

新入生歓迎祭  
体験道具マニュアル  
第 0.7 版（3/1 完成予定）

作成 小林 隼

作成 2022/12/31

最終 XXXX/XX/XX

## 本書について

---

このマニュアルは、新入生歓迎祭の体験会において、以下の事項を統一することを目的とします。

- 体験者に体験してもらいたい主な道具
- 体験者に体験してもらいたい主な技と、その手順
- 経験者が体験者に技を教えるときのポイント

このマニュアルでは以下の事項を記載しません。

- × 新入生歓迎祭の概要、実施要項、申請手順、サークル内の調整事項など
- × 体験会の全体の時間管理、流れ、用意すべき道具の個数など

## 各道具のマニュアル構成

---

このマニュアルでは各道具について、道具の準備・基本編・応用編に分けて説明します。

- 「道具の準備」は、用意すべき1人当たりの道具と、各部の名称を記しています。
- 「基本編」は、初回の体験会で目標とする技とその手順を記しています。
- 「応用編」は、2回以上来ている体験者、または基本編を終えた体験者が目標とする技とその手順を記しています。

このマニュアルの説明は、右利きの体験者を対象としています。左利きの体験者に対しては、左右を反転させて説明してください。

## 安全上のご注意

### ❗ 壊れている道具を使用しない

---

割れや欠けによって、怪我をする恐れがあります。使用前に点検しましょう。

### ❗ 人との間隔を2m以上とる

---

道具が当たり、怪我をする恐れがあります。

### ❗ 床に道具を散在させない

---

道具で躓き、怪我をする恐れがあります。体験道具を一か所にまとめ、使うごとに戻しましょう。

# 目次

本書について  
各道具のマニュアル構成  
安全上のご注意

## 皿回し（スピニングプレート）

回す  
指に乗せる  
180°

## ボール

両手で2つのボールを投げ合う  
カスケード（3 キャッチ）  
カスケード（6 キャッチ）

## ディアボロ（中国ゴマ）

転がして回す（10 秒）  
傾きを修正する  
ハイトス

## フラワースティック（デビルスティ

### ックでも可）

アイドリング（床から始める、10 回）  
アイドリング（空中から始める、10 回）  
ハーフフリップ

## けん玉

大皿  
中皿  
とめけん（玉を回す）  
とめけん

## ダイススタッキング

2 ダイススタッキング  
3 ダイススタッキング  
4 ダイススタッキング

# 1 皿回し（スピニングプレート）

## 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

- 皿本体×1
- ハンドスティック×1



以下の事項を点検しましょう。

- 皿に割れや欠けは見られないか

## 基本編

### 回す

1, ハンドスティックに皿を引っ掛けます。  
矢印の方向に回し始めます。



2, 回す方向への力を強くして早く回すことで皿を浮かせます。



**皿の直径ほどの正円を描く意識を持ちましょう。**

3, 皿が水平になったときにハンドスティックを強く握ることで、先端が皿中央のくぼみに固定されます。



支点は手首ではなく、肘です。  
持ち手が目線の高さにあると良いです。  
前のめりになりやすいため、姿勢を正しましょう。



## 指に乗せる

1, 皿中央のくぼみに指先を合わせ、ハンドスティックから指先に皿を乗せ替えます。



皿が爪の先に乗るようにすると良いです。

## 応用編

### 180°

1, 皿とハンドスティックを空中にあげます。



ハンドスティックは真っすぐ上げましょう。

2, ハンドスティックを持つ手を180° ひねって持ち替え、ハンドスティックを180° 回転させます。



3, ハンドスティックの先端で落ちてくる皿を受け止める。



膝を使って皿を受け止めましょう。

## 2 ボール

### 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

□ ボール×3



以下の事項を点検しましょう。

- ボールに破れは見られないか

### 基本編

#### 両手で 2 つのボールを投げ合う

1, 右手のボールを投げます。



目線に対して垂直な平面上で、身体の中心部分から、斜め 60 度の方向へ投げましょう。

前のめりになりやすいため、姿勢を正しましょう。

2, 右手で投げたボールが左の頂点に来たときに、左手のボールを投げます。右手で投げたボールを左手でキャッチします。



右と同じ角度、力加減で左も投げましょう。

3, 右手でボールをキャッチします。



4, 左手から投げるパターンにも慣れましょう。

## 応用編

### カスケード（3 キャッチ）

1, 右手の手先側のボールを投げます。



2, 右手で投げたボールが左の頂点に来たときに、左手のボールを投げます。右手で投げたボールを左手でキャッチします。



3, 左手で投げたボールが右の頂点に来た時に、右手のボールを投げます。左手で投げたボールを右手でキャッチします。



4, 左手の手先側でボールをキャッチします。

### カスケード（6 キャッチ）

カスケード（3 キャッチ）と同様に 6 キャッチします。

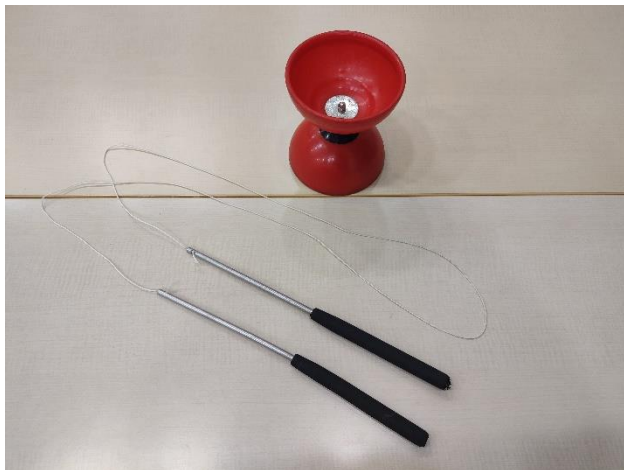


### 3 ディアボロ（中国ゴマ）

#### 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

- ☐ ディアボロ本体×1
- ☐ ハンドスティック×2
- ☐ 紐×1



以下の事項を点検しましょう。

- ディアボロに割れは見られないか

・紐の長さは 150~200cm が良いです。

#### 基本編

##### 転がして回す（10 秒）

1, ディアボロに紐を掛けて、右足の右前に置きます。ディアボロを右から左へと転がして回します。



・ゆっくりと左端まで転がしましょう。

2, 右のハンドスティックを上げてディアボロの回転を強めます。すぐに右のハンドスティックを下げます。



・1 秒に 1 回引き上げる程度のテンポが良いです。

3, 同様にして 10 秒ほど回します。

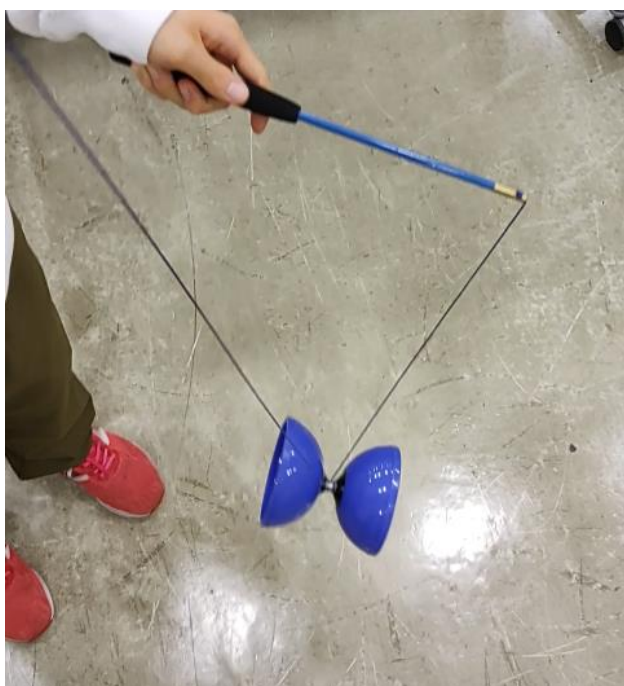
##### 傾きを修正する

4, ディアボロが向こう側に傾いている場合は、右のハンドスティックを手前に引きながら回します。





B, ディアボロが手前に傾いている場合は、右のハンドスティックを向こう側に引きながら回します。

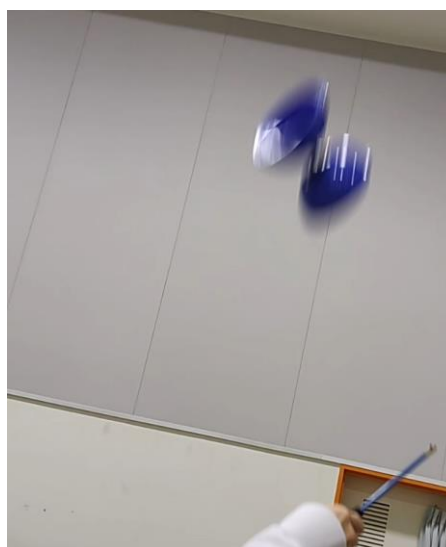


## 応用編

### ハイトス

1, 左右のハンドスティックを外側へ引っ張り、紐の張力によってディアボロを空中に上げます。

2, 右腕を上げて、右のハンドスティックを目線より上に位置させます。右のハンドスティックのすぐそばの紐で、落ちてくるディアボロをキャッチします。



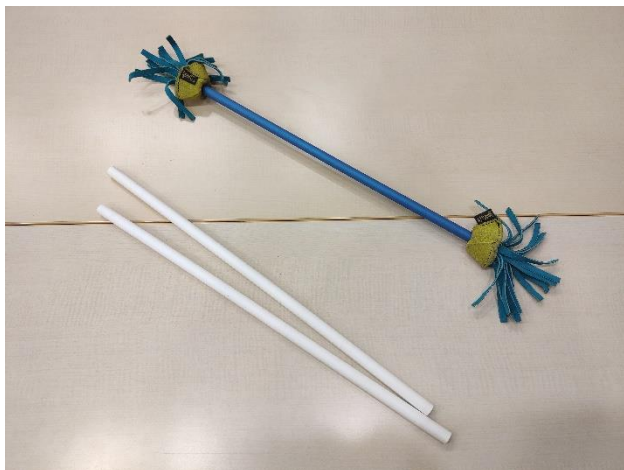
ディアボロをキャッチする前は紐を張っておき、キャッチした瞬間にゆるめましょう。

## 4 フラワースティック（デビルスティックでも可）

### 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

- センタースティック×1
- ハンドスティック×2



以下の事項を点検しましょう。

- センタースティックとハンドスティックに滑りは無いか。ある場合はタオルなどで表面を拭く。

### 基本編

#### アイドリング（床から始める、10 回）

1, センタースティックの片端を床に置き、反対側を右のハンドスティックで支えましょう。



2, 右のハンドスティックでセンタースティックを左上方向に弾きます。



3, 左のハンドスティックでセンタースティックを受け止め、右上方向に弾きます。

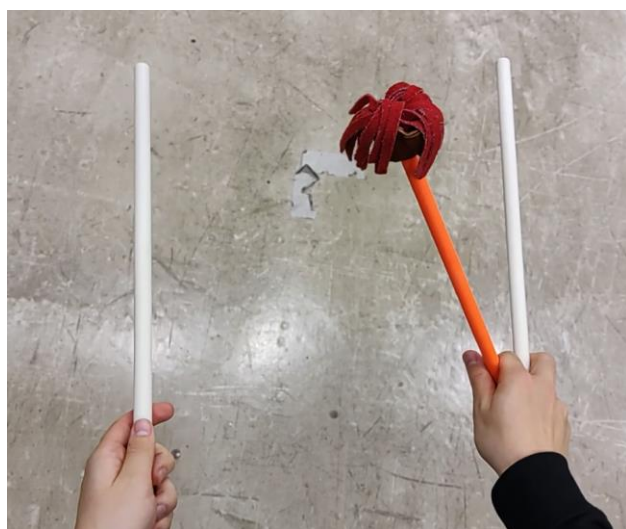


センタースティックが  $60^{\circ}$  以上傾くように弾き、受け止めましょう。

4, 同様にして 10 回ほど弾きます。

## アイドリング (空中から始める、10 回)

1, 左右のハンドスティックにセンタースティックを乗せましょう。



2, 左のハンドスティックを外し、右のハンドスティックでセンタースティックを左上方向に弾きます。

3, アイドリング (床から始める) と同様にして、10 回ほど弾きます。

## 応用編

### ハーフフリップ

1, アイドリングの状態から、右のハンドスティックでセンタースティックを上方向に弾きます。



2, アイドリングよりも半回転多く回転させ、左のハンドスティックでセンタースティックを受け止め、アイドリングの状態に戻します。



## 5 けん玉

### 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

□ けん玉×1



以下の事項を点検しましょう。

- けんの結合部は強く締まっているか

### 基本編

#### 大皿

1, けんを箸の持ち方で持ちます。



2, 玉を真っすぐに上げます。けんの大皿・中皿に玉を乗せます。



膝を使って玉を受け止めましょう。



## 中皿

1, けんを箸の持ち方で持ちます。



2, 玉を真っすぐに上げます。けんの大皿・中皿に玉を乗せます。



膝を使って玉を受け止めましょう。

## とめけん（玉を回す）

1, けんの持ち手側の接続部周辺をつまむように持ちます。

2, 反対の手で玉を水平方向に回します。



紐がブレないように玉を回しましょう。

3, 玉を真っすぐに上げます。けん先で玉をさします。



## 応用編

### とめけん

---

とめけん（玉を回す）と同様にして、玉を回さずに  
真っすぐに上げ、けん先で玉をさします。

**玉を床に置いて、振動を止めてから始めましょう。**

## 6 ダイススタッキング

### 道具の準備

1 人につき、以下の道具を 1 組用意しましょう。

- ダイス×4
- カップ×1



以下の事項を点検しましょう。

- カップに割れは見られないか

### 基本編

#### 2つのダイススタッキング

1, 右から左へ振る際に右内側の縁でダイスをカップの中へ入れます。



1, 右から左へ振る際

に右内側の縁でダイスをカップの中へ入れます。

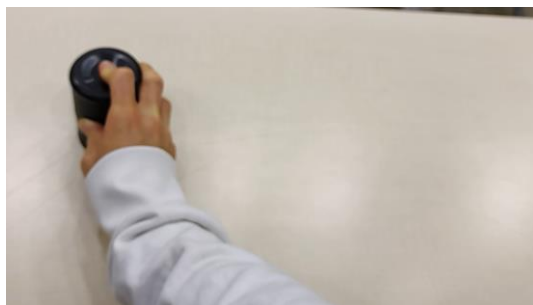


2, ダイス

を入れたらカップを進行方向へ傾けます。

3, 左から弧を描いてカップを止めます。

真っすぐにカップを上げます。



#### 3つのダイススタッキング

2つのダイススタッキングと同様にダイスを重ねていきます。



## 応用編

### 4つのダイスタッキング

---

3つのダイスタッキングと同様にダイスを重ねていきます。

膝を使って玉を受け止めましょう。