



E-mail: honbu@otedama.jp  
●お問い合わせなどメールをご利用ください

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



http://www.otedama.jp  
●たまちゃん通信はホームページに掲載



TEL : 0897-32-0302



FAX : 0897-32-0311

## 「『昔遊び』脳トレ術」～うつ＆不安障害の改善～ 「ためしてガッテン2015春号」で『お手玉』を紹介

NHKテレビ『ためしてガッテン』（昨年10月29日放送）で、「お手玉」が「認知症＆受験に勝つ！脳フル回転する昔遊び」として放送されました。その番組について、主婦と生活社発行の「ためしてガッテン2015春号」（3月16日発行）で、詳しく紹介されています。

タイトルは、「『昔遊び』脳トレ術」～「記憶力アップ＆認知症予防！うつや不安改善も」～で、「けん玉」と「お手玉」が5ページにわたって掲載されています。

「けん玉やお手玉といった日本の「昔遊び」が、今、再び注目されています。何と、集中力や記憶力アップ、さらには認知症予防まで期待できます！最新の脳科学でわかった、脳を活性化させるスゴ技を公開します。」の書き出しで紹介記事は始まります。

「お手玉」の項は、「うつ＆不安障害の改善」のタイトルで、「脳の前頭前野を活性化させる練習法を発見！脳への刺激で、さまざまな治療に効果が。」の書き出しで始まります。

「お手玉で脳トレ～投げ方を工夫すると脳活性化パワーがアップ！」として、「逆回しにすると、前頭前野が活発に！」と、利き手から回したときよりも、逆回しをすると、前頭前野が活発に働くと脳の状態を図で示しています。

また、お手玉実践法として、日本のお手玉の会東京支部を訪ね、宮中雲子会長と支部のみなさんによる、「脳を活性化させるお手玉遊び」が、イラスト付きで3つ紹介されています。



- 1人で \_\_\_\_\_
  - ◎片手お手玉：お手玉を投げ上げ、手の甲で受ける。  
そのまま投げ上げ、上からお手玉をつかむ。慣れたら利き手と逆の手でも。
- 2人で \_\_\_\_\_
  - ◎♪あんたがたどこさ：歌に合わせて、各自両手で右手側から2個のお手玉を回す。  
「さ」のタイミングで、右手のお手玉を1つ相手に投げ、相手からお手玉を受け取る。
- 3人以上で \_\_\_\_\_
  - ◎♪メリーさんのひつじ：複数で輪になり、1人1個ずつお手玉を持つ。  
歌の3拍目までは玉を持ったまま手をたたき、4拍目でお手玉を左隣の人に手渡していく。  
慣れたら逆回しにも挑戦。  
そのほか、お手玉の診療治療効果、うつ病や不安の助け、お手玉上達の秘策なども紹介されています。