



E-mail: honbu@otedama.jp

● お問い合わせなどメールをご利用ください

<http://www.otedama.jp>

● たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL : 0897-32-0302

FAX : 0897-32-0311

「お手玉体操で『健康寿命』を伸ばそう」を開催

愛媛県西条市国安公民館『ほがらか人生大学』でお手玉教室

西条市国安公民館の平成26年度『ほがらか人生大学』で、「お手玉教室～お手玉のお話と楽しい遊び方～」を、平成26年12月19日(金)に開催し、高齢者40人が参加しました。

講師として招かれた日本のお手玉の会の武田信之理事は、「『お手玉体操』で『健康寿命』を伸ばそう」の演題で、お話と実技指導を行いました。

お話は、「隔世伝承」のお手玉で三世代交流、テレビゲームでは癒されない心と体のバランスをお手玉遊びで、みんなで一緒に遊ぶ大切さの体験、「お手玉体操」で健康寿命を伸ばす...など、お手玉の普及活動26年の体験を交えて、お手玉の効用を紹介する内容でした。

お手玉遊びの実技体験では、1個でできる遊び、2個でできる遊びを紹介しながら、それぞれの動作のコツやポイント、効用を説きながらすすめました。

「失敗してもくじけずに、笑顔で拾ってつづけられればいい。脳や体の健康への効果は、上手、下手には関係ない。努力することが大切」との説明に、受講者はうなずきながら、笑顔でお手玉遊びに興じていました。

2個でできる、にぎる、つまむ、両手2個ゆり、片手2個ゆりを組み合わせた「お手玉体操」を、男性の参加者は「なるほど、これなら、わしでもできる」と、にこやかに取り組んでいました。

締めくくりの、グループごとに輪になっての「お手玉送り」『あんたがたどこさ』では、会場いっぱいに、笑顔と歓声があふれていました。



NHKなどで紹介されたお手玉の魅力は各地域から、講演や実技など要請が殺到。

日本のお手玉の会・二代目会長、現日本のお手玉の会 武田信之理事
お手玉の普及活動 26 年の体験を交え、お手玉体操の効用を語る。



指先を使って簡単な2個のお手玉体操を指導



難しいお手玉をしなくても楽しく遊んで指先運動ができるのがいいと喜ばれる