



手から心へ 未来へつなぐお手玉

おてだま

OTEDAMA CLUB IN JAPAN

NO.

36

2017年12月



日本のお手玉の会設立25周年 新居浜市市制施行80周年記念 「お手玉遊び市民大会」を開催



地方自治法施行70周年記念 総務大臣表彰を受賞

- 日本のお手玉の会 表彰状
右は地域の共同活動に熱心に取り組み行政に積極的に参画し、地方自治の発展に寄与された功績を高く評価し、ここに表彰します。
平成29年12月3日
総務大臣 野田聖子
- 地方自治法施行70周年記念
総務大臣 表彰状
- 日本のお手玉の会設立25周年・新居浜市市制施行80周年
「お手玉遊び市民大会」を開催
「手から心へ 未来につなぐお手玉」
「お手玉の聖地」新居浜市で平成29年12月2日・3日
歴代会長対談や新しいお手玉歌の発表
■ 書道ハフオーマンス ■ ヨーヨーお手玉ダンス
■ 小学生の団体戦や一般の部の個人戦など
- 栄えある「総務大臣表彰」を受賞
天皇皇后両陛下ご臨席のもと
長年のお手玉文化の普及が認められる
- 世界に広がれ、お手玉の輪!!
韓国のテレビ局から伝承遊びの取材に
- 新しい支部紹介
「神田お手玉の会」(東京都千代田区神田)
- 新しいお手玉歌が誕生
『お手玉しましよ』の楽譜
- 「各支部の活動状況」
- 東京支部
「夢と希望と思い出」を「東京五輪」に向けて
- 和歌山支部
「お手玉学・お手玉楽」をめざして
- 尼崎支部
被災地熊本へ届けた励ましのメール
- 鹿児島支部
鹿児島弁フェスタでお手玉の普及に努める
- 福岡支部
演舞「サザエさん」と例会では相互研修
- 泉川支部
お手玉遊び市民大会に向け小学生を指導
- 新居浜支部
企業から「お手玉教室」の要請が増える
- 脳を活性化する効果に驚く
東京家政大学附属女子高等学校で「お手玉」の授業

日本のお手玉の会の設立25周年の記念大会を開く

新居浜市の市制施行80周年記念行事と合わせ

「お手玉の聖地」新居浜市で平成29年12月2日・3日

日本のお手玉の会は、平成4年に設立されて、ことし25周年を迎えます。また、新居浜市は市制施行80周年に当たります。この両者の節目を記念した「お手玉遊び市民大会」を、新居浜市の援助もいただいて、平成29年12月2日(土)、3日(日)の両日、新居浜市の総合文化施設あかがねミュージアムで開催しました。

書道パフォーマンスで開幕

大会には、新居浜市民をはじめ日本のお手玉の会の会員が、福島県から熊本県までの1都2府9県から45人が参加し、2日間で観衆も含め延べ3千人でにぎわいました。

大会は、新居浜東高校の書道部による書道パフォーマンスで幕を開けました。白衣に黒の袴、赤いたすき掛けの10人の部員が、音楽に乗せて、大小の筆で舞台いっぱいに広げられた大きな用紙に、文字や絵を描き上げました。(写真上)

その作品が、舞台の背面に吊り上げられると、会場から大きな歓声と、拍手が鳴り響きました。

つづいて、開会式が行われ、石川勝行新居浜市長の主催者あいさつ、中村時広愛媛県知事の祝辞(代読)が述べられました。

歴代会長が25年の歩み語る

まず、日本のお手玉の会の歴代会長による記念対談から始まりました。



少年少女合唱団「お手玉しまじょ」コーラス

大賀弘章初代、武田信之二代、藤田石根三代、宮中雲子四代会長が登壇し、それぞれの時代を振り返り、次の時代への期待などを語りました。
(大賀さん)たこ、こま、竹とんぼには関わっていたが、お手玉の会長の要請には驚いた。当時、今の姿は予想できなかった。会員のみなさんの努力の賜物で、敬意を表します。

(武田さん)時の経過とともに、お手玉への関心は高まっています。高齢者の回想法や認知症の予防に、幼児や小中高生などスマホ世代への働きかけが重要になっています。
(藤田さん)多くの人に出会い、国内はもとより海外にも出かけ、お手玉での絆が広がったことは、私の一生の宝物です。会の発展に貢献できたことをうれしく思います。
(宮中さん)25年前のシンポジウム、いま、なぜお手玉遊びなの？を考えた当時は懐かしい。時間の経過とともに役割は増えています。さらなる発展に、力を注いでいきたいと思います。

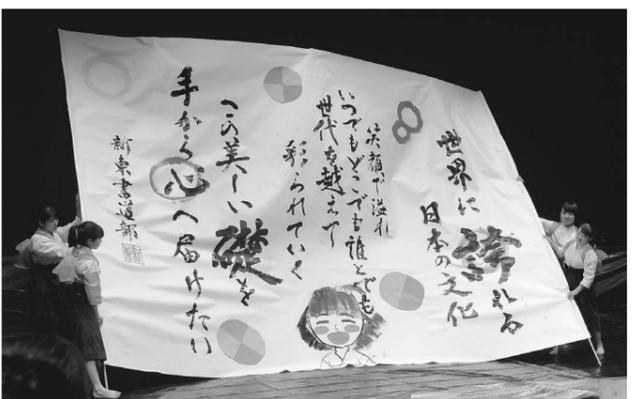
お手玉歌「お手玉しまじょ」

対談の最後に、詩人の宮中雲子会長から、ご自身が作詩し、小泉珠子東京・おてだま会長作曲、伊藤幹翁氏編曲の新しいお手玉歌「お手玉しまじょ」が発表されました。

会場から小泉さんが舞台上に呼ばれ、作曲のねらいを、「お手玉をする人が、リズムに乗って、楽しく、元気に歌えるように考えました」と話しました。

新居浜少年少女合唱団とその合唱団OBが、舞台上上がり、「お手玉しまじょ」を披露しました。(写真上)

楽譜は、舞台上に映し出され、会場のみなさんと一緒に、元氣よく声高らかに歌いました。(楽譜は5〜6ページ)参加した人は、「明るい歌です。お手玉は、この歌を歌ってから始めるといいですね」と話していました。



書道パフォーマンス

お手玉「ステージイベント」

つづいてのお手玉ステージイベントは、新田保育園の園児による「お手玉演技」、新居浜商業高校生による「ヨーヨーお手玉ダンス」、新居浜少年少女合唱団と合唱団OBによる「ホルモニア演奏」がありました。

東京と福岡で「サザエさん」

会場での1日目の最後は、お手玉演舞の「サザエさん」でした。長谷川町子さんゆかりの東京・おてだま、福岡お手玉の会の会員が舞台上、合同のパフォーマンスを披露しました。
♪お魚くわえたドラ猫…と歌いながら、舞台と会場のみなさんが、2個のお手玉を操って、お手玉演舞を楽しみながら、幕を閉じました。



新居浜商業高校生によるヨーヨーお手玉ダンス



小学生の部の個人戦



団体戦で優勝した若宮サーティ

交流会も出し物を競い合う

1日目の最後は交流会で、市内の別の会場で、県外からの参加者、スタッフなど100人が参加して行いました。

まず、新居浜少年少女合唱団OBによるコーラスで幕を開け、石川勝行新居浜市長や、宮中雲子日本のお手玉の会会長のあいさつがあり、食事

団体戦に16校21チームが参加

個人戦には全国からの参加者も

2日目は、競技大会が行われ、午前中に小学生の団体戦、午後は一般の部と小学生の部の個人戦が行われ、熱戦が展開されました。

小学生の部の団体戦は、16校21チームの入場式で始まり、小学生の部

をしながら歓談しました。

各支部の活動内容や、お手玉の魅力などを語り合い、新しい遊び方、困っていることの相談など、積極的な意見交換が行われました。

交流が深まるにつれて、それぞれ舞台上がり、得意の出し物を披露しあい、和やかな雰囲気の中で、再開を約束して、閉会となりました。

の団体戦は、1チーム3人編成で行いました。まず、若宮小学校6年の塩崎駿斗さんと、近藤珠母さんの力強い選手宣誓で幕を開けました。

コート周りは応援団で埋まり熱い声援が飛び交った

試合は4コートで行われましたが、コートの周りは応援する生徒さん、選手の兄弟、両親や祖父母の応援団で埋め尽くされました。どの対戦も技量伯仲の熱戦で、応援にも熱が入り、声援が会場に響いていました。(写真上)

個人戦の一般の部には、市内からの参加者に加えて、東は福島県、西は熊本県までの9都府県からの45人も参加し、小学生を含め150人で技を競い合いました。

団体戦の優勝は若宮サーティ

団体戦では、熱戦の末、新学期から閉校となる若宮小の若宮サーティ(写真左上)が優勝し、深紅の優勝旗を獲得しました。準優勝は角野小のすみの子、3位は新居浜小のチームゴットと、中萩小のはぎぼうとなりました。

個人戦の成績は、次のとおりです。

- 〔小学生の部〕▽両手2個ゆり▽優勝…小野愛奈(高津小)、準優勝…矢田桃子(神郷小)、3位…岡田夏朋(高津小)▽片手2個ゆり▽優勝…小野広夢(浮島小)、準優勝…一色純之介(新居浜小)、3位…高橋朋秀(浮島小)▽両手3個ゆり▽優勝…青野隆太郎(新居浜小)、準優勝…網本仁太(神郷小)、3位…宮久保遥己(惣開小)(写真上…個人戦小学生の部)

個人戦では高専生が大活躍

- 〔一般の部〕▽片手2個ゆり▽優勝…屋舗大三郎(新居浜市)、準優勝…田村節子(京都府)、3位…秋月久幸(新居浜市)▽両手投げ3個ゆり▽優勝…山田晃陽(新居浜高専)、準優勝…奥野ふみ(東京都)、3位…山田ほか(新居浜高専)、▽両手3個ゆり▽優勝…廣木陸也(新居浜高専)、準優勝…鈴木祐大(同)、3位…矢野佐保子(西予市)▽両手4個ゆり▽優勝…森田知子(新居浜市)、準優勝…福永行洋(奈良県)、3位…小林八千代(西予市)

世界に広がれ、お手玉の輪!!

韓国のテレビ放送局から伝承遊びお手玉の取材に 熊本おじゃめの会(熊本)

日本のお手玉の会顧問でヘルス・アートクリニクくまもと院長の中原和彦医学博士のところへ、11月21日、韓国テレビ放送MBCから、「伝承遊び」のドキュメンタリー特集番組を制作のため、取材陣が訪ねてきました。

この取材には、次のようないきさつがありました。(韓国MBCのファン・ビョンフンPD様の企画意図から)最近、韓国でも、子どもたちの習い事などが忙しくなっていて、友達と遊ぶより、一人でいる時間が多くなり、

栄えある 総務大臣表彰を受賞

天皇皇后両陛下ご臨席のもと 長年のお手玉文化の普及啓発が認められる



ことしは、昭和22年に地方自治法が施行されて70周年に当たります。この節目の年に、国民を挙げて地方自治の意義と重要性を再認識し、各地方公共団体の一層の発展と地方自治の発展を期するたため式典が行なわれました。

記念式典では、地方自治に功勞のあつた団体や個人の表彰があり、日本のお手玉の会は、長年のお手玉文化の普及啓発活動が評価され、栄えある団体表彰を受賞しました。

記念式典は、平成29年11月20日、東京都千代田区丸の内、国際フォーラムで行われ、日本のお手玉の会の宮中雲子会長が出席しました。

式典は、天皇皇后両陛下ご臨席のもと、内閣総理大臣、衆議院議長、参議院議長、最高裁判所長官をはじめ招待者3,500人が参加して行われました。地方自治功勞者表彰は、団体と個人の代表者が野



田総務大臣から表彰されました。記念式典に参加した宮中会長は、「天皇皇后両陛下ご臨席のもと、厳かな記念式典でした。日本のお手玉の会に、このような賞をお与えいただき、心から感謝しております」と感想を述べています。

日本のお手玉の会の受賞歴
ここで、日本のお手玉の会の25年の歩みの中から、各種の受賞履歴を振り返ってみましょう。
平成7年・愛媛県ふるさとづくり創造賞、10年・写真絵本「お手玉」で愛媛出版文化賞、あしたの日本を創る協会のふるさとづくりり奨励賞、12年・自治省の地域づくり団体自治大臣表彰、文部科学大臣感謝状、13年・日本フアッション協会の生活文化賞、14年・文部科学大臣感謝状、15年・サントリー文化財団のサントリー地域文化賞、16年・愛媛新聞社賞、文部科学大臣感謝状、26年・第69回国民体育大会がらんばらんば国体で感謝状、29年・地方自治法施行70周年総務大臣表彰



(スマートフォンやネット・ゲーム依存の子どもたちが増加し、社会問題となっているとのこと)。
むかしの子どもたちは、まちにある広場や学校のグラウンドで遊んでいました。道具とは関係なく、友人同士と楽しく遊びながら、社会性を学んだり、競争や頼ることなど、いろいろなことを学習していました。

このところは、昔ながらの「伝承遊び」が、シニア世代の老化予防(とくに認知症予防)に効果があるとの報告とともに、すべての世代によいことである、と考えられています。

そこで、韓国のMBC、日本の福井テレビ、中国の杭州テレビが、「伝承遊び」をテーマに、番組制作をすること

になりました。
3か国の昔遊びの紹介から、その遊びを伝承しているところや、伝承遊びの魅力をクローズアップすることが、この番組制作のねらいです。

はじめに中原院長から お手玉の医学的効果を

最初に、取材陣が「お手玉の医学的な効果を知りたい」ということで、中原院長が、患者さんにお手玉を使つてクリニックで診察をしているところを、患者さんの許可を得て取材されました。

診察は、九州大学に心療内科をつくられた初代教授の故池見西次郎先生が考案された「ヘルス・アート理論」に基づいてすすめられました。

ティッシュペーパー呼吸法(調息)、膝の上下運動や、お手玉療法(調身)、脳を積極的に整える(調脳)として、通常のお手玉だけでなく、左右同じように行うことで、脳を整えることを意識した「健康お手玉」を行うことで、いまを取り戻し、心を落ち着けることができる(調心)ことを、説明しました。

この説明に、取材陣は驚いていました。
その後、上益城郡益城町の今城公民館に移動し、熊本おじゃめの会の御船支部(福田みち子代表)が、お手玉を使つて行う「健康サロン」を取材しました。
ここでは、実際にシニア世代がお手

玉をしている場面を見学し、参加者にインタビュウをしていました。

さらに、熊本おじゃめの会(荒木千鶴子会長)が、市民向けに行っている「健康お手玉」の取材のため移動し、体全体を使つて音楽に合わせて、みんなで輪になって行うお手玉遊びを見てもらいました。

この遊びにも、大いに関心を示していました。
その後は、80代の人たちへのインタビュウや、病気に伴って不安や、うつ

病になった人が、元気になっていることを聞いて、感銘を受けたといっていました。

この取材の放送は、平成30年の5月になるようですが、日本での放送があるかどうかは不明です。

放送の内容は、教えていただけると約束しています。何らかの形でお知らせできればと思っています。
(熊本おじゃめの会・中原敏弘ヘルス・アートクリニクくまもとと副院長)

新しい支部紹介

『神田お手玉の会』 ～東京都千代田区神田～



お手玉がうつ、認知症の予防に役立つことを、NHKテレビの「ためしてガッテン」で、熊本の医師・中原和彦医学博士が話していました。

親族に、軽い認知症の者がいることもあつて、お手玉に興味を持ち、中原先生に、直接電話で問い合わせました。

中原先生から、東京在住の宮中雲子会長をご紹介いただきました。宮中会長からお手玉のお話や、実技の指導を受け、2013年に会を設立しました。

その後は、先輩会員のご指導もいただきながら、毎年6回以上の活動を行い、ちよだボランティア活動の登録団体に認定され、東京都以外の方にも参加していただいています。(写真)

ことし、日本のお手玉の会の支部として、神田お手玉の会が誕生しました。私も高齢なので、宮川洋子副会長や金井勝芳さんの協力を得ながら、高齢者や子どもを対象に、地道にお手玉の普及に務めてまいります。よろしくお願ひします。(会長・石川喜助)

お手玉しましよ

作詞：宮中 雲子
作曲：小泉 珠子
編曲：伊藤 幹翁

17
お て だ ま し ま し ょ お て だ ま し ま し ょ ね
お て だ ま し ま し ょ お て だ ま し ま し ょ ね

21 *poco rit.*

(2017. 9. 27)

遊んで楽しい お手玉 お手玉
一人で 二人で 沢山で
一つで 二つで 三つ 四つで
集まる仲間の 合言葉
お手玉しましよ
お手玉しましよ
作って楽しい お手玉 お手玉
一人で 二人で 沢山で
一つで 二つで 三つ 四つで
集まる仲間の 合言葉
お手玉しましよ
お手玉しましよ

お手玉しましよ

宮中雲子 作詞
小泉珠子 作曲
伊藤幹翁 編曲

♩=124 (楽しく)

5 *mf*
あ そ ん で た の し い お て だ ま お て だ ま
あ つ く つ て た の し い お て だ ま お て だ ま

9
ひとりでふたりで たくさんで ひとつでふたつで みっつよっつで
ひとりでふたりで たくさんで ひとつでふたつで みっつよっつで

13
あ つ ま る な か ま の あ い こ と ば ー
あ つ ま る な か ま の あ い こ と ば ー

各支部で多彩な行事を展開

東京支部

東京・おてだま

「夢と希望と思い出」を「東京五輪」に向かって

東京・おてだま(小泉珠子会長)では、これまで、子どもたちを対象に活動を行ってきました。いくら、お手玉が脳を活性化し、認知症を予防できるといっても、子どもたちは見向きもせず、よさも分らず、スマホのテレビゲームに夢中で、お手玉人口は減るばかりです。

なんとか、お手玉のよさを伝えなければと模索する中、ふと、脳裏をかすめたのが、フランスの教育学者で近代オリンピックの創設者、ピエール・



遊び教室」も約25人と定着し、新しい参加者ともなやかに交流しています。小学生の成長も楽しみです。ことは、十数名の小学生が、初段から3段に合格しました。

9年間交流している栄谷保育所も、日常的に保育にお手玉を取り入れてくれています。年長児のほとんどが初段に合格できる技を持ち、片手2個ゆりにも挑戦しています。年長児が年中児に両手2個ゆりを伝授する、ほほえましい光景にも出会いました。

地域の年中行事に、お手玉を愛する会員とともに、積極的に参加してきたことが、お手玉の広がりにつながっていることを、実感できる1年でした。

これからも、お手玉の歴史をもっと学び、絵本や紙芝居に出てくるお手玉を掘り起こし、「お手玉でわろてんか」と、「お手玉学とお手玉楽」を追求していきたいです。(写真左)



製作に励む「東京五輪」お手玉

ド・クーベルタン男爵の格言でした。

「オリンピックは単なる世界選手権大会ではない。それは平和と青春の花園である」。また、「オリンピックで重要なことは、勝つことではなく参加することである」。

そうだ、みんなで「東京オリンピック」く、パラリンピックに参加しよう!ということでした。

手の中に入る小さなお手玉だけど、この手から世界に広がる大きな夢を描いてみたい。そのためには、「特徴ある親しみやすいお手玉を!」との思いから、デザイン的には、5色の布に、たまちゃんのロゴを入れたシンプルなものです。

しかし、安全・安心を第一に考え、布・染・縫い方など、何度も何度もつまずき、試行錯誤を繰り返した難産の末に、いまのお手玉が生まれました。「東京・おてだま」では、これを機に、飯田喜久子前会長から、現在の小

尼崎支部

尼崎のお手玉の会



尼崎から被災地熊本へ届けた励ましのメール

「わあ、いい!お手玉先生がきたよ!お手玉ありがとう!」

12月8日、私たち3人(池辺美保子、黒田治子、清家京子)が、熊本市の向山小学校の玄関に着くなり、両手にお手玉を持った子どもたちの、笑顔の迎えを受け、胸が熱くなりました。(写真右)

尼崎のお手玉の会(池辺美保子会長)では、4年前から尼崎市の塚口小学校の育英会活動とご縁をいただき、秋にお手玉遊びをしています。

熊本地震後のお手玉遊びの際に、同育英会に熊本へお手玉慰問に出かけることを話しました。すると、同校3年生の140名が、熊本の生徒さんへ激励メールを書いてくれました。それは、カラフルな励ましの言葉や絵など、温かさの伝わるものでした。

泉珠子会長に交代し、いま、「特定非営利活動法人(NPO)東京おてだま」を目指して、新しい出発をしようとしています。

また、会員とは別にお手玉づくり専門サポーター30余名も、月2〜3回集まり、布を切る人、そろえる人、縫う人と、まるで縫製工場のような雰囲気、ワイワイガヤガヤ楽しく、地域活性化に一役買っています。(写真左上)

子どもたちが未来に希望を持ち、年月が経ってから当時を振り返った時、2020年のあの暑い夏の思い出、

和歌山支部

和歌山のお手玉の会

「お手玉学・お手玉楽」をめぐりて次代へ伝承

和歌山のお手玉の会(森勝代会長)は、ことしも多彩な活動に取り組んでいます。

10月の第7回「お手玉遊び交流会」では、尼崎のお手玉の会から、3名の忍者姿のメンバーがこれ、「忍たま音頭」や手遊びを、教えていただきました。(写真下)

その活気あふれる指導に、大いに盛り上がり、今でも子どもたちは「火花がドーン」と口ずさんでいます。

大阪、京都、長田の各支部とも交流ができ、すぐに役立つお手玉遊びを教えていただき、参加者から「参考に

(写真左)

鹿兒島お手玉の会の山本清洋会長、熊本おじゃめの会の荒木千鶴子会長に相談しながら、熊本市教育委員会との連携で、向山小学校を訪ねることが決まり、12月に実現しました。

同校へは、事前に数珠玉お手玉300個を送りました。これは、会員や会員以外の方々から、数珠玉の提供、生地の裁断などの協力を得て作った、ぬくもりの詰まったお手玉です。

体育館で待つ生徒さんの前に、「へムへム」とサプライズの忍者姿で登場。「わあ、つ!忍者やっつ!」との歓声と拍手で幕を開けました。お手玉の話の後、クラスごとに輪を作り、忍者忍者の動作を練習して、「きょうは忍者になって、忍者修行スタート」で始まりました。(写真上)



東京オリンピック・パラリンピックに、どんな形であれ、参加した記憶を語るができるように、夢を持たせてあげたい。(田村弘美)

東京支部の呼び名を「東京・おてだま」に

東京支部の小泉珠子会長から、支部の名称を、これまでの「東京お手玉の会」から、「東京・おてだま」に変更することになった、との連絡がありました。この会報から新しい名称を採用しています。(編集部)



なった」との感想をいただきました。

保育所の園児のかわいい演技、小学生の技の向上や、寄せ玉の「おさら」に挑戦する子もいて、お手玉遊びが伝承できつつあることを実感しました。県立図書館での月1回の「お手玉



ファイナーレ。ハイタッチをしながら、私たち3人は、感動で胸を熱くしながら、体育館を後にしました。

地域と連携して開いたお手玉遊び大会は13回

尼崎のお手玉の会は、地域と連携して、毎年、お手玉遊び大会を開催しています。13回目を迎えることができました。(写真右)

日常活動は、他団体とのコラボで四季を通じて行い、大人も子どもも、お手玉を楽しみ、お手玉を愛する人の輪を広げられました。おかげで、収穫の多い1年となりました。

鹿児島支部 鹿児島お手玉の会

鹿児島弁フェスタで お手玉の普及に励む

鹿児島お手玉の会(山本清洋会長)は、12月16日、17日の両日、鹿児島市で開催された「鹿児島弁フェスタ」で、お手玉遊びのブースを設け、お手玉遊びとお手玉演舞を披露し、お手玉遊びの普及活動を行いました。

「あー、これだったらお手玉が落ちないし、私もできるな。ちよつとやらせてみて。あれ、意外と難しいな。」

「お婆さん、ちよつと見て」と、いくつかの技を披露すると、「えー、いろんなことができるんだ。これ売って



くれる、家に帰って始めてみよう。」
初めてのヨーヨーお手玉に汗を流しておられた高齢者の一コマです。ヨーヨーお手玉は、多くの人の興味を引きました。

プロバスケの選手らも

「ちよつとやっついていいですか」。屈強な若者が数人、ブースに立ち寄りました。ジャグリングに興味があるみたいで、必死に挑戦します。なかなかうまくゆきません。「ちよつと待って、汗が出て来たよ。お手玉って意外と運動量があるな。」

20分くらいして、何とか10回ほどできるようになり、ひと休み。話を聞くと、彼らはプロのバスケットボールのプレイヤーでした。

お手玉の効用を知らせ、バスケットボールの準備運動の一つとして、お手玉遊びを取り入れることを約束して帰りました。

数日後、彼らの試合の応援に行きました。プロのスポーツに、準備運動としてお手玉遊びが取り入れられるといいですね。

演舞「焼酎音頭」で熱気

お手玉演舞では、鹿児島の6つの支部の演舞を披露した後に、総踊りで鹿児島名物「焼酎天国」で、会場を一気に焼酎の熱気で包み込みました。ご当地ソングに乗せた、全国の演舞が見たいですね

す。そのたびに、プログラムを作り、それに沿った全体練習をします。

こんなことを、楽しみながら行っているのが定例会です。(勝俣喜代子)

泉川支部 いずみっ子お手玉の会

お手玉遊び市民大会で 小学生の団体戦が実現

いずみっ子お手玉の会(今村シメ子会長)の今年の活動は、12月2日、3日の両日、新居浜市で行われた「お手玉遊び市民大会」(1〜2ページ参照)への協力が、大きな事業でした。

この大会で、私どもの支部は、事前の小学校でのお手玉指導と、大会当日の段位認定審査を担当しました。この大会では、小学生の団体戦と



福岡支部

福岡お手玉の会

音楽と演芸の集いに参加

11月、活動の拠点である公民館の推薦で、中央区市民文化祭「音楽と演芸の集い」のステージに立ちました。

参加団体が多く、持ち時間は8分の中で、お手玉を印象付ける出し物を考え、サザエさん通りを持つ福岡なので演舞「サザエさん」に決めました。リハーサルは心許なかったのですが、本番はハナマルのできてした。(写真左・下)

次に、「あなたがたどこさ」で、右ゆり、左ゆり、手のひら返しを入れ、両手を使うことをアピールしました。最後は、コミュニケーションお手玉



の効用が、広い範囲で取り上げられるようになり、企業や医療機関からのお手玉遊びについての問い合わせや、お手玉教室の希望が多く寄せられるようになりました。

企業からは、従業員の健康づくり、運動機能の維持増進をはじめ、メンタルヘルスの関係で、気分転換として、お手玉の効果が注目されています。

銀行で「お手玉体操」を

たとえば、ことしの2月、伊予銀行新居浜支店が、創業100周年の記念事業として、行員のみなさんを対象にした、お手玉教室を開きました。

お手玉の4千年の歴史や、新居浜とお手玉の関わり、お手玉の効用をお話しし、「うさぎとかめ」の「お手玉体操」を、体験していただきました。



で、実りの秋にふさわしく「村祭り」を2個ゆりで、祭り気分を太鼓で表現し、高く、早く揺り上げました。

お手玉が幅広い遊びであることや、会の活動を紹介できました。(松本弘子)

月2回の例会で技を磨く

月2回の定例会は、それぞれにウォーミングアップが始まります。次は、自主的なゆり方の練習、得意技、ちよつと不得手な技に挑戦です。ベテランは、初心者仲間にも基本のゆり方を教えます。

お手玉を落とすたびに、笑い声が和やかな時間ですね。

リーダーの声かけで、模擬試合をしたり、コミュニケーションお手玉回しや、季節の歌を歌いながら、みんなでお手玉をゆります。

イベントや、出前講座にも出かけま



参加された支店長をはじめ行員のみなさんは、「これは、脳を活性化できそう。毎日、お手玉体操をしよう」と、効果を実感していました(写真上)

後日、顧客を対象にしたお手玉教室も開催されました。

製薬会社で気分転換に

また、11月には、大日本住友製薬愛媛工場で、同社の「スマイル活動2017」の一環として、お手玉教室が行われました。(写真右)

参加されてみなさんは、「お手玉体操に、「これはいい。仕事に疲れた時に、わずか3分で、気分転換ができ、頭もすっきりする。休憩時間や家庭でもやりたい」と好評でした。

新居浜支部

企業から「お手玉教室」の 要請が増加している

新居浜支部の活動のうち、お手玉教室は、これまで、保育園や幼稚園、小中学校など教育の分野や、自治会、公民館、老人会や介護施設など、高齢者福祉の関係からの要請が、ほとんどでした。

ところが、最近、マスコミでお手玉

脳を活性化する効果に驚く

東京家政大学附属女子高校で「お手玉」の授業

東京家政大学附属女子高等学校は、平成29年度の家庭科の授業で、お手玉を取り入れました。内容は、お手玉製作と、お手玉体操で、対象者は、2年生の9クラス、277人でした。

お手玉の製作に2時間を充て、俵型を作り(写真下)、お手玉体操は1時間で、「うさぎとかめ」の「お手玉体操」(写真左)を行いました。どちらも、日本のお手玉の会の資料に基づいて行われました。



授業の内容を、生徒さんは、紙芝居形式にまとめて発表しました。

指導には、同校の3人の先生が当たり、日本のお手玉の会から、東京在住の飯田喜久子さん、中山順子さんの二人の会員が協力しました。

この授業は好評で、30年度も、「お手玉の効果と遊び」を加えて、引き続き行われるとのこと。

生徒さんの感想文をいただきましたので、その一部を紹介します。(下)



生徒さんの感想文

* 脳を活性化する効果 *

- 家族にもお手玉を勧めたい
- おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお手玉をして、健康でいてもらいたい
- 体がポカポカして、運動になった

- 眠気が取れ、気持ちやすつきりし、運動後の状態になった
- 脳を使う感覚が味わえ、集中力が高められたので、勉強の合間やテストの前に行いたい
- 脳を活性化すると、心の病や認知症の予防に効果があることは知らなかった

* 新鮮でとても楽しい *

- 普段、携帯ばかりやっているのでも、お手玉はすごく新鮮で、楽しくできた
- 失敗したとき、友達と笑いあったり、交流する材料であったのだと気づいた
- お手玉体操は2、3分なので、今後の生活のためにもやってみよう
- いつも携帯を長い時間やってしまっているので、携帯の時間を減らしたり、使用時間を決めたりしたい

* 受験の妹に勧めたい *

- お手玉をしながら足踏みをしたり、話をしたりできて、脳を使えるのでよいと思った
- お手玉は楽しいし、夢中になり、気がついたら、友人と話しながらして、自然に笑顔になれた
- 妹は今年受験なので、お手玉で集中力を高めたり、脳を活性化できるので勧めたい

* お手玉体操を習慣に *

- 願望を言いながらお手玉をするとかないやすいと聞いた。テスト前や夢の実現のために、隙間時間を活用して気分転換としてやりたい
- お手玉体操で脳を働かせ、集中力を高めるよう習慣づけたい



【発行・編集】

日本のお手玉の会

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号 銅夢にいほま内

TEL : 0897-32-0302 FAX : 0897-32-0311

URL: <http://www.otedama.jp>

E-mail: honbu@otedama.jp