

# 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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> | 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 |