



お手玉は脳の活性化に効果

NO.

おてだま

33

OTEDAMA CLUB IN JAPAN

2014年12月

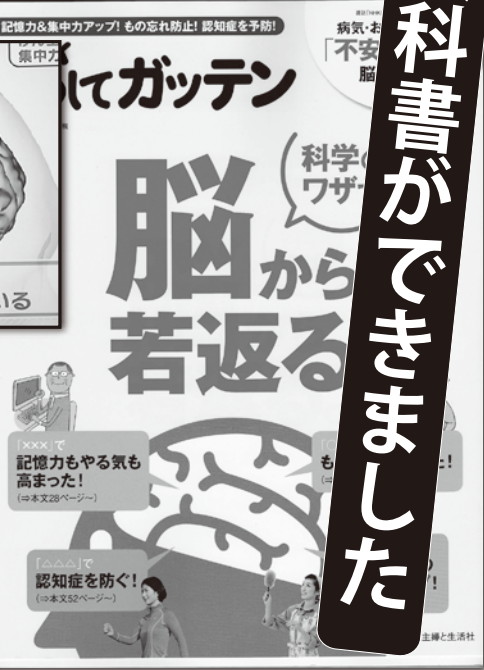
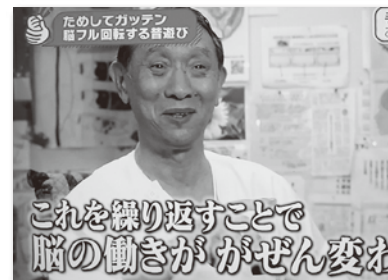


NHKのテレビ人気番組

お手玉遊びが

「ためしてガッテン」に登場

お手玉遊びの教科書ができました



(写真はNHKテレビ「ためしてガッテン」10月29日の放送から)

「お手玉」がNHK『ためしてガッテン』で取り上げられる

認知症&受験に勝つ！脳フル回転する昔遊び

出演中の山瀬まみさん・竜雷太さんが両手2個ゆり「お手玉遊び」に挑戦

今回の番組はこうして

逆回しでお手玉をすればうつや不安障害改善に効果あり！

季刊誌 東京支部で主婦と生活社が取材

『ためしてガッテン』

春号で紹介

文化庁の「伝統文化親子教室事業」

「伝統文化親子教室」「お手玉遊び」

八王子・飯田・和歌山・宮崎・新居浜の5支部が取り組む

新居浜支部が2つの校区で放課後子ども教室を開催

●鹿兒島お手玉の会

第11回のお手玉遊び大会

●尼崎のお手玉の会(発足11年目) 尼崎支部

こんな楽しいことやっています！

東京お手玉の会東北被災地を3度目の訪問

「じっくりお話を」少しでも行動を「の目標を持って

「お手玉遊び親子教室」で笑顔あふれる

和歌山のお手玉の会が各支部の応援を得て開催

小学三年笠野真由さん(地元紙が一面

お手玉段位認定見事二段に合格

●八王子お手玉の会

石巻でのお手玉の会立ち上げに協力

全国レクリエーション大会inながの

特別協賛行事として信州おしなこの会も参加

第69回

長崎が「おてだま」が国体で「お手玉競技」

もってこい長崎・お手玉の会が市と協働イベントも

●君にとどけたい愛のコンサート

佐賀お手玉バルーンが歌いながらお手玉を披露

●高齢者生きがい創出事業で

「健康寿命」を延ばす

新居浜別子支部

新居浜工業高等専門学校

奇術部が新しい支部として誕生！

群馬県にも支部誕生「伊勢崎お手玉の会」

会員相互の練習や小学校や介護施設を訪問

認知症と受験に勝つ！脳フル回転する昔遊び

「お手玉」がNHK『ためしてガッテン』で取り上げられる！

NHKの人気番組『ためしてガッテン』が、平成26年10月29日(水)の放送「認知症と受験に勝つ！脳フル回転する昔遊び」のタイトルで、けん玉、紙ヒコーキとともに『お手玉』が取り上げられました。『お手玉』のコーナーは、「手軽で簡単お手玉の脳活性化効果」として紹介されました。

お手玉遊びの2個ゆり体験と医療現場での「お手玉療法」

主な内容は、お手玉の遊び方を体験する場面と、お手玉が医療の現場で役立つという内容でした。

お手玉遊びを体験する場面は、日本のお手玉の会の本部がある新居浜市の銅夢には、今村シメ子師範代が東京からやってきたお手玉は初めてという女性に、両手2個ゆりと、片手2個ゆりを体験してもらった場面でした。

両手2個ゆりでは、お手玉を頭より20センチくらい高く上げること、利き手から上げるだけでなく、反対の手からも上げることがポイントと紹介しました。

また、片手2個ゆりは、2個目のお手玉を上げるタイミングが大切で、最

初のうちは、1個目のお手玉が取れなくても気にしないで、1個目、2個目と上げる、上げるのタイミングが大切というコツを伝授しました。

この場合も、逆の手でも行うことの大切さを説明しました。

医療現場で役立つということについては、熊本市のヘルスアートクリニックくまもとで、院長の中原和彦医学博士(日本のお手玉の会顧問)が、患者と向き合ってお手玉をしながら、「お手玉療法を披露しました。

半年くらい不眠症がつづいていた若い男性が、中原先生のお手玉療法を1週間ほどつづけたことで、不眠症が改善されたと話していました。

また、うつに悩んでいた子育て中の女性も、お手玉をつづけたことで症状が改善されたと話していました。中原院長は、「お手玉をしながら、途中で逆回しに切り替えることを繰

り返すと、がぜん脳の働きが活発になり脳を刺激して、不眠やうつなどの症状が改善される方がたくさんいる」と、説明していました。



出演中の山瀬まみさん、竜雷太さんが「お手玉遊び」に挑戦



写真はすべてNHKテレビ番組テレビ放映画面より

スタジオでは、出演中の山瀬まみさん、竜雷太さん、松本明子さんが、両手2個ゆりをしながら、逆回しを体験しました。そして『脳が苦しい』と表現して、逆回しの効果を実感していました。

新居浜市でお手玉を初体験した女性は、東京に戻って練習を重ね、放送では家族が見守る中で片手2個ゆりを披露し、10回以上つづけて拍手喝さいを浴びていました。そして、「次の目標は、両手3個ゆりのマスターです」と、笑顔で抱負を語っていました。



■NHKためしてガッテンの放送の中で両手2個ゆりにチャレンジ

今回の番組のポイント



今回は、けん玉やお手玉といった懐かしい「昔遊び」がテーマです。

今ではすっかりやる人が減ったかと思いきや、けん玉などはいま若者を中心に世界中で大ブーム。さらに、様々なスポーツのトップアスリートがけん玉やお手玉を練習に取り入れたり、医療の現場で使われていたり、すくなく注目されているんです！

そこで「ためしてガッテン」が、「昔遊び」の意外な効用を科学の力で徹底研究すると、昔遊びには、遊んでいるだけで集中力を高めたり、脳の重要な部分を活性化させたりする、すごいパワーがあることを見つけちゃいました！認知症予防やうつなど病気の症状改善にも、効果が期待できるんです。

そんな優れたものの昔遊びが誰でも簡単にみるみる上達し、ぐんぐん脳を活性化できるスゴ技を大公開します！(この項は、NHKのホームページ「ためしてガッテン」から)

日本の昔遊びの一つ「お手玉」にも、ちよつとした工夫でぐんと脳を活性化させる力がありました。その効果は、いま医療現場でも注目を集めています。

普通、お手玉をする時は、右利きの人は右手でお手玉を投げて左手で受けます。それを逆に左手から投げて右手で受けるようにすることで、脳の司令塔・前頭前野が大きく活性化されるのです。

あるクリニックでは、お手玉のこの効果をうつや不安障害などの治療に活用しています。半年近く不眠に悩んでいたAさんは、お手玉療法によつて、1週間ほどでよく眠れるようになったそうです。

また、お手玉と同様の動作をする「ジャグリング」が脳に与える影響を調べた海外の研究によると、6週間練習を続けると脳の神経繊維が6%増えたことがわかりました。練習をやめて4週間後でも、効果は持続していたといわれています。

NHKの『ためしてガッテン』で放送した内容の詳細は、2つの雑誌に掲載されます。季刊雑誌『NHKためしてガッテン』と、生活シリーズ『NHKためしてガッテン』(季刊)です。いずれも、主婦と生活社から発行されています。

季刊誌『ためしてガッテン』



3月発行の春号で紹介(写真は冬号)

東京支部で主婦と生活社が取材



「東京支部」の飯田喜久子会長と東京支部の会員も一緒に「ためしてガッテン」の取材に

▲ 宮中会長も取材に参加

文化庁の『伝統文化親子教室』で「お手玉遊び」

八王子・飯田・和歌山・宮崎・新居浜の5支部が取り組む



文化庁が、平成26年度に文化芸術振興費補助金で「伝統文化親子教室事業」を実施しました。

この事業に、日本のお手玉の会では、八王子お手玉の会、信州おしなごの会(飯田)、和歌山のお手玉の会、新居浜支部、宮崎お手玉の会の5支部が取り組みました。

八王子お手玉の会では、文化庁の「伝統文化親子教室」と「放課後子ども教室」事業を連携した取り組みとして、児童館や小学校で、7月から27年3月まで、月1回、「伝統文化お手玉教室」を開催しています。

また、年明けの2月14日には、『伝統文化お手玉教室発表会&第8回八王子お手玉遊び大会』を開催することになっています。

宮崎お手玉の会では、「昔遊び教室」として、児童や大人も参加して、お手玉、折り紙、おはじきなどの昔あそびや、作って遊ぶおもちゃなどを楽しみました。お手玉では、2個、3個ゆりに挑戦しました。

和歌山のお手玉の会では、小学校や市の図書館に出かけての「お手玉遊び教室」や、地域での「お手玉遊び親子教室」などを行いました。

信州おしなごの会では、小学生を対象とした「お手玉遊び教室」や、外部講師を招いて、お手玉やコマ回しなどの「伝統遊び教室」を開きました。

新居浜支部では、『お手玉遊びの教科書』を制作し、2つの小学校の放課後子ども教室で5回ずつ「お手玉遊び教室」を実施しました。

いずれの支部でも、子どもたちは終始笑顔で参加し、伝統文化に触れることへの興味が高まり、友だちと一緒に遊ぶ楽しさや、お互いに仲よくするためのあいさつの大切さなどが身に付いたなどと、学校や地域から高い評価をいただいています。

宮崎支部 宮崎お手玉の会 文化庁の「伝承文化親子教室」で楽しく

宮崎お手玉の会(弘田和子会長)では、文化庁「伝承文化親子教室」に取り組みました。9月から10月にかけて、毎週土曜日の午後、宮崎市の宮崎地区交流センターで、昔遊び教室を行ないました。

教室では、児童や大人も参加して、お手玉、折り紙、おはじきなどの昔遊びや、作って遊ぶおもちゃなどを楽しみました。

お互いに教え合いながら一所懸命に折り紙に励む親子や、2個、3個ゆりのお手玉に挑戦している小学生、真剣な顔をして箱を折る男の子など、いろいろな興味や関心を持つ子どもたちでにぎわっていました。

また、伝承のカエルジャンプ、くるくる回転紙車、折り紙で四季のポードづくりや、ビー玉、こま回しなども人気で、大人も子どもも一緒に楽しく笑顔で遊びました。

今後は、県外の先生を迎えての企画も検討しています。そのほか、宮崎お手玉の会では、7月



宮崎地区交流センターで昔遊び教室を開催しました

18日(金)、約100名を対象に、大塚台社会福祉協議会主催の「介護予防講座」で、「笑顔とふれあい」で介護予防をテーマに、80分間、実技指導を行いました。

講話と、「一枚の折り紙で遊ぶ」「1個のお手玉で遊ぶ」「1本の風船で遊ぶ」をテーマに、それぞれ会員が担当しました。

「一つにこだわった折り紙、お手玉、風船の様々な展開に、参加者は新鮮な驚きを感じたようで、「早速、家に帰ってやってみよう」と、笑顔で話していました。

また、川口市清武町での宿泊体験「小学生交流イベント」(7月24日)では、レクリエーションを担当。集団ジャンケンなどで交流し、お土産にお手玉を2個ずつプレゼントしました。

大宮地区子育てイベント「おもちゃの広場」(8月24日)では、ボランテニアグループと一緒にお手玉遊びを行いました。

2歳の男の子が頭にお手玉をのせてトコトコ歩く光景も見られました。このところの月例会では、音楽とともにリズムカルに、また大きな声を出して歌いながらの「お手玉体操」に取り組んでいます。

文化庁「伝承文化『お手玉遊び』児童教室」

新居浜支部が2つの小学校の放課後児童クラブで

平成26年度文化庁「伝承文化親子教室事業」に、新居浜支部の「伝承文化『お手玉遊び』児童教室」が採択されました。新居浜支部は、新しく誕生した新居浜高専奇術部支部の協力を得て、7月から10月にかけて、市内の大生院小学校と若宮小学校の放課後子ども教室の1年生から6年生を対象に、「お手玉教室」をそれぞれ5回ずつ実施しました。

実施に当たって、支部では、新たに『お手玉遊びの教科書』を作成しました。参加した児童は、教科書を見ながら1個、2個でできるお手玉遊びに挑戦しました。教室には、保護者の参加もあって、「あながたどこさ」のコミュニケーション遊びでは、和やかな雰囲気ですすめられました。

失敗のたびに大爆笑がおこり、楽しみながらお手玉の技も向上し、児童の表情は、回数を重ねるごとに穏やかな表情になっていきました。

話を聞くときには、「お地藏さんになりましょう」と、頭にお手玉を乗せて、静かに、真剣な態度で行儀よく聞いていました。

最終回には、一人ずつ前に出て習得した技を発表しあい、みんなが温かい拍手で成果を称えあいました。



●お手玉遊びの教科書の完成後、武田理事は子どもや高齢者に指導することもたやすくなったと微笑む

鹿児島支部 鹿児島お手玉の会

高齢者や学生ら120人が笑顔で交流

第11回目のお手玉遊び大会



鹿児島お手玉の会は、平成26年4月19日(土)、20日(日)の両日、鹿児島市のハートピアかごしまで、第11回お手玉遊び大会in鹿児島を開催しました。

大会には、種子島をはじめ県内から120人が参加して、団体戦や個人戦で技を競い、お手玉演舞の披露などが行われました。

19日は、鹿児島お手玉の会の特性の一つである「障害を持った人を対象としたお手玉教室」のテーマで研修を行いました。

障害者や高齢者などが社会的に不利を受けやすい人々が、社会の中で他の人と同じように生活し、活動できる社会、いわゆる「ユニバーサル」の時代に、お手玉遊びの楽しさを生活に取り入れる方法を考えました。

20日は、18チームが参加しての団体戦をはじめ、始良ゆりの会、金峰お手玉の会、西之表お手玉の会によるお手玉演舞や、4種目の個人戦などを行い、参加者全員によるお手玉演舞総踊りで大会を締めくくりました。

尼崎支部 尼崎のお手玉の会

発足11年目 仲間意識を養うことを大切に 「こんな楽しいこと やっています！」



2005年に発足した尼崎のお手玉の会は、11年目を迎えました。これまで、「集中力を高めること、仲間意識を養うことを大切に」を目標に、取り組んできました。

定例会を、毎月第3月曜日に塚口コープで開き、ささやかですが、会報「尼崎のお手玉の会つうしん」を発行できるまでになりました。

その活動が実り、最近では、小学校や高等学校の授業、そして高齢者大学からも、「お手玉教室」の声がかかるようになりました。

初めてお手玉をしたという初心者のメンバーも、子どもたちやお年寄りのみなさんと、お手玉遊びの交流を重ねていくうちに、出会った人びととふれあう温かさに、喜びを見つけていることができるようになりました。

いまでは、お手玉のぬくもりを伝える活動に喜びを感じながら、メンバー全員が心を一つにしてがんばっています。

東京お手玉の会が 東北被災地を3度目の訪問

「じっくりお話を」「少しでも行動を」の
目標を持って



東京お手玉の会は、6月23日(月)から25日(水)まで2泊3日をかけて、東北被災地(南三陸)へ、9人で3度目のお手玉訪問に出かけました。

今回も、メンバーの柴田綾子さんが事前に現地を訪ね、宮城大学地域連携センター・南三陸復興ステーション支援統括リーダーの鈴木清美様にご支援を受けて、実施することになりました。

東京お手玉の会から訪問メンバーに、1人5千円の補助と、お手玉350個を託しました。

3回目の今回は、訪問先で「じっくりとお話を伺いたい」「自分たちで少しでも行動できるようにしたい」との目標を確認しあつて出発しました。

現地では、再会を喜び合うとともに、熱中症対策として持参したお茶とお菓子を仲立ちにして、おしゃべりを花を咲かせました。

「お手玉遊び親子教室」 で笑顔あふれる

和歌山のお手玉の会が各支部の
応援を得て開催



新聞で紹介されました

和歌山のお手玉の会では、昔遊びを体験する「お手玉遊び親子教室」を、親子連れを対象に、平成26年7月から12月にかけて、月1回の頻度で開催しました。この行事に、近畿ブロックの各支部が応援にかけつけてくれました。

7月は、奈良お手玉の会「たまゆら」が講師を担当して、お手玉遊びの楽しい遊び方を指導しました。この時参加していた大阪ふじみ会のみなさんが、「こんどは、私たちが大阪でもやってみよう」といつてくれました。

12月は、和歌山市西高松の県立図書館文化情報センターで開催し、親子連れ約50人が参加しました。

この教室には、京・村人お手玉フレンドから5人が参加して、「南山村村の四季」と題して、四季折々の童謡にあわせてお手玉をしたり、うちわの上でお手玉を弾ませるなど、多様な遊びを披露しました。

大人も子どもも一緒にあって、笑顔で宙に投げあげたお手玉を追いかけていました。

京・村人お手玉フレンドの田村節子さんは、「お手玉は、頭にも、体にもいい遊びです。和歌山で交流できてうれしいです」と話していました。

この日の様子は、地元「わかやま新報」でも紹介されました。



小学三年

笠野真由さんお手玉段位認定

見事三段に合格「和歌山のお手玉の会」

地元紙が一面トップ記事で紹介



和歌山市立三田小学校3年生の笠野真由さんが、今年9月、日本のお手玉の会の3段に認定されました。そのことが、11月5日付の地元紙「わかやま新報」の一面トップ記事として、「お手玉3段に合格」笠野さんが県内小学生初の見出しで紹介されました。

※につづく

※また、このことは、和歌山放送のラジオのニュースでも取り上げられました。

真由さんは、祖母の西本伸子さん(和歌山のお手玉の会会員)からお手玉を習い、家族ぐるみでお手玉をしています。「お兄ちゃんよりも上手になりたい」と、毎日、お手玉の回数を記録するなど、努力を続けました。和歌山支部の段位認定審査では、1回で3段に合格した真由さんは、「お手玉を失敗しないでつづける」と、気持ちがあつたりするといっています。和歌山支部としては、お手玉を小学生のうちからつづけてくれることは、昔ながらの遊びを伝える私たちにとって、とてもうれしいことです。これからの活動の励みにしています。

写真絵本『お手玉』が 年明けから22刷目に



写真絵本『お手玉』が、27年の年明けから、22刷目が登場します。『お手玉』は、平成9年、文・大西伝一郎(児童文学作家)、監修・日本のお手玉の会、発行・文溪堂で、お手玉遊びの入門書として出版されました。

発行以来、多くの人に読まれ、親しまれて、版を重ねてきました。これからも、たくさんの人に愛され、お手玉の普及、発展につながることを願っています。

石巻でのお手玉の会 立ち上げに協力 八王子お手玉の会のメンバー 3人が出かけた



八王子お手玉の会では、東北大震災の直後から、石巻にお手玉慰問に出かけています。このほど、石巻で『お手玉の会』立ち上げの準備の機運が高まってきたので、お手伝いに行くことになりました。

8月19日、20日に、八王子お手玉の会のメンバー3人が、石巻に出かけました。

1日目は、石巻で「お手玉の会」の発足を計画しておられる方々に、八王子お手玉の会の発足当時の苦労話や、現在の状況などを話しました。

また、お手玉を使って、1個遊びから2個遊びなどを実演しました。そして、翌日の保育園や、小学校の子どもクラブに、現地の方と一緒に出掛けることにしました。

2日目の保育園では、0歳から5歳児に代わって、隣接するデイホームの方々の参加もありました。



第69回 全国レクリエーション大会おしながの 特別協賛行事として 信州おしながの会も参加

あふれる笑顔！今ここで「第69回」全国レクリエーション大会inながの(日本屋根 づらなる山脈やまなみ)つながる友情が平成27年9月19日から21日まで、長野県で開催されます。

この大会の特別協賛行事が、9月20日に行われます。そこに、信州おしながの会(おしながの会)もお手玉の会が参加します。会員のみなさん、ぜひご参加ください。お待ちしています。

この行事に参加するにあたって、信州おしながの会では、今年の9月19日から21日に開催された「第68回全国レクリエーション大会2014 福島」情報を得るため、会員3名が参加しました。

現地では、日本のお手玉の会会員の斎藤朋子さん(福島市在住)と合流案内をしていただき、助かりました。斎藤さんのパワーとおもてなしには、敬服しました。お礼を申し上げます。

長崎支部
もってこい長崎・お手玉の会

2014年
文化プログラム事業
世界と日本のお手玉展
世界の珍しいお手玉 長崎お手玉70点
6月19日(木)～6月29日(日) 入館無料
体験コーナー
お手玉遊び、手作りお手玉

もってこい長崎・お手玉の会が
市と協働イベントも

主催 長崎市歴史民俗資料館
共催 日本のお手玉の会長崎支部
長崎がらんばらんば国体実行委員会

「お手玉競技」
市と協働イベントも

佐賀支部
佐賀お手玉バルーン

『君にとどけたい愛のコンサート』
佐賀お手玉バルーンが歌いながら
お手玉を披露

日本のお手玉の会の佐賀お手玉バルーン(勝田友彰会長)は、8月23日(土)、佐賀市民会館(佐賀市水ヶ江)で行われた、お手玉とわらべうたによる『君にとどけたい 愛のコンサート』に、地元高校生ボランティアなどと参加しました。

もってこい長崎・お手玉の会では、2014長崎がらんばらんば国体(10月)に先立ち、2月に長崎市のデモンストレーションスポーツ行事として「お手玉競技大会」を開催しました。この行事の開催に当たっては、民・官・学NPO法人の力を借り、3年間かけて準備をすすめました。この活動をおして、協働ということを通じて、盛会のうちに競技大会を終りました。

その間、2年にわたって日本のお手玉の会の春田智明副会長に、ご指導とご支援をいただきました。

競技大会は、競技への参加者、見学者、スタッフを合わせると740人を超えました。子どもから高齢者まで、楽しく、真剣に競技に取り組み、笑顔いっぱいの中、異世代交流ができた充実した一日を過ごすことができました。また、6月には、日本のお手玉の会の本部から貴重なお手玉をお借りして、長崎市の行政との協働イベントと



●展示会場は見学者が絶えない盛況ぶりでした



●日本のお手玉の会本部から貸出をした世界と全国の珍しいお手玉がきれいに展示された

して、市の民俗資料で10日間「世界と日本のお手玉展」を開催しました。国内各県からの来訪者や、外国からの観覧者が一緒になって、お手玉遊びのレクリエーションや、お手玉づくりを体験していただきました。各国のお手玉展示の前で、平和な国際交流が生まれ、お手玉の楽しさや奥の深さを体験していただくことができました。

「ぬくもりを届けたい、手から心への気持ち」を失わず、これからもお手玉の輪を広げ、長崎のまちを元気にしていきたいと思っています。



客席のみなさんも一緒に歌って、会場全体が一体となった楽しいひとときを過ごすことができました。

高齢者生きがい創出事業で『健康寿命』を延ばす



●「ボケ防止」になると男性の方にたいへん好評でした

新居浜市の平成26年度「高齢者生きがい創出事業」の公募に、新居浜支部の「お手玉教室」が採用されました。7月末から年末にかけて、3つの老人クラブを対象に、それぞれ5回ずつ「お手玉教室」を行いました。教室の内容は、2個のお手玉を使ったやさしい『お手玉体操』が中心で、参加者には男性が多く、「これならわしでもできる!」と好評でした。この事業をおして、介護を必要としない「健康寿命」を延ばすことがねらいで、参加者は「お手玉体操で健康な心と体をつくらう」と、失敗しながらも笑顔でお手玉遊びに取り組みました。

別子支部
新居浜高専奇術部

学校単位で初めて、最も若い支部に「お手玉の継承者」として期待



新居浜工業高等専門学校(高専)の奇術部が、日本のお手玉の会の理事会の承認を得て、7月18日、第69号「別子支部」として誕生しました。別子支部は、学校単位では初めてで、平均年齢は全国で最も若い支部です。新居浜高専奇術部は、これまで全国お手玉遊び大会に参加するほか、日本のお手玉の会の活動にもスタッフや審判員として、また、得意のボーリングやシガーボックス、ステッキ、リング、中国こまなどのデモンストレーションなどで協力してきています。

過去の全国お手玉遊び大会では、団体戦で優勝の経験もあり、奇術部の伝統としてお手玉遊びに積極的に取り組んできています。今年、新居浜支部が取り組んだ文化庁の「伝承文化『お手玉遊び』児童教室」の講師を担当するほか、福祉施設の慰問や老人クラブの催しに参加するなど、多彩な活動を行っています。

日本のお手玉の会としても、その技術と若さとパワーに、大きな期待を寄せています。

群馬県にも支部誕生
「伊勢崎お手玉の会」

会員相互の練習や小学校や介護施設を訪問

伊勢崎市に、群馬県としては初めて日本のお手玉の会の支部として「伊勢崎お手玉の会」が、1月に誕生しました。会長の飯塚千砂さんは、20年前から個人会員として活動をつづけてきましたが、ことし1月、仲間を募って支部を立ち上げました。早速、本部の指導者講習会を受講している磯崎さんが講師となって、市内の南公民館で、月1回の講習会を開いています。講習会には、40代から70代の女性が集まり、お手玉を投げたりつかんだりする「お手玉体操」や、童謡を歌いながら投げ玉遊びの練習に励んでいます。

お手玉遊びは、認知症やうつ病の予防に効果があるということ、地域での関心が高まっています。また、会員のみなさんは、老人ホームに出かけたり、小学校でお手玉教室に参加したり、お手玉の普及にも積極的に取り組んでいます。会長の飯塚さんは、「会員が増えれば、お手玉遊び大会も開きたい。練習は、毎月第4火曜日に開いているので、たくさんの方に参加していただきたい」と呼びかけています。

伊勢崎お手玉の会誕生については、地元の上毛新聞が6月15日付で、『お手玉普及 お任せ』伊勢崎に支部発足』と、紹介されました。

第1回 佐賀県お手玉遊び大会を開催

第一部 お手玉の歴史と遊び方
第二部 簡単なお手玉体操 童謡を歌いながらお手玉遊び 音楽にあわせてお手玉遊び
第三部 勝田友彰のコンサート

佐賀県お手玉バルーンは、6月7日(土)、第1回佐賀県お手玉遊びの集い(お手玉遊びで笑顔を広げよう)を、佐賀新聞文化センター13階のエスプラッツホールで開催しました。

集いには、小さい子どもさんから高齢者まで150人と、学生ボランティア、一般ボランティア、会員を含めると、200人が参加しました。勝田友彰会長の指導による、童謡やわらべ歌を歌いながらのお手玉遊びでは、会場いっぱいにお手玉が舞い、明るい歌声が響き、笑顔があふれました。最後に、『海女ちゃん』の主題歌が登場すると、アンコールアンコールでなかなか会を閉じることができないほどの盛況ぶりでした。

「お手玉」がテレビ・雑誌・絵本などメディアに数多く露出した、ありがたい1年でした

● テレビ東京「主治医が見つかる診療所」(8月・9月)の「ストレスを医学的に解消する方法」で、ヘルスアクトクリニックくまもと院長の中原和彦医学博士(日本のお手玉の会顧問)が「お手玉によるリズム運動を紹介しました。両手2個ゆり(右からと左から)、二人で向かい合ってのお手玉交換、ヨーヨーお手玉を紹介。歌を歌いながら行うと効果が高くなる」と話しました。

● NHKテレビ「ためしてガッテン」(10月29日)の「認知症と受験に勝つ!脳フル回転する遊び」が放映されました。(詳細は1ページ2参照)

● JA「家の光」(5月号)「やさしいハンドメイド・端切れで作る二種のお手玉」で、お手玉の作り方と遊び方を、編集部が取材をして紹介しました。

● 芸文社の健康雑誌「はつらつ元気」(9月号)では、「体内時計を調節するホルモンの分泌を促進!不眠症の原因を根本から取り除く!お手玉療法」を、中原和彦医学博士が寄稿しています。

● 朝日新聞社「だいきな おばあちゃん」は、聖路加病院名誉院長の日野原重明先生の初めての絵本です。この中で、おばあちゃんが縁側で子どもと一緒にお手玉をする場面を描いて、やさしかったおばあちゃんの思い出を紹介しています。

※これらは、「たまちゃん通信」で紹介されたものばかりです。テレビ東京58号「1JA家の光」52号3ページ「元気57号」1ページ「家の光」54号2ページ(ホームページに掲載されています)



平成26年度文化庁芸術振興費補助金（伝統文化親子事業）

「お手玉遊びの教科書」を制作 伝承文化『お手玉遊び』児童教室

20ページもの
表紙カラー印刷
中頁は白黒です

子どもたちに解りやすい「お手玉遊び」の指導用教科書を完成させました。

この教科書は漢字にかながついてます

新居浜支部が、平成26年度文化庁芸術振興費補助金（伝統文化親子事業）に、小学生を対象にした「伝承文化『お手玉遊び』児童教室」で応募しました。

それが採択され、新居浜市内の二つの小学校の校区放課後子ども教室で「お手玉教室」をおこないました。

この事業に取り組みに当たり「お手玉遊びの教科書」を制作しました。A5版・20ページ、表紙カラー印刷（写真下）で、第1章から第6章までの構成になっています。

小学1年生から6年生が対象なので、すべての漢字に「ふりがな」をつけました。教科書の制作に当たっては、先に新居浜支部が制作しました。達人でなくても指導でき「お手玉遊びの指導マニュアル」の「導入編」と『児童編』を参考にしました。

イラストや写真をふんだんに使って、わかりやすさに配慮した、楽しい編集を心がけました。（内容の例、下の写真）

教科書を手にした児童教室の生徒さんからは、「楽しい！」と好評です。

第1章 お手玉遊びの歴史

第2章 新居浜市とお手玉遊び

第3章 お手玉の2つの遊び方

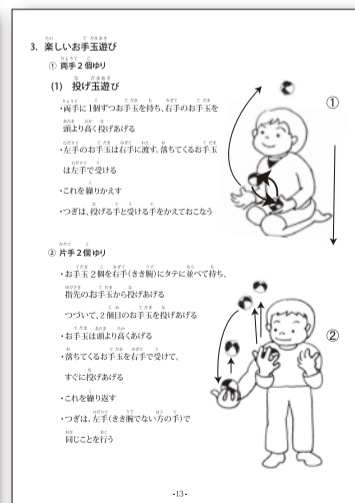
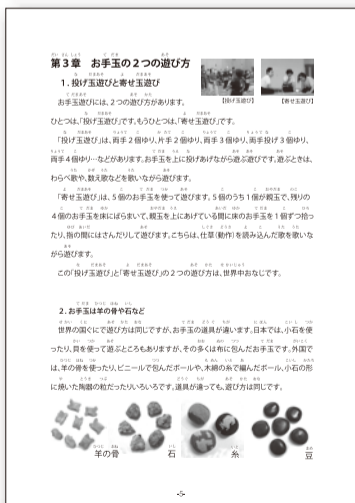
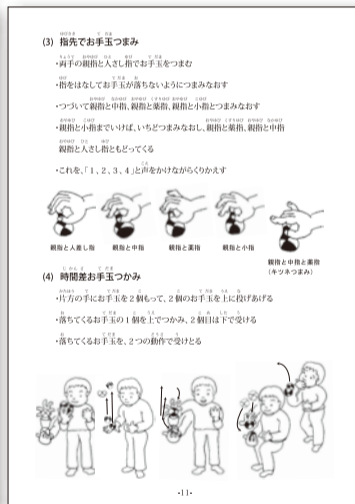
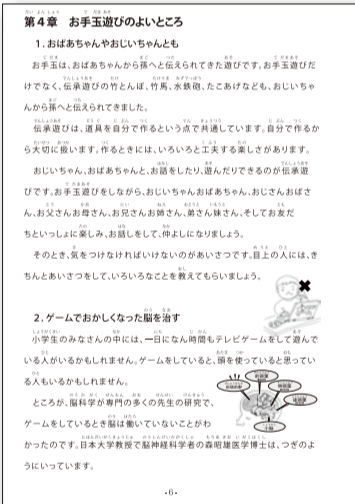
第4章 お手玉遊びのよいところ

第5章 お手玉遊びで学ぶこと

第6章 お手玉遊びをはじめよう

一冊、360円で頒布しています。

ご希望の方は本部までお申込み下さい。



この教科書は、むずかしい技やパフォーマンス的なことをしなくてもみんな簡単なことから楽しく始められる内容です。お手玉指導の後継者づくりの教科書として使っていただくに便利です。



【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