

「ヨーヨーお手玉ダンス」の効用

脳の活性化や鍛えにくい筋肉の鍛錬も

ヘルスアートクリニックくまもとの中原和彦院長（日本のお手玉の会顧問）が開発した「ヨーヨーお手玉」を使った世界初の「ヨーヨーお手玉ダンス」が、いま、全国に広がっています。このダンスは、中原先生と中原先生の患者だった T さんによって生み出されたものです。そのヨーヨーお手玉と、ヨーヨーお手玉ダンスの効用について、中原先生は、次のように言っています。

ヨーヨーお手玉とダンスの誕生

ヨーヨーお手玉は、お年寄りや子どもたち、とくに車いすの方がお手玉をするとき、お手玉を落とすと、そのたびに拾わなければなりません。そのわずらわしさを解消するために、考案したものです。

このヨーヨーお手玉をダンスに取り入れて、世界初の「ヨーヨーお手玉ダンス」が誕生しました。

ヨーヨーお手玉ダンスの特徴

ヨーヨーお手玉ダンスの特徴というか、効用として、次のような点があげられます。

- ① 通常のお手玉遊びと比べて、お手玉を落とすことがありません。子どもやお年寄り、あるいは障がい者も楽しむことができます。
- ② お手玉にゴムがついているので、ゴムが伸びたり縮んだり、お手玉をつかんだり、放り出したり、たたいたり、幅広い応用が可能です。
- ③ 若者好みのダンスなどに取り入れると、新鮮な振付のダンスに変化するので飽きません。
- ④ ダンスの芸術に、ヨーヨーお手玉の健康芸術が加味されて、健康的にも脳の活性化が増加します。
- ⑤ 普段鍛えにくい筋肉の鍛錬も可能になります。
- ⑥ いま流行している IT 機器(ゲーム、メール)などによる脳への弊害を予防できます。
- ⑦ 今後、若年者層を中心に流行する可能性を、大いに望むことができます。



(これは、医学博士 中原和彦編「ヘルスアート療法体験集『病から幸せの道へ』」を参考にしました。)

(写真：新居浜市で行われた「令和元年 お手玉遊び市民大会」のお手玉パフォーマンスでのヨーヨーお手玉ダンス)