

けん玉にチャレンジ！

(運動生理学研究室 島崎 あかね)

● けん玉の効果

- ①足腰の強化（膝を使った運動）
- ②体幹を鍛え、腹筋を強化（姿勢の安定）
- ③有酸素運動（体脂肪の燃焼）
- ④手と目の連携が発達
- ⑤深部感覚が発達
- ⑥小脳の活性化（バランス力・調整力）
- ⑦記憶力・集中力アップ



	大皿	小皿	中皿	ろうそく	とめけん	飛行機	ふりけん	日本一周	世界一周	灯台	もしかめ
10級	1										
9級	2	1									
8級	3	2	1								
7級		3	2	1							
6級			3	2	1						
5級				3	2	1					
4級					3	2	1				
3級						3	2	1			
2級							3	2	1		
1級								3	2	1	50

級位認定には、それぞれの技を10回の試技中に、規定回数をクリアすることが必要！