



# おてだま

OTEDAMA CLUB IN JAPAN

NO.  
**28**

2009年 12月



楽しく歌ってお手玉を手から心へぬくもりを  
第53回全国保育研究大会でお手玉分科会(松山)  
(4ページ)



全国から集まった指導経験者で  
初の研修会(神戸)(2ページ)



笑って健康・楽しんで健康の事業にお手玉も  
尾道お手玉フレンド(尾道)  
(8ページ)



「わらべうたは子どものいのち」と  
「笑いのチカラ」  
講演と落語でお手玉の集い(新居浜)  
(10ページ)



和歌山にお手玉遊びの輪を広げよう  
和歌山お手玉の会・ななこの会(和歌山)  
(9ページ)

指導方法の解説や体験交流で大きな成果をあげる

初の指導経験者の研修会を終えて(神戸)

●新しい役員が決まる(3ページ)

藤田石根前会長は直前会長に  
会長には宮中雲子前副会長が

お知らせ 懐かしくて楽しくできる

●「お手玉を使ったレクリエーション」

QOLサービスから出版(12ページ)

# 指導方法の解説や体験交流で 大きな成果をあげる

初回の指導経験者の研修会を終えて

日本のお手玉の会 副会長 北村義雄

日本のお手玉の会として初めて、指導経験のある会員を対象にした研修会を、平成21年8月29日と30日に、神戸チサンホテルで実施し、42人が参加しました。

今回の研修会のねらいは、指導者の育成と交流ですが、受講者自らが次のことが出来ることを目標としました。

- ・講習会の企画運営
- ・お手玉遊び教室などの企画運営
- ・年別の指導方法
- ・お手玉演舞の創作
- ・地域(支部)での活動の紹介
- ・参加者の交流
- ・支部運営と後継者の育成の現状と問題点

このことから、受講資格を設け、支部長やブロック長の推薦や、個人会員は本部が承認した人とし、年齢は75歳以下としました。結果的には、経験豊富な支部長やその後継者、個人会員では普及に意欲のある方などが受講者になりました。



カリキュラムは事前アンケートを参考に

研修は、受講者が6つの班に分かれ、1泊2日で行いました。初日は、夜9時に研修を終えたのですが、お手玉演舞の自主練習のため、多くのグループで10時まで練習をしていました。カリキュラムは、事前アンケートを参考に組み立てましたが、本部が指導者養成講習会のテキストとして従前から使用しているものを中心に、指導方法の解説や、受講者同士のグループ討議などを行い、それぞれが指導性を体得していく方法としました。



テキスト以外では、段位認定や児童などの認定方法の検討、全国大会やブロック大会の開催支部・ブロックの負担軽減方策の検討、伝承遊びであるお手玉遊びの記録の保存への協力、支部の運営の実態や後継者の育成方法など、盛り沢山のメニューでした。しかし、概ね好評であったものの、時間不足や突っ込み不足のカリキュラムもありました。

地域のお手玉遊びの記録を残すことの必要性

研修会後のアンケートで、意見が多かったのは次の通りでした。

- 【よかった点】
- ・研修会と講習会の違いが分かった。
- ・「私は話が下手です」はこの研修会では通らないとの直前会長の言葉で「皮むけた」。
- ・基本を、しっかりと伝えることの大切さ。
- ・交流会では、みんなよく研究し、練習していたので感心した。
- ・地域のお手玉遊びの記録を残すことの必要性が分かった。
- 【改善点】
- ・カリキュラムがきつかった。
- ・食後ゆっくり出来る時間が欲しかった。
- ・高度なお手玉遊びの練習が良かった。
- ・お手玉演舞の自主練習まで含めた時間が長かった。



熱心な受講態度から  
研修の必要性を実感

また、カリキュラム別の理解度では、基本のお手玉遊びについては高かったのですが、地域のお手玉遊びの調査、記録保存、支部の活性化などは低くなっていました。

初めての研修会のため、改善が必要とところもありましたが、受講態度の熱心さを見るにつけ、必要な研修であることを実感しました。

この研修会の開催に当たり、宮中会長をはじめ理事各位、主任講師の藤田直前会長、講師の今村師範代、春田副会長、運営進行の中嶋近畿ブロック長、そして日本のお手玉の会事務局の皆様にも、大変お世話になりました。感謝を申し上げます。研修会の報告とさせていただきます。

## 新しい役員が決まる

藤田石根前会長は直前会長に  
会長には宮中雲子前副会長が

2月の理事会で決まる

日本のお手玉の会の平成21年度第1回理事会が、2月21日、神戸市の兵庫県民会館で行われました。

理事会では、平成20年度の事業報告および決算書の承認、平成21年度の事業計画および予算案の承認、そして、役員改選が行われました。

役員の新選では、新しい会長に宮中雲子前副会長、藤田石根前会長は直前会長に、それぞれ就任しました。新しい役員は左記のとおりです。



## 日本のお手玉の会の新役員

役職	氏名	ブロック名・役職
会長	宮中 雲子	(日本童謡協会:副会長)
副会長	春田 智明	九州・沖縄ブロック代表理事
〃	長野 文彦	
〃	北村 義雄	近畿ブロック代表理事
理事	飯田 喜久子	北海道・関東ブロック代表理事
〃	篠田 啓子	信越・北陸・東海ブロック代表理事
〃	中嶋 則子	
〃	福田 環	中国ブロック代表理事
〃	伊藤 雅治	四国ブロック代表理事
事務局長	長井 秀旗	
監事	渡辺 久司	
〃	天野 征郎	
直前会長	藤田 石根	(日本のお手玉の会:前会長)
顧問	佐藤 靖典	(福岡県レクリエーション協会:専務理事)
〃	中原 和彦	(ヘルスアートクリニックくまもと:院長)
〃	武田 信之	(日本のお手玉の会:前会長)

## 脳は、成果に 関係なく 努力した分だけ 大きくなる

～脳科学者・茂木健一郎さん～

はたして脳は何歳になっても成長していくものなのでしょうか。ここに面白い実験があります。

若者と60歳前後の数人の方に、「三ツ玉ジャグリング」を3カ月練習してもらいます。被験者は、もともと三ツ玉ジャグリングができない人だというのが前提です。そして練習後とそれに3カ月後に、脳の状態がどうなっているかというのを調べたのです。

これは、「トレーニングによって誘発される脳の構造変化」を調べる実験といえます。脳には白質と呼ばれる有髄神経繊維の密集する部分があり、その変化によって脳の発育を判断することができると、結論からいえばかたがたの発見がありました。

ひとつは練習後の変化です。「若いと共に脳の成長は衰える」という常識をくつがえし、若

者同様、60歳前後の方々の白質部分も大きくなっていました。さらに面白いことに、白質の増加率と習得できたジャグリングのレベルには相関関係はありませんでした。つまり、余り上手にならなかった人も、脳の白質は太くなっていたのです。

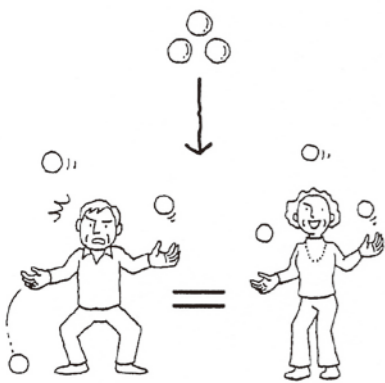
ふたつめには、練習をやめると白質部分は元にもどってしまうことがわかりました。被験者の中には以前より細くなった方がいました。

この実験は、脳の発育とは習得如何にかかわらず、どれくらい努力したかという結果であることを物語っています。要するに、脳の発達も筋肉によく似た性質を持っているということです。そして最も興味深いところは、脳の構造変化は必ずしも若者だけに限られたものではないということです。

何かを習慣化し、それを飽くまで長く続けていけば、年齢にかかわらず脳への影響はある。こうした現象を知れば、元気や意欲というものが、いかにすばらしい財産であるかという事実を、自らと向き合えればよいでしょう。

―茂木健一郎著「脳を活かす生活術」(PHP研究所)―

努力すれば、  
脳は確実に応えてくれる



努力した成果が失敗だったとしても脳の白質は太くなる。その効果は、習慣レベルや年齢には関係ないものである。

脳は鍛えるほど  
元気になる!

日本のお手玉の会・会長に就任して

日本の伝統的な文化のひとつであるお手玉を盛んにし、次の世代に伝えていこうという、日本のお手玉の会の運動に参加して18年。四千年の歴史を持つことが分かったり、脳の活性化につながるなどの科学的な研究がなされたり、お手玉のすばらしさは広く知られてきました。



日本のお手玉の会  
会長 宮中雲子

これまでは副会長として、歴代の会長を助けながら歩いてきましたが、これまでの成果を生かして、更にごお手玉の会が発展し、内容の充実したものになるよう努めていくつもりです。

このごろの子どもたちは、自然との接触も少なくなり、社会的にも虐げられることが多いように見受けられます。科学の発展は目覚ましいものがありますが、その反面、情緒的な面が疎かにされてきているのをさびしく思っています。歌いながら遊ぶお手玉は、情緒的な面を潤すのに大きな力を持っています。私は、童謡の世界と深くかかわっていて、どちらもこれからの世の中に普及させたいと考えています。

皆様のお力を得て、更なる日本のお手玉の会の発展を願っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

退任のご挨拶

四国連山の峰が、白く化粧を始めた今日この頃、会員みなさまにはお変わりもなく、ご健勝のこととおよろこび申し上げます。

この度、2009年2月21日をもって、日本のお手玉の会会長を退任させていただきますことになりました。

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」をスローガンに、お手玉の普及活動の輪を広めて21年。たくさんの出会いがあり、涙あり、喜びと笑顔の数々。胸に刻まれた、お一人、お一人の心からの励ましのお言葉と、温かさに支えられて、今日まで歩んでいくことができました。本当にありがとうございました。

感謝の気持ちは語り尽くせませんが、お手玉を通していただいたご縁を、私の大きな財産とし、今後はみなさまと同じ目線で、日本の伝統文化『お手玉遊び』を、次の世代に伝えていきたいと思っております。

どうぞ、一日、一日を大切に、幸せをいっぱい感じられる毎日でありますように、お祈り申し上げます。

長い間、賜りました数々のご支援に、今一度、感謝申し上げ、退任の挨拶とさせていただきます。

2009年12月



日本のお手玉の会  
直前会長 藤田石根

楽しく歌ってお手玉を手から心へ  
ぬくもりを

第53回全国保育研究大会(松山)

第53回全国保育研究大会が、平成21年11月11日から13日までの3日間、愛媛県松山市で開催され、全国から1,800人の保育士さんが参加しました。

研究大会は、第2日目の11月12日に、12の分科会に分かれて研修が行われました。今回は、「俳句王国」、「お手玉遊び発信の地」の愛媛県での開催ということで、「俳句」と「お手玉」が、分科会に加えられました。

お手玉を保育に取り入れよう

お手玉分科会は、「保育に生かそうお手玉遊び」のテーマで、メルバルク松山(道後)で行われ、180人が参加しました。

午前中は、日本のお手玉の会の宮中雲子会長(日本童謡協会副会長)が、「楽しく歌ってお手玉を、手から心へぬくもりを」の演題で、講演をしました。その中で、宮中会長は、次のようなことを話しました。

「お手玉遊びは4千年の歴史を持った遊び。お手玉遊びから子どもたちの世界は広がる。お手玉遊びには、みんなで楽しむ喜びがあり、思いやりの心を育む。歌いながらお手玉をする楽しさを、保育に取り入れよう。子どもたちが考え出すお手玉遊びに、目を向けよう。」

このようなことを、宮中会長は、優しい、おだやかな口調で話しかけてくれました。出席者は、目を輝かせ、うなずきながら、お手玉の魅力に引き入れられていく様子が見られました。



自分でもお手玉ができる自信が  
午後は、模範演技と、実技実習、ミニ競技大会を行いました。最初に、1個、2個でできるお手玉遊び、グループでの遊び、そして、お手玉の



各種目別のゆり方を練習しました。最後は、全員が5人ずつのグループに分かれて、ミニ競技大会を行いました。

これらの指導には、日本のお手玉の会から、今村シメ子さん、杉村美智子(大牟田支部)愛講者として参加)さんの両師範代、西予市お手玉の会(愛媛)から上甲正美さん、小林八千代さん、米谷慶子さんの3人、神郷お手玉クラブ(新居浜)から松尾美代子さん、武本京子さん、近田敏子さんの3人が当たりました。

参加者は、「お手玉は、自分にはできないものだと思っていた。きょう、自分にもできることがわかった。自信がわいた。帰ったら、早速、練習を始め、お手玉を保育に取り入れたい。」と、晴れとした笑顔で、感想を話していました。



「お手玉で遊ぼう」

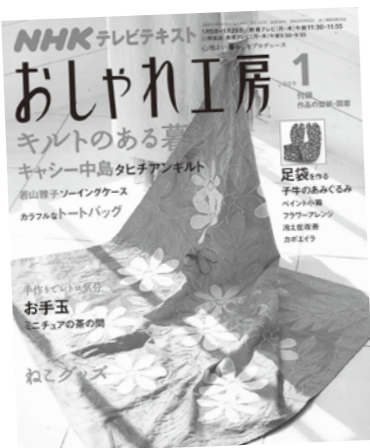
NHK「おしゃれ工房」

宮中雲子会長が出演

平成21年1月5日、今年最初のNHKテレビ「おしゃれ工房」で、『お手玉で遊ぼう』という手取りでレトロ気分が放送されました。

この番組に、日本のお手玉の会の宮中雲子会長(当時副会長)が出演しました。そして、お手玉遊びの歴史、世界と日本の珍しいお手玉の紹介、お手玉遊びの楽しさ、魅力を話しました。また、お手玉の縫い方の手ほどきもしました。遊び方は、宮中会長と一緒に、東京お手玉の会のみなさんが出演して、技の種類や楽しい遊び方を実演しながら紹介しました。

25分間の番組でしたが、お手玉を作る楽しさ、みんなで遊ぶ面白さを、伝えられています。



## 平和の町・長崎に お手玉が舞う

もってこい長崎お手玉の会(長崎)  
会長 米田利己

平成21年7月19日、もってこい長崎お手玉の会は、今年度「お手玉子育て支援」を重点目標に掲げて、「子どもココロとカラダがよくなるお手玉遊び」をテーマとし、遊びを中心に楽しむことのできる「お手玉健康セミナー」を平和会館ホールで開催しました。

♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪  
♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪  
♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪  
♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪  
♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪  
♪でんでらりゅうが  
でてくるばつてん♪



リズムカルな長崎地方のわらべ歌が流れると、3世代の人々が両手にお手玉を持ち、長崎支部のキャラクター「お手玉マン」とともにお手玉演舞を披露しました。

まず、日本のお手玉の会副会長で九州ブロック長の春田智明さんによる「お手玉レクリエーション」から始まり、日本のお手玉の会の宮中雲子会長から、伝承遊びとしてのお手玉についての貴重なお話がありました。

## 高齢者支援・共助の まち作りを考える集い

八王子お手玉の会(八王子)  
会長 鈴木幸子

八王子お手玉の会は、11月11日の「介護の日」に因んで、11月16日、八王子市職員組合とOBで作っている自治研究センターの主催で行われた、「高齢者支援・共助のまちづくりの集い」に、参加しました。



そして、日本のお手玉の会顧問の中原和彦先生のご講演「医療の立場からのお手玉遊び」は、実技とユーモアあふれるお話で、先生のお人柄に感動しました。

長崎市からは柿山哲治理事による、「文化発祥、伝来の町長崎」の演題で、長崎が発祥地となる遊びが多いことについて、お話がありました。

沖縄をはじめ九州各県から200名の参加者と、宮中会長とが喜びの交流ができたことを、とてもうれしく思います。



みなさんのご協力で、熱気あふれる会となり、盛会のうちにセミナーを終わることができました。

- 〈このセミナーでの感想〉
- ・さまざまな立場からの講演があり、お手玉だけではない、いろんな面から勉強になった。
  - ・一日の行程の中で、実技と講演の両方を体験できよかった。
  - ・九州各地のお手玉遊びの様子を見ることができて、楽しかった。
  - ・すぐに活用できるレクリエーションもあり、今後の参考にしたい。

その際、会員が心を込めて作ったヨーヨーお手玉を、会場に見えた196人にプレゼントしました。また、オープニングで、お手玉遊びを披露し、みなさんにお手玉遊びを楽しんでいただきました。また、参加者から、次のお手玉遊びの要請をいただき、また、広がりを感じています。

## NHKテレビで紹介される

当会の活動が、NHKテレビ「いつと6けん」で、11月27日、放映されました。この番組は、東京都(23区と市町村)と、神奈川県・埼玉県・千葉県・茨城県・群馬県・栃木県の6県に放映される番組です。内容は、定例会の様様、児童館で子どもたち



九州ブロックの各地で活躍される「お手玉の会」の皆様とお会いし、今後の協力体制について、大切な情報交換をすることができました。



## 「お手玉で一緒に遊ぶ」 をルールに参加を募る

宮崎お手玉の会(宮崎)  
会長 弘田和子

宮崎お手玉の会は、平成21年3月8日、宮崎市市民プラザで行われた市民活動フェスティバルに、お手玉の会特設会場を設けていただき、お手玉づくり体験、お手玉指導などを行いました。私たちの活動を、多くの人に理解してもらうために、「お手玉で一緒に遊ぶ」ことをルールとして、参加を呼びかけました。様々な年齢層の方が参加してくれました。親子4人連れの家族は、「ここが一番楽しかった」と、うれしい感想を述べてくれました。また、マイお手玉を作って、うれしそうに帰っていく子どもや女性もいて、お手玉コーナーは、1日中にぎわいました。参加者は、数え切れませんでした。

昨年度は、「市民活動補助金」をいただきまして、日本のお手玉の会顧問で医学博士の中原和彦先生をお招きして、「講演をいただきました。

## 中原和彦博士の 講演 「お手玉の底ぢから」

福岡お手玉の会(大野城)

福岡お手玉の会は、ヘルスアー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・写真)をお招きして、講演会「お手玉の底ぢから」を、平成21年10月11日、男女共同参画推進センター「アミスカ」で開催し、175名が参加しました。

中原先生は、お手玉を使って病院で実践されている「調息」「調身」「調脳」について話されました。それは、まさに「お手玉の底ぢから」といえる技で、聴衆から「ワァー、すごい」「いやあ、すばらしい」との声が上がりました。

講演をされながら、中原先生がカバンの中から、お手玉や健康小道具を次から次へと取り出しました。そのたびに歓声が起こり、まるで魔法のカバンのような様子でした。

当会の会員で師範代の松本弘子さんのお手玉パフォーマンスにも、大きな拍手をいただきました。



「お話し引き込まれ、こんなに楽しく笑った講演会は始めてです」群馬県からやってきましたが、満足して帰ることができ、「調息は、早速やってみます」「お手玉は、頭より高く上げてゆると、背筋が伸びていいですね」などの感想が聞かれました。

受け、それぞれに認定証を渡しました。毎年、大会を開催できるのは、会員の協力はもちろん、町教育委員会・地域のみなさんのご理解とご支援の賜物と感謝しています。

いまは、第6回大会(平成22年2月21日)の準備をしているところです。

また、7月24日には、NHKの番組「ひとく」に、長野のスタジオで生出演しました。テレビ出演は2回目ですが、緊張しました。しかし、師範代の家内は堂々として、浅野正紀アナウンサーとお手玉をし、お話をしました。さすがです。

お手玉教室以外での活動としては、毎年8月に行われる、いいじま文化サロン主催による朗読劇「平和を考える集い」に出演しています。



## 伝統文化を大切に 大会やテレビ出演も

伊那谷お手玉の会(上伊那)  
会長 亀山福治

伊那谷お手玉の会は、平成16年4月に発足しました。毎年、2月に町民お手玉遊び大会を、町教育委員会と共催で実施しています。

今回は、規模は小さいものの今まで以上に盛り上がり、楽しい大会となりました。級位の認定審査も行い、小学生・一般とで30名が審査を



くことが大切であると感じます。会則にある目的を理解し、行動すべきだと思います。これからも、伝統文化を大切にして、後世に伝えていく努力をしてまいります。

## お手玉のルーツ 「石なんご」遊びを 求めつづけて

日本のお手玉の会 支部第1号  
とっとりのお手玉の会 倉戸  
会長 福田環

昨年春、地域の「小学校だより」に、お手玉ばあちゃんとして寄稿することになりました。私は、今の子どもたちには、的はずれであることは承知の上で、次のように書き始めていました。



「...みなさんは、小石を拾って遊んだこと、遊びたいと思ったことがありますか。昔の子どもたちは、その小石で...」

その小石で遊ぶ「石なんご」のことを、私が知ったのは、平成6年の第3回全国お手玉遊び大会の前夜祭でした。今は故人となられた藤本浩之輔京都大学教授が、前夜祭で、お手玉のロマン・その歴史性・社会性」と題したお話を、お聞きした時でした。

つづいて、同年、藤本教授は、朝日新聞の文化欄に、「お手玉は世界の文化財」と題した論文を紹介されました。私は、その記事に釘付けになって、拝読しました。その時のことは、今でも、鮮明に思い起こされます。演題がとても魅力的で、私のお手玉の活動を続けていく原点となりました。



ひとつひとつ、個性あふれる小石は、私の掌の中で、より美しく、可愛く変わっていききました。それ以来、私は、折に触れては、「『石なんご』を知りませんか？」と、問うてきました。年月の流れ去る中で、その日は、偶然のように訪れましました。

平成16年から18年のお手玉遊びの取り組みの中で、やはり、この『石なんご』は、このとっとり(主に因幡)の地にも伝えられていたのです。ほっとした思いになりました。

### 「石なんご」を語る集い

さて、今年、平成21年9月12日、念願の「石なんご遊びを語る会」を、鳥取市人権文化センター様のご協力を得て、開催することができました。

鳥取県下の東・中・西の3地区から、石なんごの体験者をお迎えしました。そして、「石なんご」には早くから関わってこられ、藤本教授と懇意にされていた、日本のお手玉の会 元会長の武田信之さんも、快く駆けつけてくださいました。「石なんご」を語るには、これ以上のものはない陣容となりました。体験者の中田淳子さんの発表では、会場に

共感のどよめきが湧きました。「小さいころ、上手に、まるで魔法使いのように石なんごをする近所のお姉様たちは、私たちのあこがれの的でした...」この言葉、そして、その後で実演された「石なんご」遊びに、歓声と感動のどよめきが会場に響きわたりました。そのことは、今回の集いのすべてを、包み込んでいました。

## 笑って健康・楽しんで 健康の事業にお手玉も

尾道お手玉フレンド(尾道)  
会長 平田良幸

尾道お手玉フレンドは、平成21年1月25日、尾道市総合福祉センターで、第5回お手玉遊び尾道大会を、尾道市公衆衛生推進協議大会と協力して開催しました。大会には、一般の部25チーム、小学生の部7チームなど、2000人が参加しました。オープニングアトラクションとして、お手玉演舞「島のブルース」を披露し、拍手喝采を浴びました。

開会式では、優勝トロフィーの返還や小学生による選手宣誓につづいて、「365歩のマーチ」のお手玉体操を、参加者にやってもらいました。競技大会では、個人戦、団体戦を行いました。各個人の優勝者は次のとおりです。



## 世代を超えて お手玉遊び大会に 200人集う

たじまJ A女性会豊岡  
会長 赤木咲枝

たじまJ A女性会では、平成21年2月8日、第6回たじまJ A女性会お手玉遊び大会を、総合営農センターで開催し、26チーム、2000人が参加しました。

競技に先立ち、日本のお手玉の会の藤田石根会長のミニ講演で、競技大会によって、お手



今回はじめて、新居浜の本部から3人の講師にお越しいただき、設立4周年の記念の行事を行うことができました。感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。



玉の輪が広がっている。お手玉は、世代を超えて遊ぶことができ、腕比べでも、ふれあいを図ることができる素晴らしい文化」と話しました。競技大会では、小学生6人も加わり、熱戦が繰り広げられました。各種目の優勝者は次のとおりです。

### 個人戦

【大人の部】  
両手4個ゆり:長沼恭子  
両手投げ3個ゆり:佐野やすよ  
両手3個ゆり:伊藤かをる  
片手2個ゆり:田村清野

### 演 舞

豊岡市港お手玉の会

### 団体戦

みずばしょうチーム  
(八鹿ブロック)



## 寄せ玉コーナーには 多くの人が挑戦した

西宮お手玉の会(西宮)  
会長 山形隆子

第6回西宮お手玉遊び大会は、平成21年6月27日、西宮市市民交流センターに市民90人が参加して行いました。大会は、個人戦、団体戦のお手玉競技のほか、お手玉の作り方、遊び方、演舞の指導なども行いました。

また、今年は、寄せ玉コーナーを設けましたが、大好評で多くの方が挑戦され、子どもたちのために設けたゲームコーナーでは、たくさん子どもたちが楽しんでいました。

この大会の様子は、ケーブルテレビの取材が入り、1週間にあわたって放映されました。早速、お手玉遊びの指導の依頼がありました。

## 和歌山にお手玉遊 びの輪を広げよう

和歌山お手玉の会 かなこの会(和歌山)  
会長 森勝代



「かなこの会」は、今年で4年目になりました。地域の皆様や各種団体、日本のお手玉の会のご支援があつたからつづけられたと、感謝しています。日本のお手玉の会の藤田石根直前会長には、いつも優しく、暖かくご指導いただいています。私たちは、毎年、年1回は、講師をお

招きして、お手玉の良さを講演していただいています。今年、5月10日(日)、わかやま高齢者福祉レクリエーション友の会との共催で、介護予防・認知症予防セミナー「レクリエーションは脳に大きく講座をひらきました。

和歌山大学教育学部の中俊博教授には「介護予防について」、和歌山県立医科大学医学部長の板倉徹教授には「脳科学(認知症予防)について」、日本のお手玉の会 直前会長の藤田石根さんには「お手玉の魅力について」と、それぞれ、講演いただきました。

200人近い参加者に、藤田さんご自身の活

## わらべうたは子どものいのちと笑いのチカラ

### 講演と落語でお手玉遊びの集い

新居浜支部(新居浜) 事務局長 長井秀旗

日本のお手玉の会新居浜支部は、平成17年に誕生しましたが、第15回全国お手玉遊び愛媛・新居浜大会を開催したあとは、活動が停滞していました。

平成21年2月に、日本のお手玉の会の本部機能を、新居浜支部が支援することになりました。そこで、2月11日、総会を開催し、新居浜支部の機構を一新して、会員も増やし、再起動することになりました。



新居浜支部では、その再起動の記念事業として、平成21年11月15日、「お手玉遊びの集い」を、リーガロイヤルホテル新居浜で開催しました。今回のテーマは、「お手玉で心と体の健康を守り、高めよう」で、講演と落語を主体に構成しました。

### お手玉遊び歌は 眼・手・脳をフルに活用

集いは伊藤雅治支部長のあいさつ、宮中雲子日本のお手玉の会会長からの祝詞メッセージの紹介、佐々木龍新居浜市長の来賓あいさつで始まりしました。

この集いには、和歌山、奈良、大阪、鳥取、尾道、岡山、高松、須崎など県外から20人の参加を含め、270人が出席して、盛大な集いとなりました。

講演では、神戸大学名誉教授で、わらべうたの研究者の岩井正浩博士(新居浜支部顧問)が、「わらべうたは子どもの生命(いのち)」の演題で、次のようなお話をいただきました。

「お手玉遊び歌は、眼・手・脳をフルに活用させる。お手玉歌を歌いながらお手玉をすると、脳を活性化するとともに、言語能力の活性化にもつながる。」

落語では、財団新居浜病院副院長で精神科医であり、アマチュア落語家でもある枝廣篤昌先生(芸名：芸乃虎や志・新居浜支部顧問)に、お手玉落語「笑いのチカラ」を語っていただきました。

「お手玉遊びには、人と人とを結ぶ笑いがある」と、お手玉歌を歌い、じょうずにお手玉をゆりながら軽妙な語り口で、会場に笑いがあふれました。

### 参加者全員で「ホッホ！」「アッハッハ！」

最後に、枝廣島先生が高座を降り、「笑いのヨガ」を紹介しました。参加者全員が、「ホッホッ！」「アッハッハッ！」と、手をたたきながら、また両手を高く掲げて大きな声を出して笑い、会場に笑いの渦が巻き起こりました。

神郷小学校お手玉クラブのわらべうたを歌いながらのお手玉遊び、神郷お手玉クラブのお手玉演舞、お手玉の達人の秋月久幸さん、お手玉師範代の今村シメ子さんのお手玉パフォーマンスも、楽しい雰囲気を作りました。

この集いを、朝日新聞は11月12日の愛媛版で、「『お手玉遊び』の楽しさを知ろう」15日、新居浜で集い、「講演や落語も」とのタイトルで、紹介記事を掲載しました。

愛媛新聞は11月19日の紙面で、「お手玉の魅力ぬくもり発信」「新居浜「集い」に270人」のタイトルで、内容を詳しく報じました。



## 伝承文化であそぼう お手玉で始める健康

### 高松市民文化祭の中で開催

高松おじゃみの会は、5月30日、高松市民文化祭「アーツフェスタたかまつ2009」との共催で、講演会「伝承文化であそぼう！お手玉で始める健康への道」を、サンポートホール高松で開催しました。

講師には、熊本から医学博士で日本のお手玉の会顧問の中原和彦先生をお招きし、ご講演をいただきました。中原先生の明るく、ユーモアたっぷりのお話には、会場に笑いの渦が巻き起こり、和気あいあいの雰囲気、参加者は大いに感動し、大喜びでした。

日本のお手玉の会の本部からは、藤田石根直前会長と今村シメ子師範代をお迎えしました。今村師範代の華麗なお手玉の技に、会場は圧倒されました。

競技大会の個人戦では、白熱した技の競いあいがあり、勝浦お手玉の会(徳島)のみなさんには、お手玉演舞を披露していただきました。

遠く福岡・長野からも参加していただきました。地元の大野原お手玉クラブのみなさんには、毎年、大会を盛り上げていただいています。おかげで、盛大な会となりました。

こうして、香川の地にも徐々にお手玉遊びが浸



透しつづあります。「アーツフェスタたかまつ」は、来年、10回目を迎えます。平成15年の全国お手玉遊び福岡大会の前夜祭に、初めて参加した際、大勢の学生さんが、おぼつかない手つきで、楽しんで



うにお手玉を操っていることに感動しました。その時、何時か香川でも、このような大会ができればいいなと、夢を描いていました。

いよいよ来年こそ、その夢を実現する時と決め、団体戦をメインに大会を企画しました。今のところ、来年6月はじめの開催を予定しています。決まりましたら、ご案内いたします。たくさんのご参加をお願いします。

## すさきお手玉遊び 大会を振り返って

かわうそお手玉の会(須崎) 会長 尾碕正乃

第11回すさきお手玉遊び大会を、平成21年2月23日に開催しました。冬の寒い時期でしたが、学校行事の一番少ない時期は2月というこ

とで、実施しました。初めころは、日本のお手玉の会の直前会長はじめ本部の皆様においでいただきましたが、雪による交通の心配をしたこともありまし



部のご指導、運行で大会を始め、その後、独立して行うことになりました。不安で一杯の中、多くの皆様のご協力により、今日に至っております。

大会は、可愛い園児のお披露目に始まり、個人戦、団体戦、表彰式へとすすみました。今回は、200人が参加し、会場は笑顔と緊張が交錯するなかで進行しました。最近では、子どもの参加が多く、しかも上手で、決着を付けるのに困るほどでした。

過去に福岡大会で、わがまちの吾桑小学校の生徒が、優勝と個人賞をいただいたうれしい思い出もあります。大会に向けては、各保育園、各学校を訪問し、お手玉の普及活動に努めていますが、みなさん目を輝かせて、一所懸命に取り組んでくれますので、私たちが元気をいただいています。

ある保護者の方からは、「うちの子は、家では笑顔も会話もないのに、お手玉をするときには、会話も笑顔もある」と、うれしそうに話していました。その言葉は、今でも心に残り、「お手玉はすごい！」と思ったことでした。

子どもの活動が、今日までつづいており、私どもも、藤田前会長をはじめ、武田元会長、今村師範代ほか、多数の本部の皆様のご指導の賜



## お手玉ひとつで会話が 弾み笑顔の輪が広がる

西予市お手玉の会(西予) 会長 宮本和朗

第2回お手玉遊び西予市大会を、平成21年10月18日、宇和米博物館で開催しました。大会には、宇和町、野村町、城川町、明浜町、その他近隣の市町から、お手玉愛好者70人が参加しました。

和やかな雰囲気の中で、初参加の小学生8人も、緊張しながらも、笑顔で軽やかなお手玉

裁きを見せ、会員たちを驚かせました。個人戦、団体戦と熱戦が続きましたが、みんな打ち解けあい、会話が弾み、お手玉ひとつで、会場いつばいに笑いの輪が広がりました。

これからも、伝承文化を広く市民に伝え、元気で健康なまちづくりを目指します。



# お手玉の消毒は、 どうしていますか？

みんなで使う練習用のお手玉を、あなたは、どのように処理されていますか？

本部では、洗浄剤をスプレーして、消毒しました。今回は、医薬部外品の洗浄剤「ピオロジェン」を使いました。

ピオロジェン30ccを、500mlの水に解き、小さじ1杯の「クエン酸」を加えてよくかき混ぜます。15分から20分後、液が黄色くなれば使用できます。その液を、スプレーボトルに入れて、お手玉にたっぷりスプレーします。そして、お手玉を乾燥させます。(写真)

ピオロジェンは、薬局で求めることができます。液の黄色が消えれば、洗浄効果がなくなるので、クエン酸を追加します。お手玉を、そのま



ま水洗いしている方もおられますが、あなたは、どんな方法で処理されていますか。よい方法があれば、事務局に教えてください。みなさんに、紹介させていただきます。(事務局)

お手玉作りと同じ気持ちで、一つひとつ手焼きで作られています。あんこは、小豆の粒あん、伊予柑味のマーメイドの2種類があります。新居浜のお土産として、人気が高まっています。一度、召し上がってみてください。ご注文はFAXで予約できます。

お問い合わせは下記のことろにお願いします。



## お問い合わせ

〒792-0866  
新居浜市宇高町3-70

(株)ディグ・ウェル  
おてだまっこ工房

TEL:0897-33-5848  
FAX:0897-33-5830



# おてだまっこ

手づくり

お手玉饅頭

新居浜駅のキオスクや、リーガロイヤルホテル新居浜の売店に、お手玉の形をした、一口サイズのかわいい饅頭(おてだまっこ)が並んでいます。「お手玉遊び発信の町」にふさわしいお土産を作るうーとの、市民有志の想いが実って、平成14年に誕生しました。



懐かしくて楽しくできる

## 「お手玉を使ったレクリエーション」

QOLサービスから出版

「おてだまを使ったレクリエーション」というテキストが、このほど(株)QOLサービスから出版されました。高齢者向けに作られていますが、子どもたちや大人を対象にしても、使用することができる内容です。

巻頭には、日本のお手玉の会顧問で医学博士の中原和彦先生が、「高齢者がお手玉をすることによって得られる効果」～お手玉がもたらす医学的効果～を寄稿されています。

お手玉を使った40種類の遊び方が、図解入りで具体的に紹介されているほか、お手玉の作り方と基本の技、お手玉唄とカルタ、おてだまを使ったレクリエーションなどが、B5版で71ページに収められています。

このテキストは、A4版、36ページの別冊付録「おてだま体操」とセットになっています。付録には、29種類のおてだまを使った体操が、詳しい図解入りで掲載されています。

個人別に記録できる「ポイントカード」や「おてだま元氣通帳」などもついています。これらは、コピーをして使えるのも、このテキストの特長です。定価は1,500円(税込み)です。ご注文は、左のところに、FAXまたはインターネットでお願いします。

## お問い合わせ・お申し込み

〒721-0902  
広島県福山市春日町浦上1205

キューオエル  
(株)QOLサービス

TEL:084-948-0439

FAX:084-948-0435

HPアドレス <http://daybook.jp/>



【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 銅夢にいはま内

TEL/0897-32-0302・FAX/0897-32-0311

E-mail:tamachan@otedama.shikoku.ne.jp

ホームページ：<http://www.shikoku.ne.jp/otedama/>