

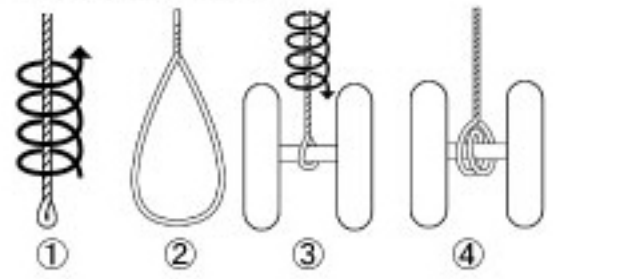
ひもの長さをあわせよう！
 背の高さにあわせてひもを切ります。ヨーヨーを床にたらしおへそのあたりから10cmくらい上でひもを切り、小さな輪をつくりまわす。これにひもを通して、指を入れる輪を作ります。



指へのつけ方
 最初からある輪に指をつけずに図のように広がる輪をつくり、★のところに指を入れて中指につけてください。

ひもの交換方法

- 1) ヨーヨーについているひもとります。
- 2) 新しいひものさきのよりを戻し①、輪をつくりまわす②。輪にヨーヨーを通し、ひもによりをかけて、ヨーヨーの軸をしめつけるように、きれいによりをかけ戻します。
- 3) ほとんどのヨーヨーは③のように軸の周りに輪になるようにかけます(一重掛け)。ヨーヨーの戻りが悪く余りスリーブ(空転)させたくないときは④のようにします。
- 4) 一部のヨーヨーは④のようにするものもあります。ヨーヨーの説明書を参考にしてください。



③ひもの巻き方

●ヨーヨーのスリットのふちで、指でひもをおさえて何回か巻きつけてから、指をはなしてひもを巻きまわす。



④ヨーヨーの持ち方

●図のように、ひもの輪に中指の第一関節まで通し、親指と薬指ではさむようにして、手のひらを上に向けてヨーヨーを持ちます。



スリーブ(空転)させない技-ヨーヨーを下で止めずにやる技

パワースロー
 うまく回るための基本の技
 ★

<p>ヨーヨーを手のひらで持ち、ひもが上に来るようにして振りかぶります。このときにひもの向きが反対だと下にヨーヨーがうまくなりません。</p>	<p>腕を前にふりおろし、そして指先からヨーヨーを放します。</p>	<p>ヨーヨーを曲線を描くようにふりおろし、ヨーヨーが一番下までおいたら、手を返します。そうすると、ヨーヨーが手に戻ってきます。</p>
---	------------------------------------	--

フォワードパス
 いろんな方向に投げよう!
 ★

<p>腕をまっすぐにして少し後ろにし、手のひらを後ろに向けたまま、腰のところまでふり出します。</p>	<p>ひじをまっすぐにして、自分の前に腕をふり出し、そっとヨーヨーを放します。</p>	<p>戻ってきたヨーヨーを手で受けとめます。</p>
---	---	----------------------------

ルーフザルーフ
 マスターすれば何回でもできる!
 ★★

<p>フォワード・パスでヨーヨーを放した状態から始めます。</p>	<p>ヨーヨーが戻ってきてもつかまずに、手首のスナップをきかせて、押し出すように前方に投げて、円を描かせます。</p>	<p>手首のスナップをきかせると何度も円を描くことができます。</p>
-----------------------------------	---	-------------------------------------

ヨーヨーをスリーブさせてから行うトリック

ロングスリーパー
 すべてのトリックの基本の動き
 ★

<p>ヨーヨーをしっかり持って、耳のところまで腕を上げます。</p>	<p>腕を前にふりおろし、そして指先からヨーヨーを放します。</p>	<p>ヨーヨーを下で回しておき、止まりそうになる前に、手のひらを少し引き上げると、ヨーヨーが手に戻ってきます。</p>
------------------------------------	------------------------------------	---

犬の散歩
 ヨーヨー技で一番有名な技
 ★

<p>強くヨーヨーを投げ、ヨーヨーが床に付くくらいまでそっと、おろします。</p>	<p>ヨーヨーをそっと床に付けると犬の散歩のように、前方に動き始めます。</p>	<p>ヨーヨーの回転がなくなる前に手を少し上げます。そうしないとヨーヨーが止まってしまいます。</p>
---	--	---


クーパー
 ヨーヨーがゆかの上を走りまわす
 ★★

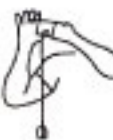
<p>ロングスリーパーから勢いをつけて前にヨーヨーを振り、前のほうの地面にヨーヨーをつけるようにしゃがみます。</p>	<p>前でもヨーヨーが止まっているじょうたいから引くと手まで戻ってきます。コツは犬の散歩から入るのではなくいきなり前にヨーヨーを持って行くことと手を地面に近くに。</p>
---	---


アラカボギョー
 腕のまわりをのりこえて戻ってくる
 ★★

<p>ロングスリーパーをしてヨーヨーを腕の後ろへまわします。</p>	<p>ひじを高く上げてから、指でヨーヨーが上に来るように手で少し引き上げます。</p>	<p>ヨーヨーが腕をこえて上がり、手に戻ってきます。</p>
------------------------------------	---	--------------------------------


フランク
できるとうれしい
有名な技
★★

 動いていないヨーヨーで練習してください。ヨーヨーをたらして、腕を高くあげてヨーヨーを待ちます。

 右手の親指と人差し指の間から、左手の親指をぬいた四本の指で、三角形ができるまで下に引きます。

 できた三角形の中でヨーヨーをスイングさせます。ヨーヨーに十分な回転があれば放した時に手に戻ります。

津波
かっこよく見せる
応用技
★★★


 ロングスリーパーし、ヨーヨーから15センチくらいのところを左手の人差し指で引っ掛けて持ち上げます。







UFO
ヨーヨーが横に
回る中級技
★★★

 これは派手なトリックです。斜め前にヨーヨーを投げ地面と水平に回転させます。


 ヨーヨーが回っている間に、ヨーヨーの上から15~20cmの所でヒモをつまみ持ち上げ、2~3秒回転させるとUFOに見えます。

 左手をはなし、ヒモを引きヨーヨーを手に戻します。
※ヨーヨーのヒモをゆるめたり(左へ投げる)、絞めたりする(右へ投げる)のにも便利なトリックです。


フレイクアウェイ
あらゆる応用技の
基本になる動き
★


 ヨーヨーをもって、肩の位置からヨーヨーを右に向かって投げます。


 ヨーヨーをスイングさせて、あなたの前でヨーヨーを回します。

 ヨーヨーが左肩の上に来たら右手を引きヨーヨーを戻します。

ムーンサルト
できると楽しい
上級技
★★★★

 腰のあたりで左手の人差し指を前に出し、右手でヨーヨーを肩の上に置きます。

 ヨーヨーを、出した指の方へスイングさせ、指を軸にしてヨーヨーを回すように回転させ、ひもの上にのせます。


 ヨーヨーを戻すときは、指を上にはね、指を引きます。


世界一周
ヨーヨーが大きく
円を描きます
★★

  フォワードパスの要領で前方に投げます。

 空転を続けながら回したあと、右手を軽く引いてヨーヨーを戻します。

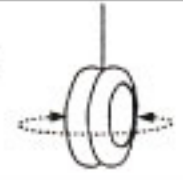
ワインダー
★★★

 左手でヨーヨーを持って、親指でヨーヨーを縦に押えます。ひもを左手の親指の上に持ってきます。

 右手と左手を同時に引きます。そうするとヨーヨーがスピンの状態になります。スピンの状態になったら、手に戻るまでヨーヨーを上下に振ります。

よりの調整
ねじれがきつくと技
がうまくできなくな
ります

指からひもはずし、よじれを取るために下にたらしめます。右回りの時はひもをしめすぎの時、左回りの時はひもをゆるくしすぎの時です。ときどきひもを調整しましょう。



こちらで紹介している技はヨーヨーの基本となる動きです。練習をすれば必ずできる技たちなので、あきらめずにかんがってください！ある程度できるようになったら自分のオリジナルトリックの開発もしてみましょう！



AP部門世界チャンピオン
ヨーヨーマスター 長谷川貴彦

よくある質問と答え

質問) ヨーヨーのひもが切れました。どうすればいい?
 答え) ひもは古くなるとかたくなり、技がやりにくくなります。またそのまま使い続けると切れたりして危険です。交換用のひもを手に入れて、早めに交換してください。

質問) ヨーヨーが戻ってきませんか?壊れた?
 答え) ヨーヨーのひものよりがゆるいと下で空回りをして手に戻ってこない原因となります。よりをきつく掛けてください。ヨーヨーによってはひもの交換方法で説明している④のように2重に掛けることが基本となっているものもあります。通常のヨーヨーでも2重に軸にひもを巻くことで戻りがよくなりやりやすくなる場合があります。試してみてください。