

けん玉の技百選 けん玉マスターへの道 The "Kendama Master"Way

名前							挑戦開始日		年 月 日			達成日
1/3	シルバーマスター	シルバー10	シルバー20	シルバー30	シルバー40	シルバー50	シルバー60	シルバー70	シルバー80	シルバー90	シルバー100	年 月 日
2/3	ゴールドマスター	ゴールド10	ゴールド20	ゴールド30	ゴールド40	ゴールド50	ゴールド60	ゴールド70	ゴールド80	ゴールド90	ゴールド100	年 月 日
3/3	プラチナマスター	プラチナ10	プラチナ20	プラチナ30	プラチナ40	プラチナ50	プラチナ60	プラチナ70	プラチナ80	プラチナ90	プラチナ100	年 月 日

No.001~100		試技			ルール		
技の名称		1/3	2/3	3/3	1日に挑戦できる技は最高5つ、試技は3回までです。		

レベル1(入門程度)

1	大皿				下に垂らした玉を引き上げて、大皿に乗せる。
3	小皿				下に垂らした玉を引き上げて、小皿に乗せる。
4	中皿				下に垂らした玉を引き上げて、中皿に乗せる。
17	(けん先)おとしま				玉をけんの上から落としてけんに入れる。

4

レベル2(初級予選程度)

6	ろうそく				けん先を持って玉を中皿に乗せる。
5	野球大皿(野球けん)				大皿に乗った状態の玉をけんじりで打って一回転させ、玉を再び大皿に乗せる。
12	もしかめ				中皿→大皿→中皿→…と交互に玉を移動させる。
15	とめけん				玉を垂直に引き上げ、けん先で受ける。

8

レベル3(初級決勝程度)

14	大波小波				もしかめと同様だが、体を大きく左右に振りながら行う。
10	空中ブランコ				玉がささった状態で糸を持ち、けん玉を空中に放り投げ、けんを取って玉を中皿で受ける。
87	竹とんぼ				玉をけんにさした状態から、玉を上に向かって横回転させ、再びけん玉で玉を受ける。
88	こま				玉が入った状態から玉を回転させ前にふり、回転が止まる前に引き上げてけん先で受ける。
13	かじ屋				もしかめと同様だが、大皿から中皿に移すとき中皿のふちで玉を叩いてから中皿で受ける。
96	手拍子つるし持ち				玉をさした状態で糸を持ち、空中に放り投げ、手を叩いてからけんをキャッチする。
97	持ちかえわざ				玉をさしたけん玉を放り投げ、けんを持つ状態から玉を持つ状態にする。
21	飛行機				玉の穴を上にして持ち、けんを半回転させて玉の穴に入れる。
37	村一周				大皿～けん
85	おみこし				血胴のけんじり側に玉に乗せる。

18

レベル4(中級予選程度)

7	遠心力				大皿に玉を乗せ、遠心力によって大皿から玉が離れないようにけんを1回転させる。
2	リフティング大皿				大皿に乗せた玉を軽く放り投げ、太ももで蹴り上げて再び大皿に乗せる。
28	ふりけん				玉を1回転させ、けん先で受ける。
39	日本一周				小皿(大皿)～大皿(小皿)～けん
9	はやて中皿				飛行機の状態から空中に放り投げ、玉にささったけんを抜き、素早く玉を中皿で受ける。
8	つばめ返し				玉を大皿に乗せる。玉をジャンプさせる間に玉の周りを回し、再び大皿で玉を受ける。
58	おすべり				極意グリップでけん先に乗せた玉をすべらせて中皿に移す。
55	けん先すべり				けん先に玉を乗せ、すべらせてけんに入れる。
16	居合いとめけん				玉を上げず、けんを下げる動きのみで玉をけんに入れる。

27

レベル5(中級決勝程度)

32	小指姫				ふりけんの要領で玉を小指に入れる。
38	県一周				中皿～けん
41	世界一周				小皿(大皿)～大皿(小皿)～中皿～けん
99	秘竜のぼりけん				中皿に玉を乗せ、落ちないように手首付近や体の上を回るように移動し、玉をけん先で受ける。
44	灯台				玉を持ち、けんを垂直に引き上げて中皿を下にして玉の上に立てる。
43	皿胴一周				小皿～けん先～大皿～裏側のけん先～小皿～けん
89	きりもみ				竹とんぼの玉とけんを逆にした技。
40	ヨーロッパ一周				小皿(大皿)～けん～大皿(小皿)～けん～中皿～けん

35

レベル6(上級予選程度)

98	ひつつき虫				玉を持ち、けんをまっすぐ引き上げて大皿を親指で止める。真正面から親指が見えないようにする。
59	地球まわし				ふりけんのあと、左側から見て時計回りとなるように玉を一回転させて再びけん先で受ける。
20	つるしとめけん				つるしグリップからけん玉を垂直に投げ上げ、けんを取って落下してくる玉をけん先で受ける。
29	うらふりけん				ふりけんとは反対に、玉がけんと自分の体の間を通るように回転させ、けん先で受ける。
25	八の字巡回飛行機				けんを左右に八の字に振り回してから飛行機を行う。
45	さか落とし				灯台を成功させた後、けんを半回転させて玉で受ける。
46	灯立				飛行機が完成した状態から、けんを半回転させて玉の上に乗せる。
42	宇宙一周				けん先～けん～小皿(大皿)～けん～大皿(小皿)～けん～中皿～けん
65	うぐいす				大皿または小皿のふちとけん先の間に玉を乗せる。
52	つるし灯台				つるしの状態でけん玉を垂直に投げ上げ、玉を取り、灯台を決める。

45

レベル7(上級決勝程度)

56	うらけん先すべり				けん先すべりを裏側のけん先で行う。
61	はねけん				飛行機を成功させたあと、けんを一回転させて再び玉で受ける。
31	指切りげんまん				ふりけんの途中、糸を右手の小指に何回か巻きつける。
50	一回転灯台				飛行機のようにけんを前方に振り、一回転させて灯台を決める。
100	しまいけん				ふりけんのように玉をふりだし、何回か糸を血脰に巻きつけてから玉をけん先で受ける。
24	スクランブル飛行機				飛行機を行うが、途中で糸を指をかけてけん玉を1回転させる。
48	灯台返し				けんを引き上げ、玉でけんじりを叩いてけんを半回転させて玉で受ける。
86	金魚すくい				床に置いた玉を大皿ですくう。
22	一回転飛行機				けんを一回転半させた後に穴に入れる。
91	すくいけん				玉つきさしの玉とけんを反対にする。
68	こっくり				うぐいすを成功させた後、玉を大皿に移し再びうぐいすに戻す。玉はけんから離さない。
90	玉つきさし				垂らされた玉を引き上げ、突き刺す。
47	灯台とんぼ返り				灯台を成功させた後、けんを一回転させて再び玉の上に乗せる。

58

レベル8(JKA杯決勝程度)

53	つるし一回転灯台				つるしの状態でけん玉を前方に放り投げ、玉を取り、一回転灯台を決める。
60	うら地球まわし				地球まわしの反対回転をする。
66	うぐいすの谷渡り				大皿うぐいす(小皿うぐいす)~小皿うぐいす(大皿うぐいす)~けんと移動させる。
57	大皿すべり				玉を大皿に乗せ、転がしてけん先で受ける。
11	トルネード中皿				つるしの状態で糸を指に掛け、時計回りに3回転したら放り投げてけんを取り、中皿で受ける。
94	ガンマン				玉をけんにさし、空中で玉が外れないように人差し指を軸にして1回転させる。
19	やじろべえとめけん				小指の上にけんを水平に乗せてけん玉を投げ上げ、けんを取って玉をけん先で受ける。
26	つるし一回転飛行機				つるしの状態でけん玉を前方に放り投げ、玉を取り、一回転飛行機を決める。
36	つるしふりけん				つるしの状態でけん玉を前方に放り投げてけんを取り、1回転した玉をけん先で受ける。
70	すべり止め極意				すべり止めに玉に乗せる。
49	大皿さか落とし				大皿に玉に乗せ、空中に投げて玉を取り、4分の3回転したけんを玉で受ける。

69

レベル9(全日本選手権程度)

76	宇宙遊泳				けんを持った状態からけん玉を空中に投げ、半回転させて玉を取り、飛行機を決める。
33	ろうそく返し				ろうそくの後、けん玉を空中に投げ上げ、回転して落ちてくるけんを取って玉をけん先で受ける。
51	二回転灯台				けんを前方に振り、二回転させて灯台を決める。

71	中皿極意				中皿の縁に玉を乗せる。
54	うずしお灯台				玉をさした状態で糸に指を掛けて数回回転させ、前方に投げて玉を取り、灯台を決める。
73	太陽極意				とめけんグリップですべり止めの裏に玉を乗せる。
27	手のひら飛行機				手のひらにけん玉を置いた状態からけん玉を放り上げ、玉をキャッチして飛行機を行う。
18	掛け軸返しとめけん				4本の指に大皿のふちを引っ掛けて投げ上げ、一回転したけんを取り、けん先で受ける。
30	風車ふりけん				ふりけんの途中、けんを人差し指を軸にして1回転させる。
23	二回転飛行機				けんを二回転半させた後に穴に入れる。
77	円月殺法				けんを持った状態からけん玉を空中に投げ、一回転させてけんを取ってけん先で受ける。
74	月面着陸				大皿または小皿と玉が接するようにけんを玉の上に乗せる。
62	横はねけん				横回転のはねけん。
83	あやとり				玉を持ってけんを引き上げ、指で作った糸の輪に中皿を通し、けんがぶら下がる形にする。

83

レベル10(日本タイトル戦上位入賞程度)

75	たけうま				玉を持ってけんを前方に振り出し、うぐいすと上下逆の形になるように玉の上に乗せる。
72	大皿極意				大皿のふちに玉を乗せる。
69	エベレスト				ろうそくグリップで、玉を小皿のふちの裏に乗せ、中皿に移し、大皿のふちの裏に移す。
81	ジャンピング宇宙遊泳				宇宙遊泳の際に、糸を手首の内側に引っ掛け、数回回転させてから飛行機を決める。
34	ろうそくうらふりけん				ろうそくグリップから玉をうらふりけんのように回し、とめけんに持ち替えてけん先で受ける。
93	ペンシルまわし				玉を大皿に乗せ、小皿に添えた中指を軸にしてけん玉を回転させる。
35	ふりけんつむじ風				ふりけんの途中、けんを空中で1回転させる。
82	はやて落とし				けんを持った状態からけん玉を空中に投げ、回転させずに玉を受け止め、けんを玉で受ける。
64	招き猫はねけん				玉を入れた状態のけん玉を手の甲に乗せて放り投げ、玉を取り、一回転したけんを受ける。
78	稲妻落とし				けんを持った状態からけん玉を空中に投げ、一回転半させて玉を取り、飛行機を決める。
79	胡蝶の舞				円月殺法を2回続けて行い、玉をけん先で受ける。
80	はやぶさ返し				逆手でけんを持った状態からはじめ、背面を通して玉を取り、宇宙遊泳を行う。
63	山びこ返し				玉を持ち、けんを右横にふり横回転させて玉でけんを入れる、いわば横一回転飛行機。
84	あやとり宇宙ロケット				玉を持ってけんを引き上げ、指で作った糸の輪にけん先を通し、中皿を指で押さえる。
92	一回転すくいけん				けんを1回転させてすくいけんを行う。
95	ヘリコプター				極意グリップで皿胸のけんじり側に玉を乗せ、けん玉を空中で水平に回転させて元に戻す。
67	銀河系一周				けん先～うぐいす～小皿～うぐいす～大皿～うぐいす～中皿～うぐいす→回転うぐいす→回転けん。

100

備考	002 ①1回 ②交互2回 ③交互4回	008 ①1回 ②往復 ③往復+2回転	012 ①1コーラス ②2コーラス ③3コーラス
	013 ①1回 ②5回 ③10回	014 ①1往復 ②5往復 ③10往復	096 ①手拍子1回 ②手拍子2回 ③手拍子3回