

発行：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 まず、  
e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

## 「お手玉体操」で「健康寿命」を延ばそう

西条市の西条公民館で「いきいき学級」

西条市の西条公民館では、平成 27 年 10 月 9 日(金)に、高齢者を対象とした「いきいき学級」を開催し、50 人が参加しました。

講師に、日本のお手玉の会の武田信之理事が招かれました。武田理事は、「『お手玉体操』で『健康寿命』を延ばそう」の演題で、「平均寿命」より「健康寿命」を延ばすことが大切と、HHKテレビの『ためしてガッテン』で認められた、お手玉の効果などについて話しました。

その講話の中で、「介護を必要としない、自立した生活を送ることが大切です。そのために、1 日 10 分の『お手玉体操』を日課にしましょう」と強調しました。



(写真：2 個のお手玉で『お手玉体操』を体験)

### 「うさぎとかめ」を歌いながら『お手玉体操』を体験

講話の後は、参加者一人一人がお手玉を 2 個ずつ持って、『お手玉体操』に挑戦しました。まず、両手に持ったお手玉を上にあげます。お手玉は頭より 20 ㌘高く上げ、2 個のお手玉が同じ高さになるようにします。

次は、お手玉を 1 個ずつ両手に持って、お手玉が下になるように差し出し、手をぱっと開き、落ちるお手玉を素早くつかみます。つづいて、お手玉を両手の親指と人差し指でつまんで、前に差し出します。一度つまみ直し、親指と中指、親指と薬指と送っていきます。小指まで行くと、つまみながらもどってきます。

つづいては、両手 2 個やりです。まず、利き手のお手玉から上げます。この時、お手玉は頭より 20 ㌘高く上げます。繰り返します。次は、利き手とは逆の手からお手玉を上げる両手 2 個やりです。

この逆の手から上げることで、前頭前野が活発に働き活性化します。以上のことを組み合わせ、「うさぎとかめ」を歌いながら行います。これが「お手玉体操」です。

みなさん、「なるほど」とうなずきながら取り組みました。最後は、「あんたがたどこさ」を歌いながら、お手玉回しをして、お手玉体験を終了しました。



(写真：輪になって笑顔でお手玉回し)