

# たまちゃん通信

平成 28 年 11 月発行 81-4

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

## 「NHKガッテン」臨時増刊号で紹介

### 脳を元気にする「お手玉トレーニング」

「NHKためしてガッテン」で、平成 26 年 10 月 29 日、「認知症&受験に勝つ！脳フル回転する昔遊び」として、けん玉、紙ヒコーキとともに『お手玉』が紹介されました。そのなかで、「手軽で簡単な『お手玉』の脳活性化効果」と紹介され、お手玉が注目されました。

その放送の内容が、主婦と生活社発行のムック「NHKためしてガッテン」平成 27 春号に掲載されました。



とくに注目されたのは、「2 個のお手玉を使って、利き手から上げるときより、逆回しをした方が、脳が大いに活性化する」と発表され、大きな反響を呼びました。



### 番組名が『ガッテン』に変わりました

その後、番組名が「NHKガッテン」に変更されました。雑誌は少し小ぶりの版になり、やはり主婦と生活社から、「完全保存版・臨時増刊号」として発行されることになりました。

その 28 年 5 月号「NHKガッテン」にも、「脳を元気にする『お手玉』のワザ」として、「逆回しにすると、前頭前野が活発に!」、「「今」に集中するお手玉がうつや不安改善の助けに」などの記事が紹介されています。(写真右上：臨時増刊号)

### 11 月 28 日発売の「ガッテン」増刊号にも

また、この 11 月 28 日に発売される「NHKガッテン」増刊号には、主婦と生活社の「編集部独自取材」として、「認知症は怖くない」、「昔遊びで認知症予防!」、「脳を活性化する『お手玉トレーニング』」などのタイトルで、「お手玉」の実践者インタビューが掲載されます。日本のお手玉の会の武田信之理事と、今村シメ子師範代が登場しています。

「お手玉にひと工夫で脳活性化パワーがアップ」や、やってみよう「脳を活性化!お手玉トレーニング」などが紹介されています。

書店でご覧になってみてください。

(写真上：「NHKためしてガッテン」平成 27 年春号の表紙と、「昔遊び」の扉)