

小学生以下の大会に出てくる技はこれ！(2021～)

なまえ

入門(決勝のみ)	初級よせん	初級けっしょう	中級予選	中級決勝	上級予選	上級決勝A	上級決勝B
①おおざら	①おおざら	①まえふりちゆうざら	①前ふり大皿	①とめけん	①とめけん	①うぐいす	①うぐいすの谷渡り
②こざら	②こざら	②やきゆうちゆうざら	②野球大皿	②空中ブランコ	②飛行機	②うらふりけん	②うらふりけん～宇宙一周
③ちゆうざら	③ちゆうざら	③まえふりろうそく	③前ふりろうそく	③ふりけん	③ふりけん	③つるしとめけん	③つるしとめけん～地球まわし
④ろうそく	④ろうそく	④くうちゆうブランコ	④とめけん	④日本一周	④世界一周	④宇宙一周	④けん先おもてうらすべり
⑤まえふりおおざら	⑤まえふりおおざら	⑤とめけん	⑤空中ブランコ	⑤けん先すべり	⑤けん先すべり	⑤地球まわし	⑤すべり止め極意
⑥やきゆうおおざら	⑥まえふりちゆうざら	⑥おみこし	⑥飛行機	⑥県一周	⑥うぐいす	⑥さか落とし	⑥灯台～けん
⑦まわしとめけん	⑦やきゆうおおざら	⑦てのせうぐいす～けん	⑦ふりけん	⑦灯台	⑦うらふりけん	⑦一回転灯台	⑦二回転灯台
⑧もしかめ20	⑧くうちゆうブランコ	⑧ひこうき	⑧日本一周	⑧うぐいす	⑧つるしとめけん	⑧一回転飛行機	⑧一回転飛行機～灯立
⑨くうちゆうブランコ	⑨とめけん	⑨むらいっしゅう	⑨世界一周	⑨飛行機～はやて中皿	⑨宇宙一周	⑨ふりけん(もちかえて)はねけん	⑨ふりけん(もちかえて)はねけん
⑩とめけん	⑩ひこうき	⑩ふりけん	⑩けん先すべり	⑩ヨーロッパ一周	⑩地球まわし	⑩灯台とんぼ返り	⑩灯台とんぼ返り
初級(入門)タイムきょうぎ			中級タイム競技		上級タイム競技		
①ちゆうざら ②ろうそく ③まえふりおおざら ④やきゆうおおざら ⑤とめけん (入門タイムきょうぎは⑤まわしとめけん)			①空中ブランコ ②とめけん ③飛行機 ④ふりけん ⑤世界一周		①とめけん ②ヨーロッパ一周 ③地球まわし ④うぐいす～けん ⑤はねけん ⑥一回転飛行機 ⑦さか落とし		

全国大会に出てくる技はこれ！(2021～)

JKAジュニア杯(小学生)	JKA杯(中学生以上)	全日本けん玉道選手権(中学生以上)	
①一回転灯台～さか落とし	①すべり止め極意	①二回転飛行機	タイム競技(全選技終了時)
②すくいけん	②宇宙一周～地球まわし	②つるし一回転飛行機～はねけん	①ろうそく返し
③宇宙一周～地球まわし	③うらふりけん～うら地球まわし	③回転うぐいすの谷渡り	②前ふりうぐいす～回転けん
④うらふりけん～うら地球まわし	④さか落とし～はねけん	④うずしお灯台～さか落とし	③ヨーロッパ一周～地球まわし
⑤フリップとめけん	⑤一回転飛行機～灯立	⑤一回転すくいけん	④円月殺法
⑥大皿～フリップ大皿	⑥宇宙遊泳	⑥ふりけん～フリップ地球まわし	⑤宇宙遊泳
⑦はねけん	⑦円月殺法	⑦二回転灯台～一回転さか落とし	⑥つるし一回転灯台～さか落とし
⑧玉つきさし	⑧つるし一回転灯台～とんぼ返り	⑧宇宙遊泳一回転飛行機	ハイレベルチャレンジ6
⑨灯台とんぼ返り	⑨うぐいすの谷渡り	⑨極意わたり	①円月殺法中皿極意～横はねけん
⑩小皿金魚すくい	⑩天地二段	⑩円月殺法(空中もちかえ)一回転灯台	②二回転やまびこ返し
ハイレベルチャレンジ1	ハイレベルチャレンジ2	ハイレベルチャレンジ3	ハイレベルチャレンジ4
①はやて落とし	①ターンテーブル～けん	①二回転横はねけん	①二回転スワップけん
②横はねけん	②招き猫はねけん	②一回転たけうま	②円月殺法うらふりけん
③稲妻落とし	③ジャンピング宇宙遊泳	③背面投げ宇宙遊泳	③灯台～二回転うらとんぼ返り
④飛行機～はやてろうそく	④すべり止め極意とんぼ返り	④ピルエットつるし持ち	④スーパーフラミンゴ宇宙遊泳
⑤かぶせけん	⑤一回転月面着陸	⑤螺旋飛行機	⑤飛行機～1.5回転スワップけん
⑥灯台～うらとんぼ返り	⑥うら月面着陸	⑥フリップ大皿～ジャグリング大皿	⑥三回転宇宙遊泳(神風)
⑦灯台～二回転とんぼ返り	⑦両手ジャンピング宇宙遊泳	⑦宇宙遊泳スワップけん	⑦エクスカリバー～けん
⑧つるし玉つきさし	⑧宇宙遊泳二回転灯台	⑧たけうまわたり	⑧稲妻落としスワップけん
⑨三日月極意	⑨スイーツスペシャル	⑨デンマーク一周	⑨半螺旋飛行機
⑩つるしうぐいすの谷渡り	⑩あやとり	⑩円月殺法ふりけんつむじ風	⑩あやとり宇宙ロケット
			ハイレベルチャレンジ5
			①円月殺法スワップ月面着陸
			②灯台スーパーフラミンゴ～けん
			③飛行機～一回転玉つきさし
			④半月殺法
			⑤ボーダーバランス～灯立～さか落とし
			⑥円月殺法スワップ一回転飛行機
			⑦灯台とんぼ返り1-2-3
			⑧まさかり
			⑨ボーダーバランス～はやて中皿～玉つきさし
			⑩フリップジャグリングけん
			③ろうそく金魚すくい
			④つるし一回転玉つきさし
			⑤二回転ガンマン
			⑥回転ジャグけん1-2-3
			⑦円月はやてスワップ一回転灯台
			⑧宇宙遊泳スワップけん1-2-3
			⑨月面着陸とんぼ返り1-2-3
			⑩うぐいすスーパーフラミンゴ～けん
			⑪前ふり3タップ灯台
			⑫うぐいすガンマン
			⑬灯台遠心力

東海チャンピオンシップに出てくる技はこれ！(2021～)

なまえ

共通予選種目 ①～⑮を選択技とする。選択して試技を行うこと。

①とめけん～日本一周	⑥うぐいす～けん	⑪八の字ふりけん / 円月殺法大皿～けん	⑯空中ブランコ～灯立 / ターンテーブル～けん	㉑大皿さか落とし / 一回転灯台インスタさか落とし
②おみこし～けん	⑦さか落とし	⑫血胴一周 / 回転ブランコ～大皿キャッチ～けん	⑰うぐいすの谷渡り / USA一周	㉒つるし一回転飛行機 / うぐいす～ジャグリング大皿～けん
③飛行機～はやて中皿	⑧うらけん先すべり	⑬灯台とんぼ返り / 宇宙遊泳スワップ県一周	⑱すべり止め極意 / 月面着陸	㉓つるしふりけん / 垂直タッパー一回転灯台
④けん先すべり	⑨一回転飛行機	⑭うらふりけん(もちかえて)はねけん / 連続螺旋～世界一周	⑲ろうそく返し / 一回転灯台～うらとんぼ返り	㉔二回転灯台 / けんフリップとめけん
⑤世界一周～地球まわし	⑩すくいけん	⑮宇宙一周～うら地球まわし / 扇風機中皿～玉つきさし	⑳宇宙遊泳 / スイーツスペシャル	㉕しまいけん / 掛け軸返しまわしとめけん

決勝選技・上級の部	決勝選技・高段位の部	決勝選技・SAランクの部	決勝選技・チャンピオンシップ
①けん先すべり	①けん先おもてうらすべり	①つるし一回転飛行機(もちかえて)横地球まわし	①ろうそく持ちうらふりけん～うら地球まわし
②うらふりけん～世界一周	②うらふりけん～うら地球まわし	②ジャグリング大皿～けん	②トルネード中皿～玉つきさし
③うぐいす～けん	③うぐいすの谷渡り	③宇宙遊泳返し	③二回転飛行機～二回転はねけん
④さか落とし～はねけん	④けんフリップ大皿～けんフリップ大皿～けん	④ろうそく返し～地球まわし	④宇宙遊泳一回転飛行機～一回転はやて中皿～玉つきさし
⑤つるしとめけん～日本一周	⑤玉つきさし(もちかえて)はねけん	⑤胡蝶の舞	⑤円月殺法スワッパー一回転灯台～すくいけん
⑥空中ブランコろうそく～指のせかかし5秒	⑥うずしお灯台～とんぼ返り	⑥回転うぐいすの谷渡り	⑥月面着陸～うらタッパー一回転灯台～けん
⑦八の字ふりけん～地球まわし	⑦つるし一回転灯台～けん	⑦つるし二回転灯台～けん	⑦稲妻落としスワップけん
⑧血胴一周～ヨーロッパ一周	⑧つるしふりけん～地球まわし	⑧ライジング飛行機	⑧銀河系一周
⑨一回転飛行機	⑨二回転灯台	⑨二回転飛行機	⑨二回転ふりけん～フリップ地球まわし～ジャグリングけん
⑩一回転灯台～とんぼ返り	⑩宇宙遊泳	⑩極意わたり	⑩一回転すくいけん～二回転横はねけん
⑪灯台～けん ⑫すべり止め極意	⑪月面着陸	⑪たけうま～一回転さか落とし	⑪はやぶさ一回転灯台インスタとんぼ返り
⑬一回転指かけ大皿～巻き戻し中皿～秘竜のぼりけん	⑫円月殺法 ⑬横はねけん	⑫大皿～一回転灯立～さか落とし	⑫円月はやてスワッパー一回転灯台～けん
⑭金魚すくい(もちかえて)中皿～リフティング中皿	⑭一回転飛行機～灯立～すくいけん	⑬ペンシルまわし～大皿返し	⑬大皿極意の谷渡り
⑮提示技 ⑯提示技	⑮提示技 ⑰提示技	⑭ふりけん～けんフリップ地球まわし	⑭つるし三回転飛行機～三回転はねけん

タイム競技B前半部分(全選技終了時)	タイム競技B(全選技終了時)	全日本変動種目	全日本変動種目
①前ふりろうそく	①前ふりろうそく ②県一周	①全日本変動種目	①全日本変動種目
②県一周	③日本一周2回連続 ④世界一周2回連続	②全日本変動種目	②全日本変動種目
③日本一周2回連続	⑤ヨーロッパ一周 ⑥地球まわし	全日本タイム競技(全選技終了時)	
④世界一周2回連続	⑦うぐいす～けん ⑧はねけん	①ろうそく返し	②前ふりうぐいす～回転けん
⑤ヨーロッパ一周	⑨一回転飛行機 ⑩さか落とし	③ヨーロッパ一周～地球まわし	④円月殺法
		⑤宇宙遊泳	⑥つるし一回転灯台～さか落とし

提示技について	自ら技を指定し、対戦者はその技に挑まなければならない。	(提示技詳細補足)	全日本変動種目
①両者ともに成功 → 対戦者に1本	・既存、オリジナルを問わない。	・自分が提示した技は大会中再び提示できない。	・同年5月末の全日本けん玉道選手権で実施される種目と同一とする。
②提示者成功、対戦者失敗 → 提示者に1本	・複合技は構成要素を3つまで組み合わせ可能とする。	・同じ技で「連続〇回」という提示は禁止とする。	・一般に⑰は非空中技、⑱は空中技とされる。
③提示者失敗、対戦者成功 → 対戦者に1本	・けん玉と直接関係のない身体的動作を入れてはならない。	・公序良俗に反するものは不可とする。	・規定種目と重なった場合のみ別途定めるものとする。
④両者ともに失敗 → 2回目、3回目にすすむ			
⑤提示者3回目でも失敗 → 自動的に対戦者に1本			
※提示者は1分以内、対戦者は2分以内に試技を終えること。			

① 級レベルのハンディ戦に出てくる技はこれ！(2021～)

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
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おおざらおとしたま	①おおざら	①こざら	①中皿 <small>ちゆうざら</small>	①前ふり大皿 <small>まえ おおざら</small>	①野球大皿 <small>やきゆうおおざら</small>	①前ふりろうそく <small>まえ</small>
②こざらおとしたま	②こざら	②ちゆうざら	②ろうそく	②野球大皿 <small>やきゆうおおざら</small>	②前ふりろうそく <small>まえ</small>	②とめけん
③ちゆうざらおとしたま	③ちゆうざら	③ろうそく	③前ふり大皿 <small>まえ おおざら</small>	③野球中皿 <small>やきゆうちゆうざら</small>	③とめけん	③飛行機 <small>ひこうき</small>
④ろうそくおとしたま	④ろうそく	④まえふりこざら	④前ふり中皿 <small>まえ ちゆうざら</small>	④空中ブランコ	④つばめ返し <small>がえ</small>	④ふりけん
⑤おおざらジャンプ	⑤まえふりおおざら	⑤まえふりちゆうざら	⑤野球大皿 <small>やきゆうおおざら</small>	⑤とめけん	⑤飛行機 <small>ひこうき</small>	⑤日本一周 <small>にほんいっしゅう</small>
⑥こざらジャンプ	⑥まえふりこざら	⑥やきゆうおおざら	⑥野球中皿 <small>やきゆうちゆうざら</small>	⑥前ふりろうそく <small>まえ</small>	⑥村一周 <small>むらいつしゅう</small>	⑥はやて中皿 <small>ちゆうざら</small>
⑦ちゆうざらジャンプ	⑦まえふりちゆうざら	⑦やきゆうちゆうざら	⑦とめけん	⑦おみこし	⑦ふりけん	⑦県一周 <small>けんいっしゅう</small>
⑧おおざら	⑧やきゆうおおざら	⑧まわしとめけん	⑧手のせうぐいす～けん <small>て</small>	⑧飛行機 <small>ひこうき</small>	⑧日本一周 <small>にほんいっしゅう</small>	⑧世界一周 <small>せかいいっしゅう</small>
⑨こざら	⑨やきゆうちゆうざら	⑨くうちゆうブランコ	⑨手のせ村一周 <small>て むらいつしゅう</small>	⑨ふりけん	⑨世界一周 <small>せかいいっしゅう</small>	⑨さか落とし <small>お</small>
⑩ちゆうざら	⑩まわしとめけん	⑩とめけん	⑩飛行機 <small>ひこうき</small>	⑩日本一周 <small>にほんいっしゅう</small>	⑩灯台 <small>とうだい</small>	⑩うぐいす
★もしかめ3かい～5かい	★もしかめ10回 <small>かい</small>	★もしかめ20回 <small>かい</small>	★もしかめ30回 <small>かい</small>	★もしかめ40回 <small>かい</small>	★もしかめ50回 <small>かい</small>	★もしかめ100回 <small>かい</small>
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 <small>かいすう</small> はあくまで目安 <small>めやす</small>	①おおざら3かい	①ちゆうざら	①中皿 <small>ちゆうざら</small>	①前ふり中皿 <small>まえ ちゆうざら</small>	①野球中皿 <small>やきゆうちゆうざら</small>	①空中ブランコ <small>くうちゆう</small>
②ひざ <small>か</small> を軽くつかう	②こざら3かい	②ろうそく	②ろうそく	②もしかめ10回 <small>かい</small>	②空中ブランコ <small>くうちゆう</small>	②とめけん
③腕 <small>うで</small> は楽 <small>らく</small> にする	③ちゆうざら3かい	③もしかめ5かい	③前ふり大皿 <small>まえ だいざら</small>	③野球大皿 <small>やきゆうおおざら</small>	③とめけん	③飛行機 <small>ひこうき</small>
④玉 <small>たま</small> をはじかずに収める <small>おさ</small>	④ろうそく	④まえふりおおざら	④野球大皿 <small>やきゆうおおざら</small>	④空中ブランコ <small>くうちゆう</small>	④飛行機 <small>ひこうき</small>	④ふりけん
⑤玉 <small>たま</small> を高く上げない <small>たか あ</small>	⑤まえふりおおざら	⑤やきゆうおおざら	⑤まわしとめけん	⑤とめけん	⑤ふりけん	⑤日本一周 <small>にほんいっしゅう</small>

※「空中ブランコ」と「はやて中皿」は正式には血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！	1	2	3	4	5
なが ・流れ <small>なが</small> にのってスムーズ <small>てんかい</small> に展開 <small>れんぞくわざ</small> する連続技 <small>ちゆうせん</small> のことをさします。	1	2	3	4	5
はで ・派手 <small>はで</small> な空中 <small>くうちゆう</small> 技 <small>わざ</small> ばかりでなく、もしかめ <small>まじ</small> なども交えたパリエーション <small>み</small> で魅せることができます。	2	3	4	5	
きほんてき ・基本的にフリースタイル <small>き</small> なので、持ち方 <small>も</small> の細かいルール <small>こま</small> などは気にせずやりましょう。	3	4	5		
さいご ・最後までたどりつけなくても、部分的 <small>ぶぶんてき</small> に取り入れて自由 <small>と</small> に活用 <small>い</small> してみよう。	4	5			
	1	2	3	4	5
	空中ブランコ～もしかめ～野球大皿～野球中皿	もしかめ～つばめ返し往復(もちかえて)村一周	(玉もち)横投げ大皿～もしかめ～リフティング～遠心力	とめけん～村一周～日本一周～世界一周～地球まわし	ふりけん～県一周(もちかえて)はやて中皿～玉つきさし

② 段レベルのハンディ戦に出てくる技はこれ！(2021～)

なまえ

レベル8	レベル9	レベル10	レベル11	レベル12	レベル13	レベル14
初段・二段程度	三段程度	四段程度	五段程度	全国レベル1	全国レベル2	全国レベル3
①とめけん ②飛行機 ③ふりけん ④けん先すべり ⑤世界一周 ⑥灯台 ⑦うぐいす～けん ⑧大皿返し ⑨ヨーロッパ一周 ⑩はねけん	①飛行機 ②世界一周 ③けん先すべり ④うらふりけん ⑤地球まわし ⑥つるしとめけん ⑦血胴一周 ⑧金魚すくい ⑨一回転灯台 ⑩一回転飛行機	①ふりけん～世界一周 ②秘竜のぼりけん ③空中ブランコろうそく ④ガンマン ⑤宇宙一周 ⑥さか落とし～灯立 ⑦はねけん ⑧一回転飛行機 ⑨地球まわし～うら地球まわし ⑩一回転灯台～とんぼ返し	①宇宙一周 ②八の字ふりけん ③一回転飛行機～灯立 ④うぐいすの谷渡り ⑤居合いとめけん ⑥灯台とんぼ返し ⑦つるし一回転灯台 ⑧すべり止め極意 ⑨つるしふりけん ⑩一回転灯台～さか落とし	①すくいけん ②フリップ大皿～けん ③けん先おもてうらすべり ④ろうそく返し ⑤つるし一回転飛行機 ⑥うずしお灯台 ⑦宇宙遊泳 ⑧円月殺法 ⑨エベレスト ⑩一回転飛行機	①スクランブル飛行機 ②逆天地二段 ③つるし二回転灯台 ④ジャンピング宇宙遊泳 ⑤二回転飛行機 ⑥ジャグリング大皿～けん ⑦二回転はねけん ⑧極意わたり ⑨うら飛行機～うらはねけん ⑩たけうま	①螺旋飛行機 ②掛け軸返しとめけん ③風車ふりけん ④横はねけん ⑤稲妻おとし ⑥胡蝶の舞 ⑦はやぶさ返し ⑧中皿金魚すくい ⑨銀河系一周 ⑩三回転飛行機
★もしかめ200回/逆手10回	★ 500回/逆手50回	★ 1000回/逆手100回	★ 2000回/逆手200回	★ 3000回/逆手300回	★ 5000回/逆手500回	★ 10000回/逆手1000回
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	タイム競技
①前ふりろうそく ②とめけん ③飛行機 ④(初)ふりけん(二)地球まわし ⑤さか落とし	①前ふりろうそく ②とめけん ③はねけん ④地球まわし ⑤さか落とし	①前ふりろうそく ②県一周 ③日本一周2回連続 ④世界一周2回連続 ⑤ヨーロッパ一周	①地球まわし ②うぐいす～けん ③はねけん ④一回転飛行機 ⑤一回転灯台～さか落とし	①空中ブランコ ②はねけん ③前ふりうぐいす～けん ④一回転飛行機 ⑤灯台とんぼ返し～さか落とし	①世界一周～地球まわし ②前ふりうぐいす～けん ③一回転飛行機～はねけん ④宇宙遊泳 ⑤灯台～一回転さか落とし	①前ふりスワップ二回転中皿 ②ヨーロッパ一周 ③うぐいす～灯立 ④宇宙遊泳 ⑤二回転飛行機
ルーティン(連続技)	6	もしかめ～遠心力往復～野球バリエーション～大皿返し		11	宇宙遊泳バントワレ～扇風機けんキャッチ～ヌンチャク飛行機	
ルーティンでは、なるべくスムーズに技を進めます。フィニッシュでしっかりと静止してあげると印象アップましがいいなし！	7	一回転灯台～さか落とし～灯立～とんぼ返し～けん		12	極意わたり～手のひらかかし～(もちかえて)中皿～インスタ灯立～けん	
	8	宇宙一周～円月殺法大皿～うぐいす～けん		13	八の字ふりけん～けんフリップ地球まわし～螺旋一回転灯台～一回転さか落とし	
	9	扇風機中皿キャッチ～もしかめ～連続螺旋～秘竜のぼりけん		14	ピルエットつるしもち～宇宙一周～銀河系一周	
	10	ピルエット空中ブランコ～灯立(もちかえて)中皿～玉つきさし		15	一回転灯台インスタとんぼ返し～中皿～インスタ灯立～一回転すくいけん	