

# そよかぜ ビンゴ 「けんだまに挑戦」パート1



けん玉は、ちょっと練習すれば、できるようになる技がいっぱいあります。

「できる」ってうれしいことですね！！

それはきっと、勉強やスポーツも同じだと思います。

家で過ごす時間が多いですが、ちょっとした息抜きに「できる」体験をけん玉で味わってみたいですね！



(持ち方)  
自分のやりやすい持ち方でOK！  
だけど、上手になるためのおすすめの持ち方を紹介します。



手作りけん玉でもやってみてね♪



小皿よりも大きいお皿が大皿だよ！

おおざら こざら ちゅうざら ちゅうせん  
**「大皿」 「小皿」 「中皿」 に挑戦してみよう!**

わざ よこ ほし  
 技の横の☆はむずかしさのレベルです。☆が増えるほどむずかしくなります。

おおざら  
**「大皿」 レベル☆**



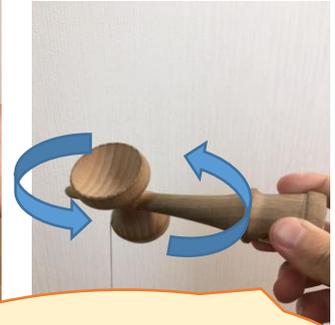
おおざら うえ たま  
 大皿の上に玉を  
 のせます。

たまをよくみて  
 まっすぐ持ち上げよう!

こざら  
**「小皿」 レベル☆**



こざら うえ たま  
 小皿の上に玉を  
 のせます。



けんたまを回しておおざら  
 小皿に変えよう!

ちゅうざら  
**「中皿」 レベル☆**



ちゅうざら うえ たま  
 中皿の上に玉を  
 のせます。



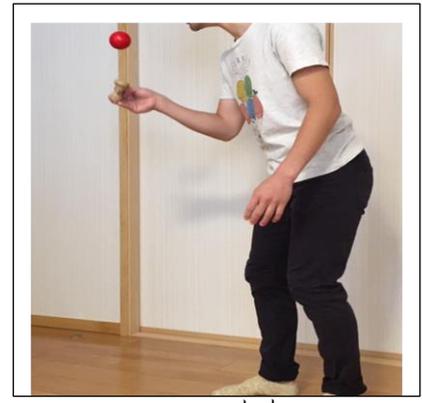
おおざら も かた やしるし ほうちう  
 大皿の持ち方のまま矢印の方向にた  
 おすと中皿の持ち方になるよ!

わざ ごくい  
**技の極意**

1: ひざをまげる



たま も あ  
 2: 玉をまっすぐ持ち上げる



たま  
 3: ひざをまげて玉をのせる



1、2、3のリズムでこの極意

を身に付ければ

わざ せいこう  
 技は成功する!

しっばい せいこう れんしゅう  
 失敗は成功のもと、練習し

てみよう!