつかむ



写真②
リズム「1」
前にぶって手を離す



写真①
構え

空中技 『空中ブランコ』



写真④
リズム「1」
そのまま前に振る



写真⑤
リズム「2」
ふわっと玉を引き寄せる



写真⑥
リズム「3」
中皿でキャッチ

けん玉講師 大川英一郎

●おおかわ えいいちろう●沼津市生まれ。2006年、2009年と2度の日本チャンピオンに輝く。日本初の「プロのけん玉講師」として、けん玉教室やイベント、講演等を中心に普及活動を行っている。経営しているパピーランドには、すべての競技用けん玉が勢ぞろい。



●最終回では、けん玉でつまずきやすい点と対処法についてお話しします。
玉が真つすぐ上がらない

ひじから先を上手に使い、「素早く」引き上げます。「強く」ではありません。

動きがぎこちない

技の動作に慣れるまで数をこなしましょう。体を楽にして、とくに下半身のひざ、上半身の腕・ひじ・手

首・指先をリラックスさせます。
いくらやっても決まらない

原因はいろいろですが、漠然と「決めよう」と思っていますか？ それより玉を飛ばすコースを、なるべく小さく、きれいにしようと心がけましょう。コースがよくなると必然的に成功率も上がります。

技を決める瞬間に「集中！」

楽しみながら「集中力」も養えます。あわてずに始め、一瞬だけでいいので強く気持ちを入れましょう。ラストに、格好いい空中技『空中ブランコ』をご紹介します。2度伸び上がるので「1・2・1・2・3」というリズムになり、複雑な屈伸動作が身につきます。けんを取る瞬間に集中しましょう。