



身心の健康づくりへ

AiAiひろば お手玉の集い

「ぬくもりを届けたい、手からこころへ」をテーマに、26日、奄美市ひろばAiAiであった。奄美お手玉の会（山田須奈子会長）の会員約30人が、山本清洋鹿児島お手玉の会会長で、鹿児島大学名誉教授らの指導で、お手玉を楽しんだ。

お手玉は健康にとってもよい効果があるとされており、子どもから高齢者まで年代を越えて楽しめる遊び。心身の健康づくりへのお手玉の効用を一緒に体験しようと、企画された。

山本さんの指導で、音楽に合わせてながらお手玉を片手、両手で操る「ひとり遊び」や2人組でお手玉を受け渡して遊ぶ「集団遊び」、その他の「寄せ玉」「お手玉演舞」などに挑戦した。

集いには始奈市のお手玉グループ「ゆりの会」のメンバー8人も交流のため参加し、地元のお手玉愛好家と交流を深めた。

お手玉は世界的な伝承遊びの一つで、エジプトが発祥の地と言われ、日本には奈良時代に中国から伝わったと言われている。

以後、伝統的な遊びとして母から子へ、子から孫へと伝承されてきた。

しかし戦後、核家族が進むとともに伝承が難しくなっており、今回のお手玉の集いも、お手玉の復活を目指して行われた。

(文：新聞記事の掲載文です。)

心身の健康づくり

AiAiひろば「お手玉の集い」

沖縄・奄美お手玉の会も頑張っ活動、奄美新聞が取材。

「ぬくもりを届けたい」をテーマに、26日、奄美市ひろばAiAiであった。奄美お手玉の会（山田須奈子会長）の会員約30人が、山本清洋鹿児島お手玉の会会長で、鹿児島大学名誉教授らの指導で、お手玉を楽しんだ。

お手玉は健康にとってもよい効果があるとされており、子どもから高齢者まで年代を越えて楽しめる遊び。心身の健康づくりへのお手玉の効用を一緒に体験しようと、企画された。

山本さんの指導で、音楽に合わせてながらお手玉を片手、両手で操る「ひとり遊び」や2人組でお手玉を受け渡して遊ぶ「集団遊び」、その他の「寄せ玉」「お手玉演舞」などに挑戦した。

集いには始奈市のお手玉グループ「ゆりの会」のメンバー8人も交流のため参加し、地元のお手玉愛好家と交流を深めた。

お手玉は世界的な伝承遊びの一つで、エジプトが発祥の地と言われ、日本には奈良時代に中国から伝わったと言われている。

以後、伝統的な遊びとして母から子へ、子から孫へと伝承されてきた。

しかし戦後、核家族が進むとともに伝承が難しくなっており、今回のお手玉の集いも、お手玉の復活を目指して行われた。



お手玉の極意学ぶ

「地域で広げたい」

奄美市で教室ひらく。

奄美お手玉の会（山田須奈子会長、会員20人）は26日、奄美市名瀬のAiAiひろば2階で「お手玉教室」「お手玉の集い」を開いた。

悪天候の中、一般市民ら40人が参加。お手玉の効用や技術など学び、交流を深めた。

同会は2010年に発足。教室の開催は今回が初めて。県全体の鹿児島お手玉始良市のお手玉自主サークル「ゆりの会」会員も応援で参加した。

参加者らは、鹿児島お手玉の会、山本清洋会長らの指導を受け、三つのお手玉でさまざまな遊びを楽しんだ。

奄美市内の女性（64）は「昔はできたと思ったのに難しい」

新聞記事の紹介

と話しながらも夢中になって手を動かした。

奄美お手玉の会の渡祥子さん（60）は「お手玉の上手なおばあちゃんになりたい」と思って会員になつた。毎日お手玉を握るようになっていく。楽しい」と笑顔で話した。

山田会長は「お手玉はリハビリや認知症予防にも効果がある。教えてもらった技術を介護の現場で生かし、地域で広げたい」と話し、奄美でのお手玉県大会開催に意欲を見せた。

お手玉教室は本年度内に奄美市名瀬の朝仁、浦上地区でも開催する予定。