



E-mail:honbu@otedama.jp

●お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp

●たまちゃん通信はホームページに掲載

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

NHK「ためしてガッテン」で『お手玉』を紹介

「脳がフル回転する昔遊び」で「けん玉」「紙ヒコーキ」も

NHKテレビ「ためしてガッテン」は、「認知症&受験に勝つ!脳フル回転する昔遊び」として、10月29日、けん玉、紙ヒコーキとともに『お手玉』が介されました。

『お手玉』のコーナーは、「手軽で簡単お手玉の脳活性化効果」との紹介でスタートしました。まず、日本のお手玉の会の本部がある新居浜市の銅夢にいはまで、今村シメ子師範代が、東京からやってきたお手玉は初めてという女性に、両手2個ゆりと片手2個ゆりを紹介する場面から始まりました。



両手2個ゆりは、利き手の右手から上げる方法と、逆回しを紹介しました。この両手2個ゆりを、スタジオでは脳の働きを動画で示し、逆回しをすると脳の前頭前野が真っ赤になり、脳を刺激していることを証明しました。

つづいて、「お手玉が医療現場で役立っている」との紹介で、熊本市のヘルスアートクリニックくまもとを訪ね、中原和彦院長(医学博士・日本のお手玉の会顧問)による「お手玉療法」が披露されました。

半年くらい不眠症がつづいていた若い男性が、中原院長のお手玉療法を1週間ほどつづけて、不眠が改善されたと話していました。また、うつに悩んでいた子育て中の女性も、お手玉で症状が改善されたそうです。

中原院長は、「お手玉をしながら、途中で逆回しに切り替えることを繰り返すと、がぜん脳の働きが活発になり、脳を刺激して症状が改善される方がたくさんいる」と説明していました。

スタジオでは、出演中の山瀬まみさん、竜雷太さん、松本明子さんが、両手2個ゆりの逆回しを体験し、『脳が苦しい』と表現して、逆回しの効果を実感していました。

新居浜市でお手玉を初体験した女性は、東京に戻って練習を重ね、家族の前で片手2個ゆりを披露し、拍手を浴びていました。そして、つぎは両手3個ゆりに挑戦する といっていました。

「お手玉は、場所を取らずに安全にできる」と、出演者が納得していました。

「お手玉をつづけながら、少しずつレベルを上げていくと、より効果が高まる」と、お手玉のコーナーを結んでいました。

番組の詳しい紹介は、日本のお手玉の会の会報「おてだま」No.33(平成26年12月発行)に掲載します。

