

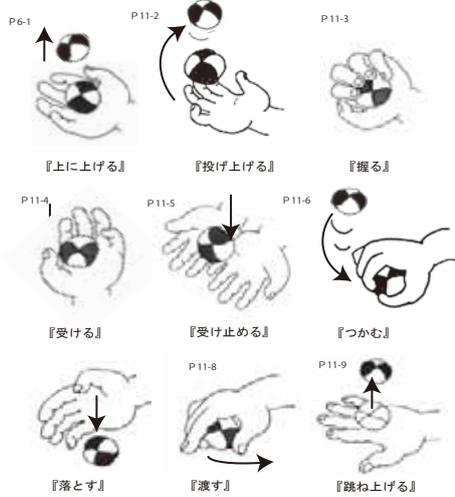
お手玉指導マニュアル集の内容【ここでは一部の紹介です。】

いま、幼児や児童に簡単に教えることができる、指導者マニュアル集は使って便利と大好評です。高度なお手玉のゆり技ができなくても、このマニュアル集の指導順序に沿ってお手玉を指導すれば子どもたちも慣れ親しんで一緒に学べます。

指導者マニュアル集は導入編・幼児編・児童編・成人編・介護編と5部門に編集されています。しかも、伴奏曲のCD付です。

* 仕草(動作)の表現・ことばの約束*

『上上げる』…手の平を上にして、握ったお手玉を、上上げること
『投げ上げる』…手の平を上にして、握ったお手玉を、上に高く上げること
『握る』…手の平を上にして、お手玉を握ること
『受ける』…手の平を上にして、お手玉を受けのこと
『受け止める』手の平を上にして、お手玉を受け止めること
『つかむ』…手の平を下にして、落ちてくるお手玉をつかむこと
『落とす』…手の平を上にして、持っているお手玉を下に落とすこと
『渡す』…手の平を下にして、握ったお手玉を渡すこと
『跳ね上げる』…手の甲を上にして、跳ね上げる・受け止めること
『オテツプシ』…手の甲で跳ね上げて、つかむこと



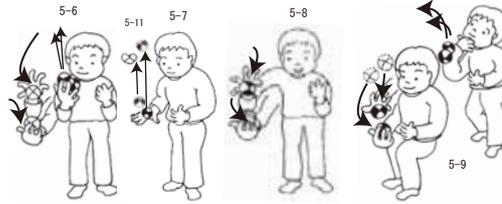
(3) 指先の運動
・両手の親指と人差し指でお手玉をつかむ
・次に、お手玉を落とさないように、親指と人差し指でつまむ
・順次、親指と中指、親指と薬指、親指と小指と、お手玉をつまみなおしていく
・親指と小指まで行けば、親指と薬指、親指と中指、親指と人差し指ともどってくる
・「1、2、3、4」と声をかけながら、リズムカールを行う



(4) 時間差お手玉つかみ
・片方の手に2個のお手玉を持ち、一度に2個のお手玉を上へ投げ上げる
・落ちてくるお手玉を、1個を上でつかみ、2個目をすばやく下で受け止める
・落ちてくるお手玉を、時間差で2回の動作で受け止める
・手を代えて、同じことを行う

・手の甲に2個のお手玉を乗せ、上に跳ね上げる
・落ちてくるお手玉を、2段階の時間差で受け止める
・手を代えて、同じ動作を繰り返す

・手を握り、腕のひじを「く」の字に曲げ、握った手を顔に近づける
・曲げた腕の上に2個のお手玉を乗せる
・そのお手玉をポンとはじいて、落ちてくる2個のお手玉を同じ手で受け止める
(これらの動作をとおして、集中力、瞬発力、敏捷性を養う)



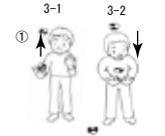
第2章. お手玉遊びの具体的な指導の内容

基本的な動作のウォーミングアップから始めます。

1. ごあいさつ
まず、あいさつからはじめます。「ごあいさつ」ということで、「おはようございます」「こんにちは」と、みんなで大きな声を出してあいさつをします。

2. ウォーミングアップ
お手玉を1個ずつくります。
この段階から、「幼児編」のBGM(CD)を流して行います。

(1) 1個でできる遊び
①お手玉を上へ投げ上げ、両手で受け止める
・1個のお手玉を高く高く、まっすぐ上へ上げる
・落ちてくるお手玉を、胸の前で受け止める
・幼児の場合は、この動作がなかなかできません。
しばらく、時間をかけて様子を見ます。
お手玉が受けられるようになれば、次にすすみます。



②投げ上げたお手玉を、1回手をたいて両手で受け止める
・投げ上げたお手玉を受け取るまでに、1回手をたく
・お手玉は両手で、胸の前で受け止める
・それができれば、投げ上げる手と受ける手を代えて行う
回数を増やしていく



③投げ上げたお手玉を、片方の手で受け止める
・片方の手でお手玉を投げ上げ、投げ上げた手で受け止める
・次に、投げ上げたお手玉を、もう一方の手で受け止める
・それができれば、投げ上げる手と受ける手を代えて行う



④投げ上げたお手玉を、手の甲で受け止める
・投げ上げた手の甲で、お手玉を受け止める
・手代えて、お手玉を投げ上げ、手の甲で受け止める
・受けるとき少し手を下げるのがコツ。
リズムに乗せて行うと楽しい



⑤左手を前に出し、右手のお手玉を左手の下をくぐらせて上へ投げ、左手でつかむ
・それができるようにになれば、手を逆にして同じ動作を行う



第3章. 応用編の遊び

(コミュニケーションゲーム、お手玉を使った遊戯ほか)

1. 「お手玉送り」
5人から10人が輪になって、「うさぎとかめ」を歌いながら、隣の人にお手玉を送るゲームです。
・「1、2」「1、2」と、リズムを取りながら、相手の取りやすいところにお手玉を渡す
・終わりは頭の上に乗せ、前に落とし、差し出した両手で受け止める
(2回目は後ろに落とし後ろ回した手で受ける)
・渡すとき、相手の方に一歩寄ると、輪が動くので、とても楽しい
・逆回りもやってみる。次第にスピードをあげていくと、さらに盛り上がる



■ 1冊あたり、音楽曲(CD)付で税込みの各1冊あたり1,500円で販売いたしております。

お問い合わせは＝日本のお手玉の会本部へ