

# 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回数はいくまで目安 <small>かいすう 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ひざを軽くつかう <small>かろく</small>	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腕は楽にする <small>うで らく</small>	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玉をはじかずに収める <small>たま 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玉を高く上げない <small>たま 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！ <small>れんぞくわざ ちゆうせん</small>	1	2	3	4	5
なが ・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。	1	2	3	4	5
はで ・派手な空中技ばかりでなく、もしかめなども交えたパリエーション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。	3	4	5		
さいご ・最後までたどりつけなくても、部分的に取り入れて自由に活用してみよう。	4	5			
	5				