

The OKAWA Method 大川式けん玉メソッド														氏名 ( )													
1/3 成功														氏名 ( )													
2/3 成功														氏名 ( )													
3/3 成功														氏名 ( )													
プラチナグレード														氏名 ( )													

レベル1 10級程度			
1/3	2/3	3/3	
も おおざら 大皿			
も こざら 小皿			
も ちゅうざら 中皿			
と (けん先)おとしだま			

レベル2 9級-8級程度			
も まえ 前ふり大皿			
も まえ 前ふり小皿			
ろ ろうそく			
も もしかめ①	3回	5回	10回
も まえ 前ふり中皿			
も やきゅう 野球①(野球大皿)			
と まわしとめけん			

レベル3 7級-6級 / 入門程度			
ろ まえ 前ふりろうそく			
も やきゅう 野球②(野球中皿ほか)	(二塁打) ~中皿	(三塁打) ~小皿	(本塁打) ~けん
と たけ 竹とんぼ			
と こま			
つ てびょうし 手拍子つるし持ち	1回たたく	2回たたく	3回たたく

レベル4 5級 / 初級予選程度			
つ くうちゅう 空中ブランコ			
も おおなみなみ 大波小波	大皿	1往復	5往復
と とめけん			~けん
お おみこし			~けん
け もちかえ技	手さし	けん→玉	玉→けん
も えんしんりょく 遠心力	大皿		
も もしかめ②		20回	50回

レベル5 4級-3級 / 初級決勝程度			
も しゅみせん 三味線	大皿	1回	5回
飛 ひこうき 飛行機			
と むらいしゅう 村一周	大皿~けん	小皿~けん	けん先の上~けん
と にほんいっしゅう 日本一周			
と ふりけん			
も かじ屋	大皿	1回	5回

レベル6 2級-1級 / 中級予選程度			
と けん先すべり			
と せかいいっしゅう 世界一周			
も と つばめ返し	大皿	時計回り	反時計回り
と けんいっしゅう 県一周			
玉 はやて中皿	手さし		
と ひりゅう 秘竜のぼりけん	ささない	けん	2周~けん
灯 とうだい 灯台			
と いあ 居合いとめけん			

レベル7 準初段 / 中級決勝程度			
と うらけん先すべり			
と ペンギン中皿	とめ	前ふり	~けん
つ くうちゅう 空中ブランコろうそく			
も リフティング大皿	大皿	1回	左右各1回
極 おすべり	手のせ		連続2回
灯 ひつつき虫			
灯 すくいけん			
と こゆびひめ 小指姫			
と ヨーロッパ一周			
玉 きりもみ	手のせ		

**もしかめ**  
けん先は横をむく。親指は軸とほぼ垂直に。

**とめけん**  
けん軸を真横からつまむ。楽に持つとよい。

**ろうそく**  
けん先だけを横からつまむor握る。

**つるし持ち**  
人差し指or中指と親指で糸をつまむ。

**おみこし**  
けん軸を浅く握り。けん先を軽く下に傾ける。

**飛行機**  
玉をもち、けんを前方に出してスタート。

**灯台**  
玉をもち、けんを垂直に引き上げる。

**玉持ち**  
けんをさし、飛行機完成状態でスタート。

**ガンマン**  
人差し指と中指を血脛の下に掛け、人差し指を軸にけんを回す。

**サムプッシュ**  
けん軸シール付近をガッツリ握る。親指で軸を押しつけてフリップさせる。

**宇宙遊泳**  
けん軸をもって放り投げる。右利きなら空中で時計回りに。

**けん持ち**  
玉をさし、とめけん完成状態でスタート。

概要	・3回試技で成功したぶんスタンプ獲得	・挑戦する3種目のなかで技の重複は不可	・静止など細則はJKAルールに準拠
	・審判に予告の上で1度だけ練習可能	・バリエーションは途中からでも3回試技可能	・全長18cm以下の競技用けん玉を使用
	・1度に3種目まで挑戦可能	・各列10スタンプごとに達成認定賞状	・S200かつP100達成者はVol.2へ。

レベル8 初段-二段 / 上級予選程度					
灯 さか落とし	灯台				
も おおざらひりゅう 大皿秘竜のぼりけん	大皿	ささない	けん	大皿返し	
と はち 八の字技	大皿	ふりけん	飛行機		
と うらふりけん					
つ つるしとめけん					
と うぐいす					
と ちきゅう 地球まわし	ふりけん				
ガ ガンマン	手のせ				
と うちゅういっしゅう 宇宙一周					
飛 はねけん	飛行機				
と おおざら 大皿すべり	大皿				
も おおざらがえ 大皿返し	大皿				
玉 とうりつ 灯立	手のせ				

レベル9 三段 / 上級決勝A程度					
灯 じゅうじ 十字			~飛行機	~灯台	
つ うずしお空中ブランコ					
と しまいけん					
と うら地球まわし	手のせ				
と まえ 前ふりうぐいす	大皿	小皿	うらふり		
と きんぎょ 金魚すくい①					
と こっくり	うぐいす				
と さらどういっしゅう 血脛一周					
と ゆびき 指切りげんまん					
飛 いっかいてんとうだい 一回転灯台					
飛 いっかいてんひ 一回転飛行機					
と ブリッジ			~飛行機	~灯台	

レベル10 四段 / 上級決勝B程度			
灯 たま 玉つきさし	(天中殺) ダウンスパイク		
灯 とうだい 灯台とんぼ返り	灯台		
と けん先おもてうらすべり			
宇 なあ 投げ上げ空中技	半円月殺法大皿	半宇宙遊泳	円月大皿
つ つるし(一回転)灯台	灯台	一回転灯台	~けん
灯 うらさか落とし	灯台		
と サ フリップ技①(下から)	大皿	中皿	小皿
も 逆 逆手もしかめ	20回	50回	100回
灯 すいちやく 垂直タップ	0.5イン 灯台返し	1.0灯台	1.5イン

レベル11 五段 / JKAジュニア杯程度			
宇 うちゅうゆうえい 宇宙遊泳			
と うぐいすの谷渡り			
極 すべり止め極意			
と たいようこくい 太陽極意			
つ つるし一回転飛行機			
つ トルネード中皿	ちゅうざら		
極 ちゅうざらこくい 中皿極意			
と おおざら 大皿(スワップ)さか落とし			
飛 げつめんちゅうりく 月面着陸①			
つ つるしふりけん			
灯 とうだい 灯台~スワップ技	中皿	けん	うぐいす
玉 よこ 横はねけん	手のせ		
ろ ろうそく返し			
ろ ろうそく持ちとめけん			
飛 にかいてんとうだい 二回転灯台			
と USA一周			
つ うずしお灯台			
宇 えんげつすっぽう 円月殺法①			
飛 にかいてんひ 二回転飛行機			

**極意持ち**  
大皿のふちと小皿のふちをはさむ。血脛より中皿側には触れない。

**指で保持**  
指1本(技により異なる)でバランスをとりながらけんを支える。

**掌に乗せる**  
掌(てのひら)にのせてバランスをとる。長いもののほうが容易。

**ターンテーブル**  
村一周のように持ち、小皿の中央に人差し指を垂直にあてる。

**風車(ふうしゃ)**  
4本指を小皿の下に掛け、人差し指1本でけんを回す。

**掛け軸**  
4本指で手刀を作り皿の下に掛ける。掛け軸を返さない技もある。

**筋肉ばさみ**  
腕ひじの内側ではさむ。

**糸づかみ**  
糸の中ほどを握る。糸がずれていかないように工夫。

**ペンギン持ち**  
とめけんの握りをバックハンドで行う。高い位置だと楽。

**招き猫**  
甲の上にけん玉に乗せる。

**逆手/両手**  
利き手でないほうで。/両手持ちで。

# The OKAWA Method 大川式けん玉メソッド

**心得十か条**

**構え** 技ごとに異なってよい。足の間隔は一般に肩幅程度、前後にもやや幅があるとよい。

**指先** 基本は握らずに、つまむ。力を入れてはダメ。各指を自由に動かせるように。

**脱力** 腕・ひじ・手首全てリラックス。固めるとけん玉がうまく動かないので注意。

**視線** まずゴールはどこか確認。複合技では直後の動作でつかむ場所などを見る。

**原点復帰** どの高さで決めたいか。それと同じ高さでスタートする場合はかなり多い。

**視線** 複合技の最終ゴールは先にジッと見つめて「目に焼き付ける」とよい。

**コンバクト** けん玉は近くで、手を寄り添わせて近い距離感を目指す。ゆっくり見たいからといって距離が離れては成功率が落ちる。下はベルト～上は肩の範囲内に手の動きを収めるとよい。

**ひざが先** 独学やセンスのみでこなす人の多くが「手が先」になっている。「ひざが先」「手が後」。ほとんどの技で有効。これにより微妙なコースのずれを防ぐ。必ずゆったり入ること。

**リズム** ①スタートにやや先駆けてひざをまげる。技により曲げ具合は異なる。②瞬発力をもってキュッと伸び上がる。少してよい。必ずかかとが浮くように。③「乗った時の音を小さくする」イメージでひざを曲げる。滞空時間も稼ごう。

**メンタル** 決して軽率に始めず、必ず準備の間をとる。体は楽にして、心は丁寧に。試合本番では相手の技を見る必要はない。練習シートと同様に次の準備をする。試合では3回目を3回目を思わないこと。まだ続きがあると思ってちょうどよい。

## レベル12 全国レベル1 / 全国大会参加程度

飛	どうたいちやくりく 胴体着陸				
つ	にかいてんとうだい つるし二回転灯台				
つ	ひこうき つるし飛行機				
飛	ひこうき スクランブル飛行機	1回	3回	5回	
指	やじろべえとめけん				
掌	て ひら飛行機				
ろ	エベレスト				
も	ペンシルまわし	大血			
指	ゆび 指のせかかし	手のせ	5秒	10秒	15秒
も	てんちんだん 天地二段				
タ	ターンテーブル	大血			
ろ	さるのこしかけ		～けん	～スワップ	さか落とし
と	うぐいす～スワップさか落とし				
飛	にかいてん 二回転はねけん	飛行機			
風	ふうしゃ 風車ふりけん				
灯	とうだい にかいてん がえ 灯台～二回転とんぼ返り				
宇	うちゅうゆうえい ジャンピング宇宙遊泳	1回	3回	手首3回	
掛	か じくがえ 掛け軸返しとめけん				
も	りょうて 両手もしかめ	20回	50回	100回	
灯	かぶせけん				
つ	ちゅうざら うずしお中皿				
と	にかいてんちきゅう 二回転地球まわし	ふりけん			
とサ	フリップとめけん				
と	きんぎょ 金魚すくい②	小皿	中皿	ろうそく	
と	にかいてん 二回転ふりけん				

## レベル13 六段 / 全国レベル2 / SAランク程度

飛	たけうま			
と	おおざらぐい 大皿極意			
宇	ひこうき ヌンチャク飛行機			
飛	げつめんちやくりく 月面着陸②	小皿	うら	半ひねり
宇	いなずまお 稲妻落とし			
灯	ぎやくてんちんだん 逆天地二段			
宇	こちよう まい 胡蝶の舞			
両	りょうて わざ 両手技	とめけん	日本一周	世界一周
と	ふりけんつむじ風			
と	うらガンマン	手のせ		
宇	うちゅうゆうえいがえ 宇宙遊泳返し			
と	よこちきゅう 横地球まわし	手のせ		
と	スイーツスペシャル			
サ	おおざら フリップ大皿②(前提技～)	大皿～	ふりけん～	うぐいす～
つ	たま つるし玉つきさし			
宇	お はやて落とし			
つ	うぐいす	大皿	小皿	谷渡り
つ	ピルエットつるし持ち			
宇	ひこうき ライジング飛行機			
宇	まえ ちゅうざら 前ふりスワップ中皿	0.5回転	1.5回転	2.5回転
サ	ジャグリング①	大皿	中皿	けん
灯	ひこうき うら飛行機～うらはねけん			
灯	とうだい 灯台～うらとんぼ返り			
糸	バトントワレ	3周	10周	～扇風機
宇	はいめんな うちゅうゆうえい 背面投げ宇宙遊泳			

## フリップ

手に持ったけんを空中一回転させてふたたび取る。

## スワップ

空中でけん→玉、または玉→けんを持ちかえること。

## トス

通常「スワップ」で事足りるが、単独動作として手投げを強調したいときに使う。

## ジャグリング

「ジャグル」「ジャグ」と同義。空中でけん→玉→けん→玉と交互に取る動作。片方が落ちてくる前にもう片方を投げる。けんスタートで再びけんを取り皿にのせる等すると「ジャグ1回」「1ジャグ」という。

## タップ

主に中皿のふち付近を玉にコツンと当てて反対方向に回転させる。2タップで元の方向に回転する。

## クッション

回転させたけんをやさしく玉にタップさせて静止技に持ちこむ動作。「クッション月面」「クッションたけうま」のように用いる。

## レベル14 全国レベル3 / 全国大会表彰台程度

玉	はやてろうそく	飛行機		聖火点灯	聖火～ろうそく返し
筋	きんにくわざ 筋肉技	大皿	ふりけん	飛行機	
飛	まえ 前ふりタップ	0.5イン	1.0灯台	1.5イン	
招	まね ねこ 招き猫はねけん	手のせ			
飛	いつかいてんげつめんちやくりく 一回転月面着陸				
極	ヘリコプター				
タ	アンダーバード		さか落とし	こつくり	
宇	らせん ひこうき 螺旋飛行機				
つ	うずしおろうそく				
サ	フリップジャグリング	大皿	中皿	けん	
と	かぶせ灯台				
と	い あ 居合いうぐいす				
宇	かいてん 回転ブランコ(3回転以上)	世界一周	ふりけん	玉つきさし	
灯	あやとり				
飛	いつかいてん 一回転すくいけん				
宇	うちゅうゆうえいかいてん ひこうき 宇宙遊泳回転飛行機	一回転	二回転	やまびこ返し	
も	じごくぐるま 地獄車				
宇	うちゅうゆうえいかいてん とうだい 宇宙遊泳回転灯台	一回転灯台	二回転灯台	一回転月面	
と	エクスカリバー～けん				
掛	か じく 掛け軸ふりけん				
飛	やまびこ返し				
ろ	ろうそく持ちうらふりけん				
飛	にかいてんよこ 二回転横はねけん	手のせ			
宇	はやぶさ返し				
と	ぎんがけい いっしゅう 銀河系一周				

## レベル15 世界レベル1 / 全国大会優勝程度

サ	ジャグリング②	2回～けん	3回～けん	4回～けん
と	ちきゅう フリップ地球まわし	ふりけん		
と	おおざら むじゅうりょくげつめんちやくりく 大皿～無重力月面着陸			
宇	にかいてん えんげつ 二回転円月殺法			
飛	たけうまとんぼ返り			
宇	えんげつ わざ 円月はやて技①	大皿	中皿	半月殺法
宇	うちゅうゆうえい 宇宙遊泳スワップけん			
と	さきごく けん先極意			
つ	にかいてん ひこうき つるし二回転飛行機			
飛	さんかいてん ひこうき 三回転飛行機			
宇	えんげつ 円月殺法③	太陽極意	中皿極意	大皿極意
と	いっしゅう デンマーク一周			
宇	さんかいてん うちゅうゆうえい かみかぜ 三回転宇宙遊泳(神風)			
宇	うちゅうゆうえい フラミンゴ宇宙遊泳	片足	スーパー	ダブル
飛	いつかいてん 一回転たけうま			
飛	ひこうき 飛行機～スワップけん	0.5回転	1.5回転	2.5回転
宇	えんげつ 円月殺法スワップ灯台	無回転	一回転	二回転
宇	せんぶうき 扇風機(玉キャッチNG)	～ふりけん	～うぐいす	2連続～ふりけん
宇	えんげつ 円月殺法スワップ静止技	月面	一回転月面	たけうま
飛	ひこうき 飛行機～タップうらはねけん			
宇	はんら せん ひこうき 半螺旋飛行機			
飛	さんかいてん 三回転灯台			
飛	まさかり			
飛	げつめんちやくりく がえ 月面着陸とんぼ返り	一回転	二回転	三回転
飛	うちゅう あやとり宇宙ロケット			

## ファストハンド

上から下にむけてさしたり乗せたりする際に、素早くした側のもう片方に持ちかえる動作。例えば「かぶせけん」は「すくいけんファストハンド」ともいえる。

## ペンギン

玉やけんを持つ際に、通常の状態から手のひらを前方に見せるようにバックハンドで握ること。

## ゼログラ

「ゼロ・グラヴィティ(無重力)」の略称。血などに乗った状態からスワップする際に、玉と皿が吸い付くように離れずに入れ替わる。

## 風車(ふうしゃ)

人差し指を軸にして、手に持ったけんを、一回転させてキャッチする動作。(フリップは手から離れる)

## ゴースト

通常けんのリターンに使う用語で、「無回転」を意味する。

## インスタ

「即座に」を意味する。玉に正しく接地けんを即座に次のアクションに移るときに用いる。「灯台～インスタさか落とし」のように用いる。

**各技の見方**

持ち方ガイド

もしかめ	とめけん
けん先は横をむく。親指は軸とほぼ垂直に。	けん軸を真横からつまむ。楽に持つとよい。

→ **も** と **つ** ばめ返し (持ち方の頭文字を表記してあります)

↑ **大皿** ↑ **時計回り** ↑ **反時計回り** ↑ **二回転**

↑ **前提技** **まずこの技をやる** ↑ **バリエーション** **それぞれのやり方に従う**

QRコード 動画案内など