

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

## 新老人の会でお手玉を紹介

### 和歌山のお手玉の会が歴史など

和歌山のお手玉の会の森勝代会長は、平成 31 年 3 月 1 日(金)、和歌山市の「日野原重明記念『新老人の会』わかやま」の『『お手玉遊び』と『茶話会』』に招かれ、「お手玉で笑顔になり健康寿命を延ばしましょう」の演題でお話をしました。

森会長の話は、『お手玉』の本に出会い、お手玉は 4 千年という長きにわたり伝承されている遊びであることを知り、お手玉のとりこになったことから話を始めました。

日本でも、聖徳太子が使ったとされるお手玉(石名取玉)が現存しています。また、平安時代から鎌倉時代初期の武士、僧侶、歌人であった西行法師が、「石なごのたまのおちくるほどなさに過ぐる月日は変わりやはする」と詠んでいます。



西行はお手玉遊びを例に、「お手玉が落ちてくる短い時間変わるだろうか。少しも変わらない」と、お手玉遊びに例えて、時間の経過の速さを嘆いています。

お手玉遊びは、最近、医学、教育、福祉など幅広い分野で、その効果が実証され、健康寿命を延ばすための身近で効果の高い遊びであるとされています。

そして、お手玉の魅力は、美しいお手玉を「見る」、お手玉を「作る」、お手玉で「遊ぶ」という『3つの楽しみ』があることが注目を集めていると話しました。

お話のあと、1 個、2 個のお手玉で遊ぶことも体験してもらいました。また、みなさんで一緒に遊ぶことも楽しんでもらい、会場は笑顔でいっぱいになったそうです。(写真右：上下)

はじめて参加してくれた人は、「お手玉で、こんなにいろいろな楽しみ方があるということが、よくわかった。ぜひ、お手玉をして健康になりたい」言ってくれたそうです。



最後に森会長は、「1 日 5 分でいいですから、お手玉をしてください。テレビを見ながらでもできます。それで、健康になることができます。私も、『たかがお手玉 されどお手玉 さすがお手玉』を実現していきます。きょうは、ありがとうございました」と締めくくりました。

会場には、珍しいお手玉、きれいなお手玉、外国のお手玉も展示しました。また、お手玉を紹介したたくさんの図書も展示しました。(写真：左上)