

けん玉よりも簡単に技ができる「筒けん」。キャッチはとても簡単！小さなお子様から年配の方まで、一人でも複数でも気軽に楽しめる軽スポーツです。

筒けんの技に挑戦してみよう！

基本の持ち方は4種類



①アイスクリーム



②インサイド



③ペンギン



④灯台



筒けんの動画はYouTubeでチェック！

<https://tsutsu-ken.com>

筒けんにはたくさんの技がありますが、まずは基本の技をマスターして少しずつアレンジしてみましょう。技ができるようになったら技をつなげて連続技(ルーティン)に挑戦してみましょう。2人や複数の人でパスをしたり、両手で技に挑戦したり、楽しみ方は無限大です。是非自分のオリジナル技を開発してみてください。

①ジャンプ (アイスクリーム持ち)



アイスクリーム持ちのまま、ひざを曲げてのばし、玉をふわっとあげてからキャッチします。

②もしかめ (アイスクリーム～インサイド)



アイスクリーム持ちからふわっと玉をあげ、インサイドでキャッチ。その後アイスクリームに戻す。

③チョップ (アイスクリーム持ち)



玉をふわっとあげ、玉が浮いている間に手を玉と筒の間で反対側に交差させる。

④つばめ返し (アイスクリーム持ち)



玉をふわっとあげ、玉が浮いている間に筒で玉のまわりを一周させ、キャッチする。

⑤遠心力 (インサイド持ち)



円の中央に玉を常に向けるイメージで腕をぐるっと一回転させる。

⑥もちかえ (インサイド～アイスクリーム)



インサイド持ちから筒ごとふわっとまっすぐ上にあげ、手を返してアイスクリームキャッチ。

⑨リフティング (アイスクリーム持ち)



玉を低めにあげ、太ももを水平にした瞬間に玉をはじいてキャッチする。

二人で楽しむ筒けん



玉を相手にパスする技。1つずつパスしたり、2つ同時にパスしてみよう。

⑦フラミンゴ (アイスクリーム持ち)



足の下をくぐらせてから手首を使って玉を上にあげ、アイスクリームキャッチをする。

⑩ダウンスパイク (アイスクリーム持ち)



玉をあげたらすばやく玉のすぐ近くに筒の口をあわせ、勢いよく手首を返しながらキャッチする。

いろいろな楽しみ方



筒ごとパス、筒や玉を積み上げての積み木、筒のデコレーションなど楽しみ方はいろいろ。

⑧アームバウンス (アイスクリーム持ち)



玉を低くあげ、腕で玉をはじいてからキャッチする。

椅子に座って筒けん



椅子に座り、足で玉をのせる。

- ・玉をのせる
 - ・玉をおろす
 - ・筒をたてる
 - ・筒をたおす
- などを組みあわせて挑戦してみよう。

SNSで発信中!

フォローしてね!



@tsutsuken3



@tsutsuken.official



@tsutsukenofficial

販売元

エス・ドット

〒386-0042 長野県上田市上塩尻 134-10

TEL 090-9963-1905 担当:清水

Email tsutsuken.official@gmail.com

