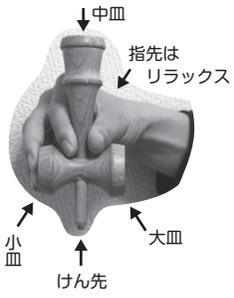


遊んで遊んで 体力UP!

けん玉②／もしかめ編



握り方
親指・人さし指の2本でつまみ、残りの指3本を小皿につける。



写真① 構え



写真② 玉を上げる



写真③ ひざの屈伸で受け止める



写真④ 玉を上げる

●今回は糸の長さについてもお話し
てみましょう。

小学生の場合、けんの糸穴から玉
の糸穴の間の長さが、おおむね35〜
36センチにするといいです。

中学生以上ならば、37〜38センチ、
幼児は33〜34センチ。技をやってみ
てどうにも決まらなければ、この長
さから2センチほど短くすると効果
があります。

けん玉の要素が凝縮！
「もしかめ」

「大皿〜中皿〜大皿〜中皿」と移動
させて「1、2、3、4…」とカウ
ントします。まずは（手で乗せてか
ら）「大皿〜中皿」の部分で練習（写
真①②）、次いで「中皿〜大皿」の部
分を練習をし（写真③④）、徐々に記
録を伸ばしていきます。

ポイント

決して玉を高く上げすぎないこと。
腕や指先を柔らかくして、ひざの上
下運動で、一つひとつ正しいねいにお
皿に収めるイメージをもちましょう。

ちなみに、この技は童謡『うさぎ
とかめ』に合わせて行うとリズムよ
く行えます。名づけて「もしかめ」。
記録が伸びれば伸びるほど、スク
ワットと同様の効果を得られます。

けん玉講師 大川英一郎

●おおかわ えいいちろう●沼津市生
まれ。2006年、2009年と2度の日本チ
ャンピオンに輝く。日本初の「プロの
けん玉講師」として、けん玉教室やイベ
ント、講演等を中心に普及活動を行っ
ている。経営しているパピーランドに
は、すべての競技用けん玉が勢ぞろい。

