

読売新聞発表記事より

『読売新聞』西部本社版の特集で紹介

読売新聞

3月10日(日)



ジャグリング 心身すっきり

まずは1個 左右繰り返す



慣れたら2個に挑戦

「ジャグリングは、心身をすっきりさせる効果がある。最初は1個のボールを左右に繰り返す。慣れてきたら2個、3個と挑戦しよう。ジャグリングは、手先の器用さやリズム感、集中力などを鍛えることができる。また、子どもたちにとっては、友達と一緒に遊ぶ楽しさもある。ぜひ、ジャグリングを通して、心身の健康と楽しさを味わってほしい。」

「ジャグリングは、手先の器用さやリズム感、集中力などを鍛えることができる。また、子どもたちにとっては、友達と一緒に遊ぶ楽しさもある。ぜひ、ジャグリングを通して、心身の健康と楽しさを味わってほしい。」

うつ治療にお手玉 認知症防止にも効果

特集では、日本のお手玉の会の顧問で「ヘルスアーツクリニックくまもと」(熊本市)院長の中原和彦医学博士への取材記事も、「うつ治療にお手玉」認知症防止にも効果」との囲み記事で紹介されています。その内容は、本誌の裏面に掲載しています。ご覧になってください。

「読売新聞」の西部本社版(九州・山口・沖縄)は、平成25年3月10日付けの特集『よみうり生活本舗』で、「ジャグリング心身すっきり」を取り上げています。

特集は、「ボールやお手玉などを手で操って遊ぶ『ジャグリング』が、健康づくりに生かされている。家庭で取り組めば、頭の体操や運動不足の解消になりそうだ」として、お手玉などを紹介しています。

記事中で、「『ジャグリング』は、お手玉のほか、けん玉やヨーヨー、皿回し、南京玉すだれなどを含んでいる。元々は『器用に操ること』を意味する英語。古代エジプトの王墓壁画にも、人が複数の玉を空中に投げている様子が描かれている」と説明しています。

そして特集は、「今から一緒に、ジャグリングを楽しみましょう」と、北九州市の介護施設で、九州工業大学のジャグリングクラブのメンバーが、ジャグリングを教えているところが紹介されています。

それは、まず「1個のボールを投げて捕る。この動作がマスターする第一歩。なれたら2個に挑戦。慣れてきたら逆に投げてみる」と、日本のお手玉の会が行っているお手玉遊びと同じを指導しています。

記事の中では、日本のお手玉の会についても紹介されています。早速、3月11日には、山口県防府市の女性から、「読売新聞を見ました。私もお手玉を始めたいのですが、やり方を教えてください」との問い合わせがありました。