



子どもだけではなく女性の姿も、エクササイズ効果もバツグン!

難しい技に成功して、笑顔でハイタッチ!



何回連続でできるかな?

けん玉の名称

初級レベル **MOSHI-KAME**

中級レベル **TODAI**

くじゃなくて10代、50代くらいまで幅広い年齢の人が来てくれるようになり、活動が広まってきたなど感じようになりました。

動画だけでは伝わりにくい迫力やユニークな技を目の当たりにして、「自分もやってみよう」とチャレンジする人も多くいます。上手な人を見て、同じような身体の動きを意識することでさらに上達が早くなると思います。

「見たものと同じ動きをする能力はやはり子どもの方がすごいんです。大人は理屈を考えてしまうようで、手や身体の動かし方がついてこない。何度もうつて身体で覚えた方がいいんです」

技の種類は初級レベルの「もしかめ」「真上に引き上げたけんを玉の上に乗せる中級レベルの「灯台」(イラス)参照、それらによりアクロバティックな動きを加えた派生技を加えると3万種類ほどあるといわれています。また単に遊んで楽しめるだけでなく、リスミカルかつ難易度の低い「もしかめ」のような技を繰り返すことで集中

力を高められるとか、玉を上につけるには腕を固定し膝の屈伸運動で行う方がやりやすいため、スクワットと同様に足腰も鍛えられるそうです。

力が高められるとか、玉を上につけるには腕を固定し膝の屈伸運動で行う方がやりやすいため、スクワットと同様に足腰も鍛えられるそうです。

手軽さが魅力の「う」まずは理想の一本を

アスリートやアーティストにも愛好家が多く、最近では派手な色使いやラインが入ったカラフルなけん玉を製造しているメーカーも増えていたりとか。(GATAKEN)でも玉の色や木の質感にこだわったオリジナルのけん玉があり、体験会では手に取って試すことができます。

「よくけん玉の選び方を聞かれるんですが、いろんな種類を使ってみたいのですが、玉のラインがあると穴の位置がわかりやすいし、硬い木を使ったものはよい音がするんです」

玉の質感も艶やかにコーティングされたもの、マットな手触りのものなどさまざまで、グリップ力の強いものは玉の上のけんを乗せる「灯台系」の

逆輸入で進化した「KENDAMA」スタイル

2010年ごろ日本を訪れた海外のアスリートが、おみやげとして持ち帰ったけん玉で遊ぶ様子を動画サイトに投稿したところ、グールなパフォーマンスとしてまたたく間に流行。アクロバティックな要素を加えたけん玉は今や世界の「KENDAMA」として知られ、逆輸入というカタチで日本でもブームとなっています。この「ストリートけん玉」をさらに盛り上げようと普及活動に勤めているのが、保育士としての顔も持つ新潟けん玉部GATAKEN代表の長谷川さんです。

「たまたまインターネットで海外のけん玉プレイヤーの動画を見たのがきっかけです。保育園の遊び道具の中にけん玉があつて、子どもたちいろんな技を見せたら楽しんでもらえらんじやないか、と思ったんです」

動画を見ながら毎日練習を繰り返すうちにみるみる上達し、「日本けん玉協会」が認定する5段を取得、「教える側の技術も身につけたい」と大阪で



参加無料 けん玉教室&ワールドカップ報告会

初心者から経験者まで楽しめるけん玉教室。さまざまな技をマスターして、けん玉の魅力を再発見してみませんか?

日時 ▶ 10:00~12:00 【事前申込み不要】
7/29(日) 会場 ▶ 燕市体育センター ミーティングルーム

問合せ ▶ 新潟けん玉部GATAKEN
niigatakendamateam.gataken@gmail.com

けん玉教室、ワークショップの依頼も受付中!

ロゴが入った(GATAKEN)オリジナルのけん玉を1名様にプレゼント!

巻頭特集の感想、名前、住所を明記の上、下記の宛先へお送りください。

〒955-0092 三条市須頃3-31 生活情報新聞社 までご郵送!
「巻頭特集プレゼント」係 E-mail:kenoh@s-joho.com

締切 ▶ 7/20(金) ※発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

年齢も性別も関係なく手軽に楽しめるけん玉は、今や人々との交流や世界へと繋がることのできるツールの一つ。今年の夏は新たな進化を遂げた「ストリートけん玉」にぜひチャレンジしてみてください。

「今年行っているけん玉教室には7名の参加者がいるんですが、全員女性なんです。イベントにも親子だけ、

新潟けん玉部 GATAKEN

「ストリートけん玉」

クールに決める!

巻頭特集

県内におけるけん玉の普及、そして「けん玉プレイヤー」の交流の場を設けることを目的に結成された(新潟けん玉部GATAKEN)。今回はストリートカルチャーとして新たなムーブメントを起こしているけん玉の魅力、チーム代表の長谷川哲朗さんに聞きました。

昨年夏の「NHK紅白歌合戦」では、演歌歌手の歌唱中に124人連続で「大皿」世界記録に挑む「けん玉ヒーローズ」の一人として長谷川さんとメンバー1名が出演。県央地域で話題になったことから、女性の参加者も増えたそう。

「今年行っているけん玉教室には7名の参加者がいるんですが、全員女性なんです。イベントにも親子だけ、

逆輸入で進化した「KENDAMA」スタイル

2010年ごろ日本を訪れた海外のアスリートが、おみやげとして持ち帰ったけん玉で遊ぶ様子を動画サイトに投稿したところ、グールなパフォーマンスとしてまたたく間に流行。アクロバティックな要素を加えたけん玉は今や世界の「KENDAMA」として知られ、逆輸入というカタチで日本でもブームとなっています。この「ストリートけん玉」をさらに盛り上げようと普及活動に勤めているのが、保育士としての顔も持つ新潟けん玉部GATAKEN代表の長谷川さんです。

「たまたまインターネットで海外のけん玉プレイヤーの動画を見たのがきっかけです。保育園の遊び道具の中にけん玉があつて、子どもたちいろんな技を見せたら楽しんでもらえらんじやないか、と思ったんです」

動画を見ながら毎日練習を繰り返すうちにみるみる上達し、「日本けん玉協会」が認定する5段を取得、「教える側の技術も身につけたい」と大阪で

「今年行っているけん玉教室には7名の参加者がいるんですが、全員女性なんです。イベントにも親子だけ、



一緒に「KENDAMA」を楽しもう!