

たまちゃん通信

平成 28 年 2 月発行 74-1

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

集中力UP & 認知症予防!?! すごいぞ「お手玉」

NHK『あさいち』スゴ技Q！小豆にもっと光を！

NHKテレビの人気番組『あさいち』で、平成 28 年 1 月 19 日(火)、「スゴ技Q！小豆にもっと光を！」の特集が放送されました。

番組では、小豆を美味しくいただく料理法が紹介されました。つづいて、「昔はお手玉に小豆を入れてものですが、そのお手玉に嘘のようなほんとうの話！」と、「すごいぞ『お手玉』」のタイトルで、お手玉の効用が、科学的な実験結果を交えて紹介されました。

まず、日本大学で脳を研究している森昭雄教授(日本のお手玉の会顧問)が登場し、「お手玉で遊ぶことで、集中力アップや認知症の予防ができる」とのお話から始まりました。

その理由は、「脳を活性化させるため！」と説明され、お手玉をゆった時の「シャリシャリという音」(聴覚)、



(百花ちゃん(10)の見事な5個ゆり)

「やわらかい手触り」(触覚)、「瞬間的な判断」が、脳の大切な部分のひとつ“前頭前野”を刺激するからだ、と解説していました。

森教授の研究室で、実際に脳波を測定してみると、確かに前頭前野が活性化！していました。(写真左上)

また、むずかしそうなパズルを解いているとき(写真左下の左部分)よりも、2個のお手玉をゆっている時の方が脳は活性化していました。(写真左下の右部分)

しかも、2個のお手玉を利き手から上げるときより、利き手でない方の手から上げる反対回しの方が、より効果的だということも証明されました。

番組では、「学校の休み時間や家事の合間にお手玉で遊ぶと、集中力が高まり、学力アップや効率につながる

そうです」と、お手玉遊びをすすめていました。

この番組でお手玉を披露していたのは、三重に住む大道芸人の吉田貴彦さんと、お子さんの10歳と9歳のかわいい姉妹でした。お姉ちゃんは、両手5個ゆりを軽々とやってのけ、頭に脳波測定の装具をつけても、変わりなく5個をゆりつづけていました。(写真上)

番組に出演していたタレントの優木まおみさんは、「お手玉は、祖母に作ってもらい、遊び方も教えてもらいました。でも、3個はどうしてもできなくて、お手玉は挫折しました。しかし、2個のお手玉で、脳が活性化し、集中力アップになり、認知症の予防になるのなら、お手玉を始めます」と話していました。

(記事は、NHKのホームページを参考にしました。写真はテレビ画面から)

