



お手玉は脳の活性化に効果

おてだま

OTEDAMA CLUB IN JAPAN

NO.

34

2015年12月



感動! 国文祭
かごしま!



「お手玉遊びの祭典 in 西之表」を開催 鹿児島お手玉の会が「国文祭」の応援事業 平成27年11月7日(土)～8日(日)



- 「お手玉遊びの祭典 in 西之表」を開催
～800人がお手玉の世界に酔う～
鹿児島お手玉の会が「国文祭」の応援事業
- 「お手玉のメッカ」新居浜市に
総合文化施設「あかがねミュージアム」が落成
美術館を内蔵して「お手玉」「お手玉人形」も展示
- 東京支部 東京お手玉の会
宮城県の南三陸町へ4度目のお手玉交流
- 美濃加茂支部 美濃加茂お手玉の会
市民お手玉遊び大会に250人参加
- 和歌山支部 和歌山のお手玉の会
大人も子どももお手玉を楽しむ
- 八王子支部 八王子お手玉の会
グアムの高校生と「お手玉」で交流・石崎凌大
- 鳥取支部 とっとりのお手玉の会
お手玉遊び・石なんご遊び体験講座
- 長野支部 信州おしなごの会
篠田啓子さん 韓国国立博物館に「お手玉」贈る
- 群馬支部 伊勢崎お手玉の会
毎月3つの施設をお手玉慰問して健康と学び
- 新居浜支部
「健康寿命」を延ばす「お手玉体操」の普及
おしゃべりと歌の「講演コンサート」
- 写真絵本「お手玉」 23刷に
日本のお手玉の会 役員名簿
- 長崎支部 もってこい長崎・お手玉の会
認知症予防の協働事業を長崎大学と
- 福岡支部 福岡お手玉の会
「子どものアンビバ」で幼児や児童・保護者と
- 佐賀支部 佐賀お手玉ハルーン
お手玉遊びで笑顔を広げよう!に190人参加
- 宮崎支部 宮崎お手玉の会
お手玉の楽しさ・おもちゃのおもしろさを紹介
- 新し支部紹介
「青屋お手玉の会」が誕生
- 漫画「愛欠乏症候群」 中原和彦博士(二家三)の作
松江の高木文子さんの考案の「にここと!お手玉体操」

「お手玉遊びの祭典in西之表」を開催

〜800人がお手玉の世界に酔う〜

鹿児島お手玉の会が「国文祭」の応援事業

鹿児島お手玉の会（山本清洋会長）は、平成27年11月7日（土）、8日（日）の両日、「第30回国民文化祭かごしま2015」の応援事業として「お手玉遊びの祭典in西之表」を、種子島の西之表市で開催しました。

この応援事業は、予算の裏付けがなく企画、準備、宣伝、運営、実施、財源などすべてを、鹿児島お手玉の会でまかさない。とくに、実行委員会を立ち上げた西之表市お手玉の会は、総力をあげて、この祭典に取り組みました。

その努力が実り、2日間で約800人の参加者が、お手玉の世界に酔いしれた祭典を演出することができました。この成果は、鹿児島お手玉の会の大きな誇りと、今後の活動への自信をもたらしました。

初日は、開会式の後、「子どもたちとお手玉の会による演舞」（写真…下）、「デイサービスやサロンで使えるお手玉遊び」、「総踊りお手玉演舞」を行いました。

2日目は、午前中に、「脳の活性化とお手玉遊び」のテーマで、日本大学教授の森昭雄医学博士（日本のお手

玉の会顧問）の講演、「子どもたちとお手玉の会による演舞」、午後は、「初心者も楽しめるお手玉遊び」、「脳を活性化するお手玉遊び」、そして参加者全員での総踊り「焼酎天国」で、祭典を終わりました。

保育園・幼稚園・小学校の子どもたちも見事に

保育園、幼稚園、小学校の小さな子どもたちが、お手玉演舞を披露しました。



開催地の西之表市お手玉の会が、それぞれ保育園、幼稚園、小学校に掛けて月2回のお手玉教室を行っています。

当日は、お手玉教室の練習成果を披露する発表会でもありました。1年生から6年生までの全員が、それぞれの持ち味を生かしたダンス曲に合わせた演舞は、見事なものでした。

一輪車に乗っての両手2個ゆりの演技には、たくさん拍手が送られました。

お手玉遊びの後継者作りが喫緊の課題である会にとっては、子どもたちが定期的にお手玉遊びに親しみ、このように発表してくれることは、たいへんうれしい出来事でした。

講演「お手玉遊びは脳の活性化につながる」

超多忙な森昭雄教授を東京から



お迎えして、「脳の活性化とお手玉遊び」のご講演をいただきました。森教授には、パワーポイントを使って、わかりやすいお話をいただきました。（写真…右）

「お手玉は、前頭前野を活性化することができる。前頭前野の働きで、落ちてくるお手玉を手の平でキャッチして、また、それを上げるという手順を上手にコントロールしている。その意思決定を、前頭前野で行っている」（講演要旨）と、いくつかの事例と研究結果に裏付けられた講演で、参加者が納得という表情で聞き入り、今後の活動へのエネルギーをいただきました。

5000個のウミガメお手玉が参加者を迎える

種子島はウミガメの産卵地として有名であることから、鹿児島お手玉の会が5000個の飾りお手玉（ウミガメ）を作って参加者を迎えました。演題の垂れ幕も、ウミガメお手玉で飾りました。（写真…上）

「お手玉のメッカ」新居浜市に

総合文化施設「あかがねミュージアム」が落成 美術館を内蔵して「お手玉」「お手玉人形」も展示

「お手玉のメッカ」新居浜市に、総合文化施設「あかがねミュージアム」が、JR新居浜駅前、平成27年7月17日（金）にオープンしました。この施設の外観は、新居浜の山並みをイメージし、素材は別子銅山に因み銅版葺きになっています。

建物の内部は、2階に美術館、市民ギャラリー、1階には、太鼓台ミュージアム（実物を展示）、にはまギャラリー、屋内、屋外ステージ、アート

工房、地下1階に、多目的ホール（小劇場）、交流ロビーがあります。

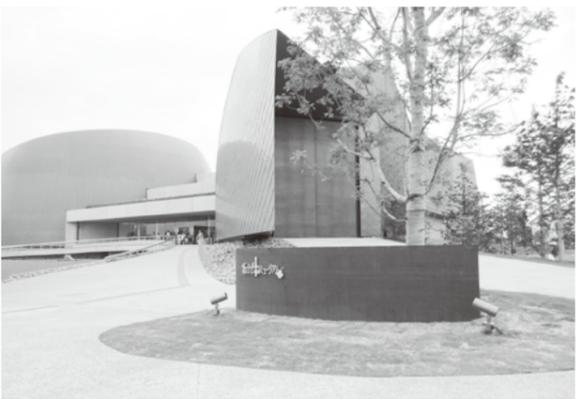
1階の通路の壁には、はめ込みの「世界と日本のお手玉展示コーナー」があり、羊の骨、さるぼぼ、忍者、銅など12種類のお手玉が展示されています。定期的に入れ替えられます。

そのそばに、こけし作家・富所ふみを作の木彫りの「お手玉をする少女像」（藤田石根様所蔵）、日本人形作家・上妻悦子様主宰白百合人形研究会からの寄贈による「おばあちゃん

お手玉をする3人の少女の日本人形」が展示されています。

また、新居浜で歴史や文化の継承に努力している個人や団体を紹介する、「にはま」のコーナーに、日本のお手玉の会の活動が、全国大会の写真やお手玉遊びの歴史など、写真と言葉で紹介されています。

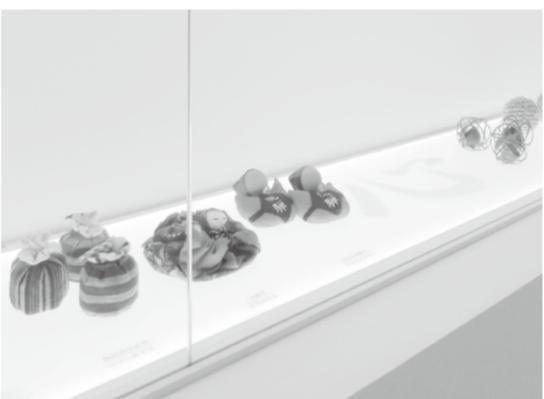
この「あかがねミュージアム」は、全国お手玉遊び大会、お手玉遊びの各種講習会、段位認定審査などを行うことも可能な施設です。



■あかがねミュージアムの全景



■「にはま人」のお手玉の活動紹介



■世界と日本のお手玉展示



■屋内ステージでのお手玉披露

オープン記念に屋内ステージで「お手玉遊び」披露

オープン記念事業があった7月19日（日）に、屋内ステージで、日本のお手玉の会新居浜支部の5人の会員が、「寄せ玉遊び」や「投げ玉遊び」の匠の技を披露し、会場から大きな拍手が沸き起こりました。参加されたみなさんには、脳の活性化や、心と体の健康に役立つお手玉遊びを体験していただきました。みなさん笑顔で参加され、お手玉のよさを納得していただきました。

宮城県の南三陸町へ 4度目のお手玉交流 東京お手玉の会が2泊3日



東京お手玉の会(飯田喜久子会長)は、会員6名で、平成27年5月18日から20日にかけて、2泊3日の日程で、4回目の東北被災地(宮城県南三陸町)へ、復興支援お手玉交流に出かけました。

被災から5年目になる南三陸町でのお手玉交流は、平成25年の春と秋、26年の初夏、今回とで4回目。訪問先は延べ22か所、現地でご参加いただいた方々は延べ347名になりました。5月18日(月)、2班に分かれ3度目の志津川高校仮設住宅集会所と、初めての中瀬町仮設住宅集会所に出かけ、両方で23人が参加。夕方は、宿泊先の「いりやど」で、「まなびの里」の取り組みをスライドで説明を受けました。



■現地でのお手玉交流

者向けの講習会を南三陸会議室(気仙沼・本吉)で行う。20人が参加。午後は、全員でのぞみ福祉作業所に出かけ交流会。20人が参加。夕方は、YES工房を訪れ、繭(まゆ)玉のアジサイブローチや、切り抜き板を生かした行灯など、新製品開発中の現場を見学。5月20日(水)、全員で平成の森仮設住宅集会所で交流会。参加者は23名。交流会に先立ち、南三陸町歌津地区で被災された119名の慰霊碑を訪れ、冥福を祈りました。今回の参加者は、中山順子、柴田綾子、奥野ふみ、尾崎杏子、浜里悦子、今野雅子でした。

美濃加茂市民250人が 熱気に包まれる

第12回 市民お手玉遊び大会

美濃加茂お手玉の会(高田都美子会長)は、平成27年8月29日(土)、第12回市民お手玉遊び美濃加茂大会を、「なつかしい文化から...新しい出会いを...」のテーマで、市総合福祉会館ふれあいホールで開催し、市民250人が参加しました。

競技種目は、毎年、地域になじむやり方を模索しながら、行っています。今回は、個人戦は、小学生の部と一般の部としました。また、今年初めて、団体戦を取り入れ、小学生の部(高学年)、小学生の部(低学年)、一般の部に分かれて、トーナメント戦で行いま



■地元の新聞でも紹介される

た。しかし、課題が残りました。課題の一つは、市民の技のレベルが上がっていて、勝負がつかなくて時間がかかることです。とくに小学生は、主体が「放課後学童保育」の生徒さんで、卓越した技の持ち主ばかりで勝負がつかないのです。両手3個ゆり、両手4個ゆりなど、とても簡単にやっています。指導しているお手玉の会としてはうれいのですが、運営が難しいので困ります。

大会には、市長さんの飛び入り参加もあって、場内には声援と、悔しさ、笑いがあふれ、毎年のことながら会場は熱気に包まれました。運営の困難をやりくりして、来年も開催できるように願っています。アトラクションは、学童による演舞を毎年行っています。今年は、「ウサギとカメ」を歌いながら、4番までを、けん玉とのコラボレーションでした。

和歌山支部 和歌山のお手玉の会

大人も子どもも お手玉を楽しむ

和歌山のお手玉の会(森勝代会長)は、今年、発足から10年を迎えました。本部のご指導、近畿の支部や全国の支部の方々のお力添えのおかげと、感謝しています。

今年も収穫の多い年でした。春は、まちおこしイベント「雑賀孫一まつり」。秋は、猫のたま駅長で有名な「貴志川線祭り」に、「お手玉コーナー」を用意していただき、幼児から年配の方々に、お手玉遊びを楽しん



■いろいろな遊び方を工夫して

でいただきました。恒例の夏休みお手玉遊び大会は、東京お手玉の会や、近畿から5支部の参加があり、交流を深めることができ、いい勉強になりました。大阪ふじみ会のみなさんのヨーヨーお手玉の演舞は、見ごたえがあり、感心しました。私たちの支部でも、「もつとアピール」できる技を習得しなければ...と、考えさせられました。

八王子支部 八王子お手玉の会

グアムの高校生と「お手玉」で交流 八王子の石崎凌大さんが修学旅行で

八王子お手玉の会(鈴木幸子会長)から、高校2年生の石崎凌大さんが修学旅行でグアムを訪ね、現地の高校生とお手玉交流をした報告が届きました。石崎さんは小学校4年生で4段位を取得。中学生になってからは後輩の指導に当たり、八王子お手玉遊び大会で活動しています。



■英語で説明する石崎さん

「お手玉を通じた国際交流」 高校二年 石崎 凌大

11月3日から3泊4日でグアム島に修学旅行に行き、現地の高校生と交流した。(中略)私たちのグループはお手玉を紹介した。

この日のために、1年前から少しずつ準備を始めた。英語で紹介文を考えなくてはいけないので、先生の指導を受けながら文章を作り、リハーサルを行なった。

グループのメンバーに、3個ゆりを練習してもらい、現地ではみんなでお手玉をしているところを見せようとした。

当日、お手玉を次のように紹介した。This is Japanese traditional children's game. It is like to jacks.

(これは日本の子供の玩具で、ジャックスに似ています。) First. We put each 1 of beanbag in both hands. We throw the beanbags in the right hand up in the air. We hand the beanbag in left hand to the right hand at the same time. We receive the beanbag with the left hand. We keep doing it. (まず、両手に一つずつお手玉を持ちます。右手にあるお手玉を、上に放り投げます。同時に左のお手玉を右に渡します。落ちてきたお手玉を左手で受けます。これを何度も行なっていきます。)(要約)

国を超えて、自国の文化を説明するのは難しかったが、ジェスチャーを交えながらコミュニケーションをとり、お手玉の楽しさを伝えることができた。

他国に自国の文化を知ってもらうことは、とても楽しく、皆喜んでくれていたので良かったと思った。最後に、鈴木幸子先生に用意していただいたお手玉をプレゼントした。お手玉という日本の伝統文化が、世界に広がってくれば良いなと思った。



■ゲーム性を持った遊びを

お手玉を愛する 人の輪を広げる

いずれの会でも、実際にお手玉を持って、昔からの技や現代風お手玉遊びを楽しんでいただきました。参加者は、「お手玉が、こんなに楽しいとは知らなかった」「ヨーヨーお手玉は、介護施設で使わせてもら

今年も県施設の和歌浦「万葉館」で「お手玉遊び教室」を開き、親子づれで「お手玉の技やゲームを楽しんでもらいました。県の社会福祉協議会のサロン会議や、市のNPO法人ボランティアサロンの「おしゃべりカフェ」で、私たちの活動を紹介しました。

う」と話してくれました。小学校の昔遊びの授業では、先生方も「こんなにたくさんのお手玉遊びがあるんですね。楽しいな」と、童心に返って、子どもたちと一緒に、歓声を上げてくれました。これからも、県立図書館での月1回の「お手玉教室」やお手玉交流(定例会)を大切にして、和歌山で「お手玉を愛する大人や子ども」の輪が広がるよう、会員が力を合わせて取り組んでいきます。

鳥取支部

とっとりのお手玉の会

お手玉遊び・石なんご遊び 体験講座

とっとりのお手玉の会 20周年の記念事業開催



とっとりのお手玉の会(福田環会長)は、今年、支部設立20周年を迎えました。それを記念して、「おとなと子どものお手玉遊び・石なんご遊び体験講座」を、平成27年10月24日(土)、倉吉未来中心アトリウムで開催しました。

体験講座は、①お手玉を作る、②石なんご遊び、③お手玉の歴史と石なんごを語る、④お手玉の技への挑戦など、4つのコーナーを設け、一日中、出入り自由で、思い思いのコーナーに、おとなと子ども延べ100人が参加し、なごやかに楽しいひとときを過ごしました。

「お手玉のあゆみ20年」の特集号を発行

支部20年の活動をまとめ「お手玉

通信」『お手玉のあゆみ・特集号』(A4版、8ページ)も発行しました。記念号の巻頭で、福田会長は次のように述べています。

「お手玉を伝統文化として、またなせお手玉なの、と繰り返しながら20年を迎えた今が、節目の時のように思われます。お手玉の歴史と伝統を守ることは、原点であり、再認識したいの思いがしきりです。(中略)

『とっとりのお手玉の会』は、伝承文化としての本来のあり方を忘れることなく、地道に歩んできたと思っています。

昔から伝わる技に感動する中で、新しい技が生まれ、遊びが生まれる楽しさは、『お手玉』の持つ魅力であり、原点です。個々の視点で、お手玉の魅力に気づいてほしいと思います。(後略)

また、既刊「お手玉通信」の抜粋、お手玉遊びの集い一覧表、「お手玉のルーツ石なんごを語る集い」の記録、会員13人の声、鳥取地方の「お手玉歌」などが紹介されています。

(写真は、子どもたちも元気にお手玉、お手玉通信20周年記念特集号)



長野支部

信州おしなごの会

篠田啓子さん韓国国立博物館に「お手玉」贈る



信州おしなごの会会長の篠田啓子さんに、このほど、韓国国立民族博物館(ソウル市)から、「資料(お手玉)受贈證書」が届きました。(写真・同館のHPから)

これは、篠田さんが、平成27年2月3日、同博物館に寄贈した、おしなご(お手玉)17件50点の受領証明と返礼の證書です。

篠田さんは、アジア民族造形文化研究の金子量重(かねかずしげ)所長と長年の交流があり、金子所長が、同博物館に、日本の郷土玩具を寄贈する際、篠田さんに、おしなご寄贈の紹介があつて実現したものです。

篠田さんが寄贈したおしなごは、自作の飯田の名物市田柿の「干し柿型」をはじめ、飯田名産の絹巻水引を使った「結びおしなごりんりんコスモス」、「福しやもじ」などです。

新居浜支部

「健康寿命」を延ばすための「お手玉体操」の普及に励む 新居浜支部が開発し全国へ



新居浜支部(伊藤雅治支部長)は、「健康寿命」を延ばすために開発した「お手玉体操」を、地元の新居浜市をはじめ、全国への普及に取り組んでいます。

この「お手玉体操」は、支部が平成26年に、新居浜市の事業「高齢者生き

がい創出事業」を担当した際に開発した体操です。

2個のお手玉を使って、「うさぎとかめ」を歌いながら行います。高齢者に限らず、だれでも簡単にできて、脳の活性化、心と体の健康づくりに効果があります。

1回が3分以内です。これを1日3回行うのが基本です。

この「お手玉体操」を、新居浜社会保険協会の加入者を対象とした「健康セミナー」、新居浜市生涯学習大学「わくわくシニアライフ」、高校生を対象とした「お手玉講習会」、NHK松山放送局の番組、各地の老人クラブの「いきいきサロン」などで紹介をして、好評を得ています。

この「お手玉体操」の資料を希望の方は、新居浜支部事務局へ「報ください。(☎0897-32-0302 FAX0897-32-0311) (写真・社会保険協会の『健康セミナー』)

おしゃべりと歌の「講演コンサート」



新居浜支部は、新居浜市との共催で、平成26年度「高齢者生きがい創出事業」の一環として、平成27年1月9日(金)、市民文化センターで、講演コンサート「歌の力」くわらべうたとお手玉で健康づくりを開催し、市民200人が参加しました。

講師は、声楽家で音楽療法士の荒井敦子さん(NPO法人音楽の森理事長・新居浜支部顧問)をお招きしました。

金子所長は、篠田さんのことを、次のように評価しています。「篠田さんは、民俗学創始者の柳田國男先生のご出身地に精通し、手仕事で飯田の名物干し柿をおしなごに縫ったり、水引を材料にして遊び道具を作ったり、知恵のあるやり方で素晴らしい仕事をしています。」

群馬支部

伊勢崎お手玉の会

毎月3つの施設を お手玉慰問して健康と学び

伊勢崎お手玉の会(飯塚千砂会長)は、月1回の練習日に会員相互に技術向上に努めるとともに、毎月3か所の施設訪問をしています。

会員の佐藤フジエさんの報告です。「支部を立ち上げて一年半になります。会員は13名。毎月1回の練習日に、飯塚会長を中心に、技や遊び方の練習を楽しく行っています。

今年から、定期的に老人福祉施設3か所を月に1度ずつ慰問しています。

施設に入ると、初めのうちは、みなさん表情がなく、眠っているのかなあと思うような方々も、お手玉をゆすつて中身のじゅず(数珠玉)の心地よい音がすると、だんだん笑顔に変わってきます。私はこの瞬間が一番好きです。」

荒井さんは、ピアノリストの宮川真由美さんの伴奏で、自慢の歌声を披露し、お手玉をゆりながら、「わらべうたを歌うことで、高齢者や認知症の人にとって回想法になる大きな力を持っていること、ユーモアあふれる語り口で話されました。(写真・ユーモアを交えて歌い、話す荒井さん)

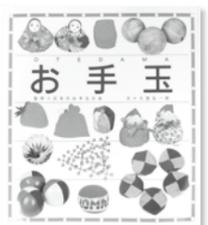
写真絵本「お手玉」

23刷に

日本のお手玉の会監修・児童文学作家・大西伝二郎文の写真絵本『お手玉』(文溪堂)が、このところのお手玉人気の上昇に合わせ、売れ行きが伸びています。今年2月に22刷り目を発行しましたが、7月には早くも23刷目が発行されました。

また、小学三年生の「国語(上)教科書(光村出版)の『こまを楽しむ』の章で、「この本、読もう」と、写真絵本『お手玉』が紹介されました。

これは、「お手玉」の効果が、教育、医療、健康、介護など多方面で、認められてきたおかげです。



お手玉遊びの普及活動に、自信をもって取り組みましょう。

日本のお手玉の会 役員名簿

平成27年9月24日現在

日本のお手玉の会の役員に異動がありました。山本光博理事(新居浜支部)が退任し、新たに香川福有理事(新居浜高専奇術部)、小泉珠子理事(東京お手玉の会)が就任しました。

会長	宮中雲子 (東京お手玉の会)
副会長	春田智明 (九州沖縄ブロック代表理事)
同	長野文彦 (新居浜支部)
同	北村義雄 (神戸お手玉の会)
同	山本清洋 (鹿児島お手玉の会)
理事	飯田喜久子 (北海道・関東ブロック代表理事・東京お手玉の会)
同	中山順子 (東京お手玉の会)
同	小泉珠子 (東京お手玉の会)
同	篠田啓子 (信越・北陸・東海ブロック代表理事・信州おしなごの会)
同	森 勝代 (近畿ブロック代表理事・和歌山のお手玉の会)
同	北川貞子 (中国ブロック代表理事・JA岡山お手玉の会)
同	伊藤雅治 (四国ブロック代表理事・新居浜支部)
同	香川福有 (新居浜高専奇術部)
同	武田信之 (新居浜支部)
直前会長	藤田石根 (新居浜支部)
事務局長	長井秀旗 (新居浜支部)
監事	岡部嘉幸 (新居浜支部)
同	天野征郎 (新居浜支部)
顧問	佐藤靖典 (福岡県レクリエーション協会専務理事)
同	中原和彦 (ヘルスアートクリニックまもと院長・医学博士)
同	森 昭雄 (日本大学教授・医学博士)
同	岩井正浩 (神戸大学名誉教授・博士)

長崎支部
もってこい長崎・お手玉の会

**認知症予防の協働
事業を長崎大学と
もってこい長崎・お手玉の会が協働で実施**

もってこい長崎レクリエーショングループお手玉の会(中島るり子会長)では、大学と協働で、平成27年、28年を通して、「認知症予防協働事業」を実施しています。

事業の内容は、①スクエアステップ、②認知症に対するアプローチ脳トレ、③お手玉レクリエーション右脳左脳 全身スポーツというプログラムです。

この3つのプログラムを、高齢者を対象に、1か所1グループ12回を1



■マス目のマットを歩くスクエアステップ



■タブレットレクリエーション

セット実施。現在、6か所目の講座を実施中。28年度には10か所での開催を目指しています。

マス目のマットの上をリズムにあわせて、手を振って歩く「スクエアステップ」は、長崎大学教育機構開発センターの中垣内真樹准教授。グループで行う「認知症に対するチームアプローチ脳トレ」は、長崎大学医学部保健学科の田中浩二助教。そして、「お手玉レクリエーション右脳左脳、全身スポーツ」は、もってこい長崎レクリエーショングループお手玉の会の担当です。

平成28年度は、これらの事業のほか、新規事業として中国残留邦人支援、学校教育、高齢者サロン事業に取り組むことを計画しています。

この協働事業について中島会長は、次のように話しています。

「これからは、お手玉の会の単独事業ではなく、大学や各種の機関、団体との協働事業として行うことが大切です。そうすることで、事業の質を高め、より大きい効果を得るとともに、事業の継続を可能にすることができそうです。」

福岡支部
福岡お手玉の会

**「子どものアンビバ」で
幼児や児童・保護者と
福岡お手玉の会の27年**

福岡お手玉の会(原妙子会長)は、月2回定例会を開き、お手玉の技量アップ、遊びや演舞の考案などを行っています。

また、市立中央児童会館主催のイベント行事には、月に3、4回、各区の体育館や複合施設で、未就園児の親子さん達にお手玉を楽しんでもらい、若いお母さんにお手玉の遊び方や、よさをお伝えしています。

夏休みは、「子どものアンビバ」にやってくる幼児、小学生、保護者の



■コミセンでのお手玉遊び



■大名公民館サークル文化祭

方々に、一緒に遊ぶことができ、楽しいお手玉を伝えていきます。

正月は、「第13回新春お手玉あそび初め大会」を開催。雙葉小学校生活科2年生お手玉授業「や、地域コミュニティセンター主催「コミセンまつり」、ユニバーサルフォーメーションダンス大会で「お手玉演舞」、「お手玉遊び大会inいなつき」などの行事に参加。

福祉サロン公開講座の講師として、受講生50名を指導。

「デイサービスセンター」(全6回コース)では、お手玉遊びで、懐かしい歌を思い出され、笑顔があふれました。「次回が待ち遠しい」との、うれしい言葉もいただきました。

大名公民館の文化祭では、舞台発表で二人でお手玉、「みんなで楽しむコミュニケーションお手玉」、演舞「きよしのズンドコ節」に、会場から大きな拍手をいただきました。

子育て支援「ひよこ組」(乳幼児親子)では、お手玉を小さい手でしっかりと握って渡す。キャッチする、並べたり、重ねたり、ふれあいながら楽しめる遊びを伝えていきます。

佐賀支部
佐賀お手玉バールン

「お手玉遊びで笑顔を広げよう」に190人参加

佐賀お手玉バールン(勝田友彰会長)は、平成27年5月17日(日)、佐賀新聞文化センターのエスプラッツホールで、第2回佐賀県お手玉遊びの集い「お手玉遊びで笑顔を広げよう」を開催しました。

集いには、子どもから大人まで県民190人と、中国、韓国、インド、スリランカ、アフリカなどからの留学生12人も招待して、国際色豊かな大会となりました。

佐賀商業高校の生徒さん20人がボランティア参加して、運営に当たりました。



■子どもも留学生も一緒に

宮崎支部
宮崎お手玉の会

**お手玉の楽しさ
おもちゃのおもしろさ紹介**

宮崎お手玉の会の『通信』

宮崎お手玉の会(弘田和子会長の平成27年7月から9月の例会の様子をまとめた「宮崎おてだま通信」10月号(A4・4ページ)が、本部に届きました。

毎月の例会は、お手玉の基礎練習や応用編、技の練習、アクティビティ、トイの体験、簡単に役立つ折り紙講習、3本の指で遊ぶクリップ投

を紹介。第2部は、「お手玉で遊ぼう」のテーマで、指つまみ、上げてつかむ、2個ゆりなどのウォーミングアップや、「むすんでひらいて」のお手玉体操、「こいのぼり」や「シャボン玉」の歌にあわせてお手玉を楽しみました。

第3部は、「ふれあい広場」。「妖怪ウオッチ」や「みんなで歌おう」などを参加者全員で歌いました。声楽家でもある勝田会長は、「折鶴」「千の風になつて」などを歌い、会場を魅了しました。

ファイナーレは、全員でお手玉をしながら、「花は咲く」と「あまちゃん」を歌い、会場いっぱいにお手玉が舞う中で、楽しい「お手玉遊びの集い」を終了しました。



げ網、ベッタキャンキャッチなどの楽しいおもちゃなど、いろいろと趣向を凝らしています。

日常生活を楽しくするイベントの紹介、指導法のポイントなど、面白い例会にしていて、友人を誘って参加する人が多くなり、会員が徐々に増えています。

「幸ちゃん」の愛称で呼ばれる六段の佐藤幸子さん(82)が、例会で「両手4個ゆり」「手の平返し」「下掛け」などの技を披露しています。

弘田会長は、「地道な練習」を上達の秘訣と、改めて思いました。一日1回はお手玉を手にしましょう」と呼びかけています。

また、介護サポーター講座、子ども会イベント、子ども祭りのボランティア、シニア応援フェアなどに参加した会員の活動報告なども、紹介されています。



**『芦屋
お手玉の会』
が誕生**

平成27年9月17日付けで新しい芦屋支部「芦屋お手玉の会」が誕生しました。会長の田中由子さんのごあいさつです。

「芦屋お手玉の会」として、登録させていただきました。感謝しております。

私たちは、PTAを通じて知りあつた仲間、20数年のお付き合いですが、ただいまメンバーは、介護真っ最中です。

介護をしながら、自分たちの将来も重ねて考えていました。そんな折、幸せなことにお手玉にたどり着きました。

西宮お手玉の会の皆様に、いろいろ教えていただき、目下、お手玉の製作と技術の習得に励んでいます。

遅々として上達しませんが、まずは、少人数のデイサービスへの訪問を始めるつもりです。

自分たちも大いに楽しみ、周りの皆様方にも喜んでいただけるグループになりたいと願っています。ご指導のほど、よろしくお願いたします。」

漫画

「愛欠乏症候群」で
お手玉療法を推奨
中原和彦博士二家三人の作

「愛欠乏症候群」が出版されました。「漫画で読むヘルスアート療法」「心の自立を育てよう」という副題がついています。

ヘルスアートクリニックまもと院長の中原和彦医学博士(日本のお手玉の会顧問)が取り組んでいる「ヘルスアート療法」を、漫画で紹介した本です。

帯には、「愛情欠乏症から自立へ」のタイトルで、「引きこもり、自傷行為(自分いじめ)、他罰行為(いじめ)などは、子育ての過程での愛情欠乏の連鎖から起きている。この連鎖を断ち切るヘルスアート療法をわかりやすく描く」とあります。

「お手玉」は左右の脳の
バランスを整える

中原和彦博士は、「お手玉療法」を、次のように述べています。

「ヘルスアート療法を要約すると次の3つに集約でき、お手玉にはその効果が期待できる。1. 自分が主役で脳を鍛える、2. 脳を整えてから自己表現をする、3. 自己表現をしながら自分の心癖に気づき修正

する」

「お手玉には、四つの特徴がある。1. 遊び(趣味)、2. 競技(技を磨き、競う)、3. 芸術の創造(お手玉健康芸術やお手玉演舞など)、4. 健康および治療」

「お手玉は、脳を活性化し、左右の脳のバランスを整え、セロトニンをふやす」

「お手玉と健康という面では、1. 集中心力、2. 立腰、3. リズム、4. 笑い、5. 創造性の楽しさなどにより、脳の活性化を促し、その結果、認知症予防やストレス病、更年期障害などの対策にも大きく貢献している。右手を使うと左脳、左手を使うと右脳、そしてこれにリズムを加えるとなおいい。音楽はリズムがあるからいい。」

この図書は、中原和彦博士と次男の中原敏博医学博士(日本心療内科専門医・ヘルスアートクリニックまもと顧問)の監修で、漫画は長女の浅葉みさきさんが担当しています。

「愛欠乏症候群」
(海鳥社・1,000円十税)



にこっと！お手玉体操 第1

作詞・振付：高木文子 / 作曲：山本雅之 / 歌：勝部裕子 / 音源制作：川崎絵都夫



松江の高木文子さん考案の
「お手玉体操」

【お問い合わせ】
日本のお手玉の会 ☎0897-32-0302

「にこっと！お手玉体操」

日本のお手玉の会会員の高木文子さん(松江市)が、長年のお手玉遊びの普及活動を集大成して、「にこっと！お手玉体操 第1」を考案し、DVDに収録しました。

動作(仕草)を歌にして、歌いながら言葉どおりお手玉を操る体操になっています。

「にこっと！お手玉体操・第1」をはじめましょう。お手玉を頭にして、元気よく笑顔であいさつしましょう……」で始まります。

前奏の間は、体の前でお手玉をゆりながら待ちます。

「始めましょう(元気よく両手で拍手)、始めましょう(足踏みしながら

ら、拍手)、にこっと(両手のお手玉を頭にのせる)、と(両手を左右に立てて握る)、お手玉(指を開いて握ってを3回、……)」

こんな要領でつづきます。お手玉2個を使って、楽しみながら体全体の動きになっていて、だれでも簡単にできる楽しい体操です。

作詩と動作は高木文子さんの作、作曲・山本雅之さん、歌・勝部裕子さん、音源制作・川崎絵津夫さんと、高木さんの友人が協力しています。

仕草をわかりやすくするために、本家でイラスト作成のお手伝いをしました。

価格は、DVDとイラストの解説書がついて、2,000円です。ご希望の方は、本部に連絡ください。



【発行・編集】
日本のお手玉の会

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号 銅夢にいはま内

TEL : 0897-32-0302 FAX : 0897-32-0311
URL: http://www.otedama.jp
E-mail: honbu@otedama.jp