

—ぬくもりを届けたい、手から心へ—

お手玉

Otedama



お 手 玉





新居浜発、世界へ
ぬくもりを届けたい、
手から心へ

「お手玉」の真実①
新居浜を「お手玉の里」に
導いた市民グループ

近代工業都市として発展を続け、勇壮な太鼓祭りで知られる新居浜市。この街が「お手玉の里」になったのは、昭和63年（1988）8月に市民グループ「新居浜アメニティ俱乐部」が、お手玉の普及活動を開始したきっかけです。女性や子どもも、お年寄りが参加できるお手玉に注目し、街おこしを計画。老人ホームや公民館などで「お手玉教室」を開催し、お手玉文化によるまちづくりを展開しました。

A civic group which led Niihama to become "the Hometown of the Beanbag".

新居浜発、世界へ 「お手玉」の真実を探る

「お手玉」の真実②
老化防止効果の発見が
お手玉普及の追い風に

日本では奈良時代から始まったとされる「お手玉」。誰も一度は遊んだことがあるのではないでしょうか？そんなお手玉が今、見直されています。その理由の一つは健康面での効用です。お手玉遊びをすることで笑顔になり、B波が増すことで脳が活性化します。また手先を動かすことで筋力の衰えを予防し、さらに筋肉・視力・瞬間判断力が増進するなど、老化防止に役立つと言われています。

The discovery of its anti-aging effect has become a favorable asset for the spread of beanbags.

お手玉の基本は「見る・作る・遊ぶ」ですが、「お手玉を知らない人は作り方」や「遊び方」を誰かに教わらなければなりません。このことが、世代や地域を超えたコミュニケーションを育みます。また、学校教育における心も育ちます。さらに海外に日本のお手玉を紹介することで、国際交流にも一役買っています。

"To see, make, and play with beanbags" creates opportunities for communication.

「お手玉」の真実③
「見る・作る・遊ぶ」が
コミュニケーションを創造

「お手玉」の真実④
皇室で最初に与えられる
おもちゃ

皇室で最初に与えられるおもちゃの一つにお手玉が入っています。お手玉の感触や音が小さな手に心地よいのか、ぐずついている赤ん坊にお手玉を持たせると泣き止むことが昔から言われています。

正式なお手玉競技は「礼に始まり、礼に終わる」ことが求められます。これは日本文化の武道や茶道、薬道などにも通じるもので、競技をすることにより精神的鍛錬が図られます。

「お手玉」の真実⑤
手から心へ、そして未来へ。
お手玉遊びが日本の文化に

平成4年（1992）9月、新居浜に「日本のお手玉の会」が誕生し、「第1回全国お手玉遊び大会」が開催されました。大会には沖縄、大阪、滋賀、東京などから参加があり、マスコミで大きく取り上げられました。平成14年（2002）の第11回大会からは全国持ち回りで大会を開催。また、海外への普及や国際福祉への参加、関連団体の出版、グッズ販売など活動範囲はますます広がっており、今では世界に誇れる日本文化としてお手玉が認知されています。

Beanbags move from our hands to our hearts, and then to the future. Beanbag play is one facet of traditional Japanese culture.



全国お手玉遊び大会の歴史

お手玉遊びの扉が開く！



目次 CONTENTS

お手玉遊びの扉が開く！

全国お手玉遊び大会の歴史

「日本のお手玉の会」誕生物語

全国お手玉遊び大会

全国お手玉遊び大会ルール

恩人

お手玉で遊ぼう！

お手玉遊びの基礎知識

ウォーミングアップ

ゆり玉①（2個ゆり）

ゆり玉②（3個ゆり）

ゆり玉③（4個ゆり・その他）

よせ玉

お手玉演舞大会

お手玉教室

指導者養成講習会

お手玉の効能

お手玉に関する書籍

お手玉を学ぼう！

お手玉の歴史

海外遠征・国際交流の記録

メッセージ

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」

48

46

44

40

38

36

34

32

31

30

26

26

8

6

5

お手玉を知ろう！

お手玉作りとお手玉の世界

お手玉の作り方

お手玉の中に入れる材料

世界のお手玉

日本のお手玉

日本のお手玉②

世界に広がるお手玉の輪

海外遠征・国際交流の記録

「日本のお手玉の会」のあゆみ

「日本のお手玉の会」支部一覧

「日本のお手玉の会」誕生物語

「日本のお手玉の会」誕生物語

「日本のお手玉の会」誕生物語

「日本のお手玉の会」誕生物語



第1回

全国お手玉遊び大会

念願の第1回 大会開催!

記念すべき第1回大会は、新居浜市の市制施行55周年記念事業の一環として、9月20日(日)に開催されました。5月に大会実行委員会を結成し、お手玉の標準寸法や競技規則を記したルールブックを作成。8月から新居浜市役所ロビーで大会をアピールしたほか、市内の小学校や老人ホームなどにお手玉訪問を精力的に実施し、大会への参加を呼びかけました。さらに8月中旬に完成した大会告知用ポスターを全国の662市に発送したこともあり、大会には沖縄、大阪、滋賀、東京などから参加者がやってきました。最終的には選手635人、観客など入場者3,000人を集めました。輝かしいスタートを切ることができました。

「日本のお手玉の会」が発足

大会前日に開催した「お手玉シンボジウム」で、「日本のお手玉の会」の設立が発表されました。会の発足は、「全国お手玉遊び大会」の歴史やお手玉遊びの普及に広く深く貢献しただけではありません。「お手玉」という日本文化の保存・継承という歴史的・文化的・民俗学的に大変意義深い活動の礎となりました。また、この活動を市民団体が自主的に推進し、やがて行政を巻き込んだ「まちづくり活動」として広く認知されたことが高く評価されています。会の発足以降、今までまちおこし・地域づくりの成功事例として、何度もマスコミに取り上げられています。ほか、関連するさまざまな賞を受賞しています。これが、新居浜市を全国、世界へアピールする機会になっており、新居浜市の文化化のまちづくり推進や広報的側面での貢献を果たしています。

日本のお手玉の会 会則 (抜粋)

第一章 総則 【目的】

本会は、お手玉遊びを通して地域や世代を超えた交流をはかり、優しさおもいやりの心を育みながら健康にして済む生活を営み、明るく心豊かな社会の実現に努力するとともに、この素晴らしい伝承文化であるお手玉を広く正しく、そして創造性豊かに後世へ引き継いでゆくことを目的とする。

【事業】

- 本会は、前条の目的達成のため、次の事業を行う。
- ① 全国お手玉遊び大会・国際交流事業等の開催。
 - ② お手玉の技量認定審査と認定証の交付。
 - ③ お手玉遊びの歴史の調査・研究と資料の収集。
 - ④ お手玉の作り方と遊び方の実技指導。
 - ⑤ 世界の珍しいお手玉の収集と展示。
 - ⑥ お手玉遊びに関する書籍の出版及び映像の作成。
 - ⑦ 機関誌「おてだま」の発行配布。
 - ⑧ お手玉の製作と関連グッズ販売などの事業。
 - ⑨ 文部設置・会員拡大事業。
 - ⑩ その他、前条の目的達成に必要な事項。

【会員】

本会は、本会の主旨及び目的に賛同するお手玉爱好者を会員とし、次のとおり区分する。

- ① 個人会員
 - (1) 一般会員…一般お手玉爱好者
 - (2) 子供会員…中学生以下の会員
 - (3) 特別会員…お手玉の普及に著しく貢献する有識者で、理事会で承認された特別な会員
- ② 賛助会員
法人または各種団体で本会の活動に賛助する団体を会員とする。



お手玉に集中する参加者



ステージの上で競技する選手たち



紙芝居伝承者の大塚珠代さん



635人が競技に参加しました



観物姿の参加者



ボランティア23団体のご協力により運営しました

当時の思い出

日本のお手玉の会 副会長 宮中 雲子さん

「今、なぜお手玉なの」というテーマでシンボジウムが催されたのは、平成4年9月のことでした。なんとかしてお手玉を次の世代へ受け渡しておかなければ、お手玉は忘れられてしまふ一的な危機感を持って、新居浜へ駆けつけたのでした。お手玉に夢中になれた私たちの熱い思いの結晶でした。ここから日本全国へと頑つて、幸中さんは詩人・作家のサトウハチローの後継者で、現在「木理子」の園長。

開催日・平成4年(1992)9月20日(日)
場所・新居浜市山根総合体育館
参加者・選手635人 入場者3,000人

第2回 全国お手玉遊び大会

3世代での参加が定着

第2回大会では地元の小学校チーム、高校のお手玉クラブなど、児童・生徒の参加が増加。各種競技を通じて3世代の交流が図られました。観客の中には、「お手玉による老化防止治療の参考に」と高知市内の病院から来た看護師、青少年の健全育成ネットワーク作りを目指す「高知子ども遊び研究会」のメンバーの姿も。アトラクションには、夢を売る街頭の紙芝居屋、大塚珠代さん、米国で活躍するジャグラー・水野雅弘さんが登場し、大会を盛り上げてくれました。

この年の4月、愛媛県立新居浜西高等学校の女子生徒9人が中心となり、校内にお手玉クラブが誕生。「日本のお手玉の会」が講師を担当し、毎週火曜日のクラブ活動でお手玉の遊び方、作り方、歴史などを教えました。



熱戦が決まった瞬間



団体戦で大いに盛り上がる選手たち

開催日・平成5年(1993)10月16日(土)

場所・新居浜市山根総合体育館

参加者・選手660人 入場者4,000人

第4回 全国お手玉遊び大会

平均年齢80歳のチームが大活躍!

第4回大会には23都道府県から選手680人が参加。この大会で最も盛り上がったのは、団体戦の3位決定戦。青年戦場チームと平均年齢80歳の老人チームチームが対戦し、会場が一つになって声援を送りました。大接戦の末、僅差で老人チームが勝利しました。

会場の一角落けられた手玉遊びの団体を描いた年賀状が販売され人気を呼びました。また、県外からの参加者には白いリボンを付けてもらい、開会式で都道府県別に紹介。これによりこの年の1月に全国初の支部認定を受けた「とつとりのお手玉の会」が、支部第1号として今大会に参加しました。



お手玉を見つめる子どもたち



ユニークな衣装で対戦相手を圧倒?



嬉しいユニフォームで気合いが入る選手たち

第5回 全国お手玉遊び大会

お手玉遊園地を設置

第5回大会には全国15都道府県に加え、韓国からも選手が参加。市内在住の米国、豪州、マレーシアなど6カ国の人たちを含め、国際色豊かな大会になりました。障害がある方々にもお手玉を楽しんでもらうために、会場の一角落けられた手玉遊びの団体が「お手玉遊園地」が設置されました。また、市の手話サークルの協力により、大会運営や協議内容が手話で通訳されました。

今大会から団体戦の優勝チームに優勝旗によるもので、マスコット・キャラクターの「たまちゃん」が刺繡されています。

また、これまでの「日本のお手玉の会」の活動が評価され、新居浜市が新たに創設した「まちづくり創造賞」に選ばれました。



団体戦・小学生の部の表彰式



初登場した優勝旗



真剣な表情の子どもたち



この大会から登場したお手玉遊園地



高校生チームが初めて競技に参画しました

第3回 全国お手玉遊び大会

初の前夜祭を開催

全国17都道府県から選手600人が参加した第3回大会。下は5歳の子どもから上は80歳のお年寄りまでが、自慢の腕前を競いました。大会は午前中に個人戦、午後から団体戦が行われ、個人戦では年配の女性が上位を占めましたが、団体戦では若い人たちも活躍しました。外国人女性で編成した2つのチームが登場し、注目を集めました。

大会前日には初めて前夜祭を開催。京都大学・藤本浩之輔教授が「お手玉のロマンーその歴史性と国際性」と題して講演されました。

また6月には「第15回まつりインハワイ」に初参加。会員42人がお手玉の実技講習や作り方講座を行いました。この模様が愛媛新聞で「海を渡ったお手玉」と題して連載(全15回)され、大きな反響がありました。

第3回 全国お手玉遊び大会

開催日・平成6年(1994)10月2日(日)

場所・リーガロイヤルホテル新居浜

参加者・選手600人 入場者4,000人

開催日・平成6年(1994)10月2日(日)

場所・リーガロイヤルホテル新居浜

参加者・選手600人 入場者4,000人

第6回 全国お手玉遊び大会

24時間テレビに登場

開催日・平成9年(1997)8月24日(日)
場所・リーガロイヤルホテル新居浜
参加者・選手805人 入場者7,000人

第6回大会の模様が日本テレビ系列の「24時間テレビ」で全国中継されました。会場の照明を消すと参加者420人が手にした螢光涂料を塗ったお手玉が、「24」の人文字になって現れました。その文字がゆれ始める、「24時間テレビ」の本会場である日本武道館の観客を塗ったお手玉が、「24」の人文字にな

第8回 全国お手玉遊び大会

開催日・平成11年(1999)9月12日(日)
場所・リーガロイヤルホテル新居浜
参加者・選手800人 入場者8,000人

あの最強チームが3連覇達成

新居浜少年少女合唱団の歌声で幕を開けた第8回大会には、新しく北海道、熊本、大分などから参加があり、全国25都道府県と韓国、アメリカを合わせた800人が技を競いました。団体戦一般の部では「ならまちわらべうたフェスティバル」(奈良市)が見事3連覇を達成し、地元の新聞でもその活躍が報じられました。

大会前日の夜には、「日本のお手玉の会」の本部前広場でいも焼きを囲んでの前夜祭が行われ、全国各地からの参加者約150人が交流を図りました。

また、テニスの試合の待ち時間中にテニスボール3個を使って見事なお手玉を披露したマルチナ・ヒンギス選手(スイス)に、「日本のお手玉の会」から「お手玉三段」の認定書が送られ、話題を呼びました。



第9回 全国お手玉遊び大会

開催日・平成12年(2000)8月27日(日)
場所・リーガロイヤルホテル新居浜
参加者・選手850人 入場者8,000人

公式ルールブックを作成

第9回大会には全国26都道府県とサンディエゴ市(米国)から850人の選手が参加しました。オーブニングは新居浜少年少女合唱団による「わらべうたメドレー」。浴衣姿で美しい歌声を披露してくれた子どもたちに、会場から大きな拍手が送られました。この大会から競技規則を明文化した15条からなるルールブックを作成、適用しました。お手玉は各地に伝わるルールに違いがあり、判定の際に問題が生じることも多く、ルールの統一を求める声が上がっていました。

また「日本のお手玉の会」が平成11年度の「地域づくり自治大臣表彰」に選ばれ、1月14日に表彰式がありました。3月23日には「第1回お手玉遊び指導者養成講座」を本部で開催され、25人が受講しました。



第7回 全国お手玉遊び大会

開催日・平成10年(1998)9月23日(日)
場所・リーガロイヤルホテル新居浜
参加者・選手800人 入場者3,000人

アトラクションも大好評

秋分の日に実施された第7回大会は、前日の台風の影響で、県外メンバーの参加が危ぶまれましたが、予定通り全国19都道府県から800人の選手が参加しました。会場には一般ギャラリーを含め、約3,000人が来場。競技だけでなく、お手玉遊園地はスペースを拡大。折り紙やけん玉などで遊べる「いろいろ遊びコーナー」も設置されました。また、新居浜工業高等専門学校から提供のあったお手玉ロボットが人気を集めました。

8月に発行した写真絵本「お手玉」が愛媛出版文化賞を受賞。また、あしたの日本を作る会(本部・東京)から、平成9年度「ふるさとづくり振興奨励賞」をいただきました。



全国お手玉遊び大会

開催日・平成13年(2001)9月9日
場所・リーガロイヤルホテル新居浜

参加者・選手800人 入場者8,000人

杉原問の祝電に会場が沸く

10年の節目の年に当たる大会は、第10回記念大会として開催されました。北は北海道から南は熊本まで全国各地での持ち回り開催となることもあり、地元での全国大会を一目見ようと、会場には8,000人の観客が詰め掛けました。

開会式ではロサンゼルス市の杉葉子顧問から届いた「遠くアメリカから大会のご盛会を祈っています。このたび、ロサンゼルスに支部が誕生する運びとなりました」の祝電が披露されると、会場から大きな歓声が沸き起きました。各都道府県、国ごとに参加者が紹介された後、前年度優勝チームが選手宣誓を行い、記念大会の競技が開始されました。

記念式典と記念講演を実施

記念大会に先立ち、8日には「日本のお手玉の会」創立10周年記念式典と記念講演、前夜祭がリーガロイヤルホテル新居浜で開催され、大会参加者や関係者など150人が参加しました。記念式典で10年間の経過が報告された後、「日本のお手玉の会」設立以来、物心両面にわかつて多大な支援をいたいた藤田清さん（当時藤田製作所代表取締役社長）にお礼の花束が贈られました。記念講演では、NTT西日本九州病院の産婦人科部長（当時）で医学博士でもある中原和彦先生が「お手玉はヘルスアートのチャンピオン」と題して、お手玉遊びと健康について話されました。

また前夜祭では、全国各地の支部が活動報告や大会への意気込みを発表。ユーモアたっぷりの話しぶりに、会場は笑顔で溢れました。



中源和彦先生の記念講演



記念大会で一層気合いの入る参加者の皆さん



お手玉遊びをする子どもたち



若さvs熟年の技



会場には延べ8,000人が詰め掛けました

九州・熊本へ大会旗が渡る

77チームが参加した団体戦一般の部は「全チームが優勝候補」（実行委）と言われるほど実力が伯仲。この接戦を制したのは、過去に4度の優勝経験を持つ「琴居舞会舞組」（松山市）でした。

昼休みには「肥後ちゃんがけこま」のパフォーマンスが披露されました。また、「お手玉遊び園地」などの各会場旗が引き渡され、最後に会場にいる全員で「赤とんぼ」を合唱し、第10回記念大会を終了しました。

大会旗は、次回からの全国大会の持ち回り開催に伴い、開催会場に掲げるため制作されたもので、縦2m×横3mの大きさで、2m×横3mの大きさで、「たまちやん」が描かれていました。



愛媛新聞・平成13年8月21日付



第1回大会から連続出場の新居浜少年少女合唱団



コラム この年の出来事

生活文化賞を受賞

日本ファッショントリビュートの第10回日本生活文化大賞の生活文化賞を「日本のお手玉の会」が受賞しました。

この賞は「優れたファッション活動は、快速でゆとりのある国民生活、創造力の育成、新たな地域社会の形成、伝統的な生活文化の継承、生活福祉の向上などに大きな影響を与える」という観点から、新たな生活文化の創造に新たな息吹を感じさせる活動を行った個人または団体に対し、その功績を讃美することを目的に制定されたものです。

表彰式では「日本の伝統文化を21世紀に残すと努力し、豊かな地域社会形成へ貢献した」として、高い評価を受けました。

第11回

全国お手玉遊び 熊本大会

めさせ！お手玉「健康芸術」

火の国熊本で初の市外開催

この大会から全国持ち回りでの開催になりました。

新居浜市以外での最初の開催地には熊本県益城町が選ばれ、大会名にも開催地が入りました。運営の主体は「熊本おじやめの会」で、大会テーマは「めさせ！お手玉『健康芸術』」でした。

大会には全国26都道府県から1,000人の選手が参加。観客を含めると6,000人が会場を訪れました。団体戦には小学生の部に12チーム、一般の部に77チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。小学校の部では「グリフィンドールひろやす」（熊本県益城町）、一般の部では「ゆりかもめ」（新居浜市）が優勝し、大会開催地と全国大会発祥の地がそれぞれ、面目躍如。を果たしました。

熊本らしさ溢れる大会

地元産のサツマイモを賞品にするなど、「熊本らしさ」。益城町らしさ。溢れる大会になりました。また、個人戦の最難度クラス優勝者には韓国旅行がプレゼントされたほか、ユーモア賞や1回戦で負けた大会の一角落に設けられた物品販売コーナーや遊び方教室、作り方教室などにも大勢の人が詰めかけ、一日中賑わいました。お手玉展示コーナーにはトルマリンやセラミックを含んだお手玉が登場しました。

また、前夜祭のオープニングでは、琴の演奏や風まわしなどの郷土芸能が披露され、参加者同士の交流が図られました。さらに「お手玉と健康」をテーマにした講演会が行われました。



津軽三味線が登場



地元の小学生がたくさん参加しました



地元の民謡に合わせて踊る前夜祭参加者の皆さん



前夜祭では中原和恵先生を招き、「お手玉が通す心とからだ」と題した講演会が開かれました



会場の益城町総合体育館には6,000人が訪れました



選手の数が初めて1,000人を越えました



当時の思い出

熊本おじやめの会 前会長（熊本大会実行委員長）福永カツミさん

その日の朝は、心配していた台風も無事で、大きな虹のブレゼント。全国から多くの方がみえて、会場は歌聲で沸きました。

思いこせば猛暑の中、汗まみれで回った資金集め、徹夜の準備作業。日曜日にもかかわらず、たくさんのボランティアさんたちの参加によって、熊本大会を成功させることができました。ありがとうございました。

2002年 めさせ！お手玉健康芸術
第11回 全国お手玉遊び 熊本大会

開催日：平成14年（2002）9月1日㈰
会場：益城町総合体育館／熊本県益城町
参加者・選手1,000人 入場者6,000人

主催：益城町総合体育館
主催：益城町総合体育館
主催：益城町総合体育館
主催：益城町総合体育館

熊本大会のパンフレット

第12回

全国お手玉遊び大会

めさせ！お手玉名人く

開催日・平成15年(2003)9月7日
場所・アクション福岡／福岡県福岡市
参加者・選手3,500人

史上最大規模の大会

福岡で開催された第12回大会は、お手玉遊び大会史上最大規模の大会になりました。北は北海道から南は沖縄まで実に3,500人の選手が集結し、「めさせ！」お手玉名人」のテーマの下、華麗な技を競い合いました。会場となつたアクション福岡は、一日中、熱気と歓声に包まれました。

大会前日に行われた全国大会史上初となる学生交流会が、この福岡大会の規模を大きくしました。学生交流会は大学・短大・専門学校の学生を対象にしてお

り、学生はわざわざお手玉チームを作らなくても、部活やサークル単位で申し込めば大会に参加できました。最終的には学生交流会の団体戦に123チームがエントリー。結果として、多くの若者にお手玉遊びの魅力を伝えることができま

した。

審判講習会も大規模

大会前日に福岡市役所のレストランで開催された前夜祭・全国交換の夕べには、全国から多数の参加者があり、各支部の情報交換に花が咲きました。また、歌にあわせお手玉演舞の輪が自然にでき、みんなで楽しく踊りながら、交流を図りました。



福岡では毎月にも審判講習会が行われ、多くの受講者が来ました



お手玉演舞大会に出場した子どもたち



福岡大会のパンフレット



史上最多3,500人の選手が集ったアクション福岡



多くの若者が参加した学生交流大会



個人戦の前にウォーミングアップする子どもたち



白熱する団体戦

新競技、お手玉演舞大会

お手玉演舞大会は福岡大会から始まりました。課題曲に合わせ、チームごとに曲に基づき審査を行い、ひょうたん島の独創性、芸術性、同調性などの審査基準に基づき審査を行いました。今大会の課題曲は「ズンドコ節」と「ひよっこりひよっこり」と「ひよっこりひよっこり」が優勝。小学生の児から80歳のおばあちゃんまで、みんな楽ししそうに演技していました。

団体戦一般の部では、開催地福岡県の「Happy Happy」が優勝。小学生の部でも「なみかせキッズ」が2位に入賞など、福岡県勢が活躍しました。また、特別賞として、5人の合計年齢が一番高いチームに贈られる長寿賞、3世代が参加した家族に贈られる3世代賞の発表があり、大会は大いに盛り上りました。

コラム この年の出来事

12年ぶりに市民大会を開催



個性的なユニフォームも多くなっています

新居浜市では5月25日に「御夢にいはま」で、お手玉遊び新居浜市民大会が開催されました。前年から全国大会が全国各地で開かれることになり、市民大会が開かれました。また、「日本のお手玉の会」が第25回サントリー地域文化賞に選ばれました。同賞は、サントリー文化財団（大阪市）が毎年、地域文化の発展に貢献した個人・団体に贈呈しています。



お手玉遊び新居浜市民大会の様子

新居浜で生まれたお手玉遊び大会、子どもから青年、高齢者まで一緒に競い合う大会を見た瞬間、「これだ！」と共感し、福岡大会開催が決りました。

新たに「お手玉演舞大会」を加え、全国から約3,500人に参加いただき、笑顔溢れる交流が展開されました。心へ、新居浜で生まれた「お手玉文化」が大きな花になって全国に発信された大会でした。

第13回

全国お手玉遊び神戸大会

「ありがとう そして未来へ」

開催日・平成16年(2004)9月19日
場所・グリーンアリーナ神戸／兵庫県神戸市
参加者・選手2,500人

感謝の心が詰まつた大会

関西初の全国大会となつた第13回神戸大会には、全国21都道府県より選手2,500人が参加しました。平成7年(1995)1月の阪神・淡路大震災から10年目の節目の年にあたる今大会のテーマは、「ありがとう そして未来へ」。全国、全世界からの復興支援に対し、復興に励む神戸市民の感謝の心が詰まつた大会になりました。

92チームが参加した団体戦一般の部の優勝は「新居浜工業高等専門学校」、また、10チームが参加した団体戦小学生の部では、地元神戸市の「音の台おじやみ丸」が優勝を果たしました。前回大会から始まつたお手玉演舞には、延べ11チームが参加。課題曲の「銀座カンカン娘」「世界に一つだけの花」に合わせた華麗な演舞が披露されました。

お手玉と神戸市の深い関係

「日本のお手玉の会」と神戸とのつながりは、平成9年(1997)に神戸市須磨区であった連続児童殺傷事件に衝撃を受けた地元住民が、地域のつながりを強めるアイテムとしてお手玉に着目。「日本のお手玉の会」が遊び方などを指導し、同年、神戸市須磨区に「日本のお手玉の会神戸支部」が設立されました。

また、「日本のお手玉の会」と震災被災者との交流は、平成11年(1999)に新居浜市で開催された「第8回全国お手玉遊び大会」から始まりました。愛媛県立西条農業高等学校の生徒たちが、神戸市長田区の復興住宅のお手玉寄り7人を全国大会に招いたのがきっかけです。その後も手作りのお手玉を贈るなど、交流を続けています。



お手玉演舞の様子



神戸大会のパンフレット



たまちゃん人形



開会式で披露された須磨太鼓



運営スタッフはお揃いのTシャツで参加

当時の思い出

日本のお手玉の会理事(神戸お手玉の会)北村義雄さん

神戸大会は、阪神淡路大震災で全国の方からご支援いただいたことにに対する感謝の大会として開催したものでした。前夜祭を順序近くの民間施設で、300人の予定で行うことにしていましたが、確かに400人を超えて収容しきれなくなりました。そこで県にお願いし、滅多に使用できない県道を貸して行うことができました。お手玉遊びの高さにうれしい悲鳴を上げた次第です。



認定証

公認審査員に認定証を授与

前年に引き続き、お手玉遊び新居浜市民大会が5月30日に行われ、小学生からお年寄りまで約300人が参加。10月9日～13日には、愛媛県の各会場で「まなびラスバンド部の演奏などが行われました。サブアリーナでは伝承遊びコーナーやお手玉づくりコーナー、物産品コーナーなどが設けられ、大勢の人で賑わいました。

また、競技審判規則の中にも「第7章 公認審査員」が新しく設けられ、審査員講習会を受講すると、公認審査員認定証を授与することが明記されました。これにより平成16年(2004)7月時点では、303人が公認審査員となりました。全国大会を翌年に控えた岐阜県美濃加茂市では、6月5日に「お手玉競技審判講習会」が開かれ、美濃加茂お手玉の会の会員や市民など35人が、競技ルールや判定方法を学びました。

コラム この年の出来事

前年に引き続き、お手玉遊び新居浜市民大会が5月30日に行われ、小学生からお年寄りまで約300人が参加。10月9日～13日には、愛媛県の各会場で「まなびラスバンド部の演奏などが行われました。サブアリーナでは伝承遊びコーナーやお手玉づくりコーナー、物産品コーナーなどが設けられ、大勢の人で賑わいました。

前夜祭やアトラクションも充実

大会前日に兵庫県公館の

は、サンライズ・ジャズオーケストラによるジャズ演奏

で幕を開けました。医学博士の中原和彦先生の記念講演、須磨琴保存会の一弦琴演奏などの後、参加者全員で乾杯。会食中は全国各支

部のお手玉演舞が披露され

ました。次回開催地の岐阜

県美濃加茂市のメンバーが

次期開催地のPRを行い、

最後に全員で「ふるさと

「あかんぼ」を歌つて前夜祭を終了しました。



個人戦 一般の部



たまちゃんのTシャツを着ての参加者



個人戦 小学生の部



団体戦 一般の部



認定証

公認審査員に認定証を授与

前年に引き続き、お手玉遊び新居浜市民大会が5月30日に行われ、小学生からお年寄りまで約300人が参加。10月9日～13日には、愛媛県の各会場で「まなびラスバンド部の演奏などが行われました。サブアリーナでは伝承遊びコーナーやお手玉づくりコーナー、物産品コーナーなどが設けられ、大勢の人で賑わいました。

また、競技審判規則の中にも「第7章 公認審査員」が新しく設けられ、審査員講習会を受講すると、公認審査員認定証を授与することが明記されました。これにより平成16年(2004)7月時点では、303人が公認審査員となりました。全国大会を翌年に控えた岐阜県美濃加茂市では、6月5日に「お手玉競技審判講習会」が開かれ、美濃加茂お手玉の会の会員や市民など35人が、競技ルールや判定方法を学びました。

コラム この年の出来事

前年に引き続き、お手玉遊び新居浜市民大会が5月30日に行われ、小学生からお年寄りまで約300人が参加。10月9日～13日には、愛媛県の各会場で「まなびラスバンド部の演奏などが行われました。サブアリーナでは伝承遊びコーナーやお手玉づくりコーナー、物産品コーナーなどが設けられ、大勢の人で賑わいました。

全国お手玉遊び 岐阜・美濃加茂大会

開催日・平成17年(2005)9月4日
場所・美濃加茂中央体育館「プラザちゅうたい」
岐阜県美濃加茂市

参加者・選手1,000人 入場者2,000人

「なつかしい文化から、あらしい出会いを……」

初の家族交流大会を実施

「なつかしい文化から、あらしい出会いを……」をテーマに開催された第14回岐阜・美濃加茂大会には、全国22都道府県から選手1,000人が参加、入場者は2,000人を数えました。今大会は●次代への文化の継承を目指し、子ども(学生)が参加しやすい大会●国際交流の観点から日本の文化を紹介する機会と捉え、外国人が参加しやすい大会●家族の絆やふれあいを大切にする心を育むため、家族チームが参加やすい大会、この3つを目標に行われました。

目標達成に向けた取り組みとして、大会前日に学生交流大会(参加4チーム)と家族交流大会(参加11チーム)が行われました。家族チームは5人編成を原則とし、3人以上でチームとして認められました。

目標達成に向けた取り組みとして、大会前日に学生交流大会(参加4チーム)と家族交流大会(参加11チーム)が行われました。家族チームは5人編成を原則とし、3人以上でチームとして認められました。

前夜祭にチンドンヤが登場!
ハンドベルクワイヤ・マザーズのハンドベル演奏で始まった前夜祭は大いに盛り上りました。アトラクションでは、女性アカペラコーラスグループのWitch(ウォッチ=魔女)が素敵なお歌を披露。開成女会かなめかいでによる大正琴の演奏もありました。会食、歌謡をしながらのお国自慢・駄自慢タイムではチンドンヤが登場するなど、全国各地から参加したチームが思い思いのアトラクションなど、前夜祭を盛り上げました。さらに地元の特産品などが当たる大ピング大会もあり、参加者は最後の最後まで前夜祭を楽しむことができました。閉会セレモニーでは、次回5年ぶりに全国大会が開かれる新居浜市を代表し、日本のお手玉の会本部があいさつを行い、大会閉幕に向けて熱い思いを語りました。



岐阜・美濃加茂大会のパンフレット



前夜祭のアトラクションに登場したWitch(ウォッチ=魔女)



個人戦小学生の部で競技している子どもたち



白熱する団体戦



個人戦一般の部の参加者

地元チームが大活躍!

団体戦は一般の部に84チーム、小学生の部に22チームが参加、個人戦は一般の部に262人、小学生の部に81人が参加しました。地元美濃加茂市のチーム・選手が大活躍。団体戦の部では「山之上キフズA」が3位に、お手玉演舞競技会では「美濃加茂ロマンズ」が同じく3位に入ったほか、個人戦や個人戦での入賞もあり、地元チームの活躍に一際大きな拍手と歓声が贈られました。お手玉演舞競技会の課題曲は「世界に一つだけの花」と「マツケンサンバ」でした。また、本大会のアトラクションには美濃加茂高等学園のプラスバンド部、パトン部が登場したのをはじめ、童謡クラブによる童謡の合唱、森山学園園児による森山太鼓などが披露されました。



閉会式では大会旗が新居浜市に引き継がれました



個性的な民族のチンドンサが登場。参加者は前夜祭を楽しんでいます



当時の思い出

第14回の全国大会開催の内定をいただきながら、活動組織もないゼロの状態から「競技お手玉」という新しい文化を定着させることに至難の技でした。

しかし、全国各地からお越しいただく選手の皆さんに「温かいおもてなしの心を」という会員の熱い想いで大会運営にあたり、多くの新しい出会いが生まれた大会となつたことを感謝しております。



ノルウェー日本文化まつりで演舞

この年、ノルウェー建国100周年記念イベントがノルウェーの首都オスロで開催されました。「日本のお手玉の会」からは藤田会長をはじめ全国各地の会員計17人が参加し、オスロ市内のお手玉演舞競技会で優秀賞に輝いた「ハッピーサンバ」(新居浜市)のメンバー10人による「マツケンサンバ」の演舞を披露しました。翌日はオーストリア市内のディーケアセンターを訪問し、お年寄りと言葉の壁を乗り越えてお手玉での国際交流を図りました。

さらに長野、大阪、福岡、尼崎などで地域のお手玉遊び大会が行われました。全国、世界へお手玉遊びの輪が広まっています。

コラム この年の出来事

ノルウェー建国イベントに参加

全国お手玉遊び

愛媛・
新居浜大会

新居浜市制70周年記念プレ事業

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」

開催日・平成18年(2006)8月27日(日)

場所・リーガロイヤルホテル新居浜

参加者・選手1,300人 入場者5,000人

5年ぶりに
新居浜で開催

平成14年(2002)の第11回大会から熊本、福岡、神戸、岐阜と全国各地で開催された全国お手玉遊び大会が、5年ぶりに「日本のお手玉の会」発足の地、新居浜に返ってきました。新居浜市市制施行70周年記念プレ事業として開催された今大会には、北は岩手から南は沖縄まで、合計1,300人の選手が登場し、入場者数は5,000人を数えました。今大会のテーマは、過去に新居浜で開催されたすべての大会で掲げられてきた「ぬくもりを届けたい、手から心へ」でした。

午前中に行われた個人戦には、「一般の部」に690人、小学生の部に33人、午後からの団体戦には、「一般の部」に91チーム、小学校の部に6チームがエントリーし、各競技種目で熱戦が繰り広げられました。

新居浜はお手玉の甲子園

大会前日にはお手玉演舞大会のほかに、記念講演会と前夜祭がありました。福島県レクリエーション協会専務理事の佐藤精典氏は「お手玉遊びつづけてき!笑顔・元気・やさしさいっぱいのWaを広げよう」と題した講演の中で、「高齢者には夢を与え、目標を掲げることによって日々の成長があり、達成感を味わえる素晴らしい遊び文化である」とお手玉遊びを高く評価。さらに「新居浜はお手玉のメカ力であり、お手玉の甲子園です。参加するみんなの頑つきが違う」と新居浜大会の感想を述べられました。聴衆からは「聞かせていただきよかったです」という声が、数多く聞かれました。

前夜祭には全国各地から400人が参加し、各支部の楽しいステージ発表や会員同士の交流を楽しみました。



団体戦の表彰式



チンドンヤも登場した前夜祭



振り出されたお団子懸の踊り

当時の思い出

日本のお手玉の会監事(新居浜大会実行委員長)天野征郎さん

15回の記念

今年は第15回の大会

すばらしい大会であり、大きな節目を迎え過ぎて15年間の活動の集大成として、意義深く心に残る大会となるよう、また、すばらしい大会となることを強く正しく確實に引き継がれる大会となることを強く求めして企画し、実行しました。

全国よりお手玉愛好者が新居浜に集まり、前日のお手玉交流会前夜祭に400人、当日の大会は選手1,300人の参加で盛り上がりました。



布の裁断の講習

コラム この年の出来事

指導者養成講習会も好評

全国大会に先立ち、3月25日、26日の2日間、「第6回指導者養成講習会」を開催されました。新居浜で開催しました。全国18都道府県から57人が参加し、お手玉の基礎知識、遊び方、作り方、審判講習などを学びました。今回初めての試みとして「布の裁断」「色の不思議」の講義が行われ、参加者からは「お手玉を多数作るときの裁断に困っていたが、ヒントをいたしました」と、「ただいた」となどの感想をいただきました。

また、第13回神戸大会が開かれた兵庫県では、5月に西宮市で「お手玉遊び兵庫県大会」が、10月に尼崎市で「お手玉遊び兵庫県大会」が、10月に尼崎市で「お手玉遊び兵庫県大会」が開催されました。

ハワイ旅行ほか賞品も充実

今大会の個人戦一般の部「両手4個ゆり」優勝者にはハワイ旅行が用意されたほか、地元ショーフィーナンバーの協力で、「最年少賞」「感動をありがとう選手賞」「コストユーム賞」「三世代賞」「ハワイ旅行」「最遠方参加選手賞」「アミーゴ賞」「おさななじみ賞」「笑顔満開賞」の各賞が設けられました。また、大会前日に開催されたお手玉演舞大会は、課題曲「おさななじみ」に5チーム49人、同じく「青春アミーゴ」に4チーム25人がエントリー。今大会で4回目となる演舞大会も年々レベルが上がりついており、今大会も審査員泣かせの接戦になりました。

上位入賞を目指す選手、お手玉を楽しみたい選手、たくさんの人と交流をしたい選手。参加者一人ひとりが自らの目標を胸に秘め、一日中、お手玉遊びを楽しみました。



お手玉は車椅子のお年寄りと健常者が対等に勝負できます



グレース幼稚園卒園生による太鼓演奏



白熱する団体戦



賞品のハワイ旅行を狙う? 参加者の皆さん



個人戦は落としたら負けの一発勝負

●競技方法

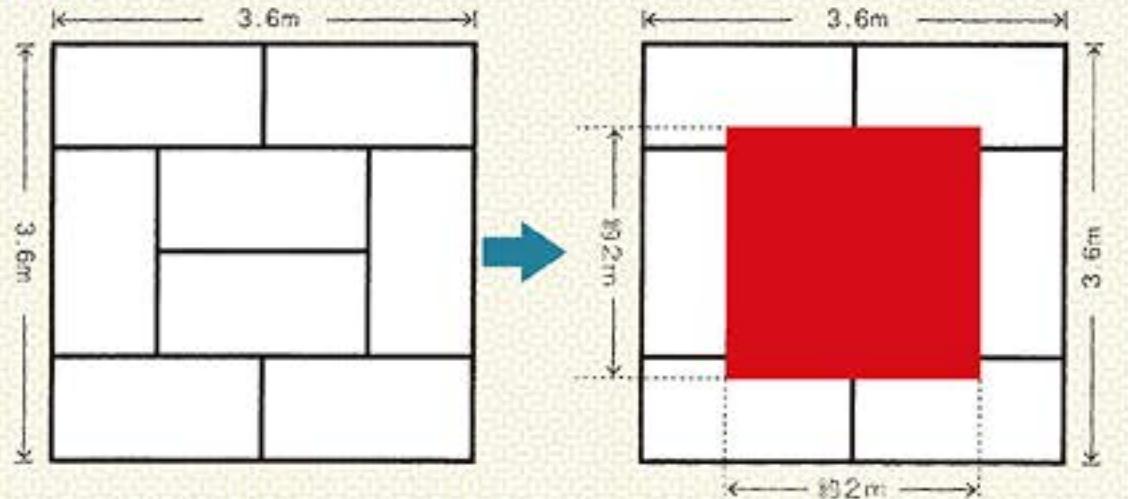
- お手玉を使用して、各チームオリジナルの振り付けで演技を行います。
- 同じ課題曲を選曲したチームが、同時に演技を行います。
- 別に定める審査基準（独創性、芸術性、同調性、完成度、難易度等）に基づき審査を行い、審査員の総合得点により上位3位チームを表彰します。

■表彰等

- 個人戦は競技種目ごと、団体戦は部門ごとに3位までの入賞者（入賞チーム）を表彰します。
- お手玉演舞は高得点順に最優秀賞、優秀賞、取扱賞を決定し、表彰します。
- 参加者全員に参加賞を進呈します。

～競技場の広さ～

■団体競技



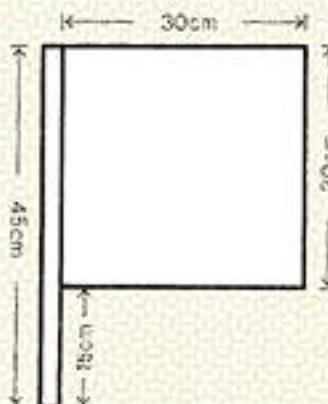
団体競技の競技場は、まず8枚の畳を正方形（3.6m×3.6m）に並べる。

次に約2m×2mの赤いもうせんを敷き、その中で競技する。もうせんがない場合は、畳2枚の広さとする。

■個人競技

個人競技の競技場は、審判の目の届く範囲を1競技場とする。

～審判旗の大きさ～



主審は右手に赤旗、左手に白旗を持って、開始・中止・勝利・引き分けなどの表示をし、宣言を行う。

全国お手玉遊び大会ルール

～個人戦・団体戦・演舞大会～

※ルールは大会ごとに見直されます。

■競技規則

- 競技は「日本のお手玉の会競技・審判規則」により実施します。
- 競技方法などの詳細は、別途定めるものによるほか審判長の指示するところにより行います。
- 小学生の部は小学生以下を対象とします。一般の部は中学生以上を対象とします。



■競技内容

1. 個人戦

●競技種目

【小学生の部】 ①片手2個ゆり ②両手投げ3個ゆり（ジャグリング） ③両手3個ゆり

【一般の部】 ④片手2個ゆり ⑤両手3個ゆり ⑥両手投げ3個ゆり（ジャグリング） ⑦両手4個ゆり

●参加料

【小学生の部】 無料 【一般の部】 1種目 500円、2種目以上 1,000円

●競技方法

1. 競技順は「小学生の部」③→②→①、「一般の部」⑦→⑥→⑤→④の順番で行います。

2. 各競技種目の優勝者は、それ以降の種目にも参加できますが、入賞の権利はありません。但し、次の種目も優勝した場合は「名人賞」を贈ります。

3. 「日本のお手玉の会」認定の師範代は、オーブン参加とし、表彰の対象とはなりません。

4. すべての競技は投げ玉式で行い、投げたお手玉は頭の高さを超えないものとします。

5. 参加者は一齊に競技を始め、失敗しないで続けられた時間で順位を決定します。

6. 勝負がつかない場合（ジャグリング以外）は、逆回して競技します。さらに勝負がつかない場合は、審判長の指示する方法で競技して順位を決定します。

7. ジャグリングで勝負がつかない場合は、手の甲でジャグリング、さらに勝負がつかない場合は、審判長の指示する方法で競技して順位を決定します。

2. 団体戦

●競技種目

【小学生の部】 ①両手2個ゆり30秒間 ②両手2個ゆり30秒間 ③片手2個ゆり30秒間 ④片手2個ゆり30秒間

※②および④は、頭の上にお手玉を1個のせてゆります。

【一般の部】 ①両手2個ゆり30秒間 ②片手2個ゆり1分間 ③片手2個ゆり2分間 ④両手3個ゆり1分間
⑤両手3個ゆり2分間

●参加料

【小学生の部】 無料 【一般の部】 2,000円／1チーム

●競技方法

1. 競技方法は、1チーム5人の対戦形式で行います。

2. すべての競技は投げ玉式で行い、投げたお手玉は頭の高さを超えないものとします。

3. 競技中に動ける範囲は、会場に表示する範囲（約たたみ2畳）とします。

4. 対戦者は同時に競技を始め、落とさないで長く続けられた方の勝ちとします。但し、制限時間までに勝敗がつかない場合は引き分けとします。

5. 得点は勝者2点、引き分け1点、敗者0点とし、5人の総得点により勝ちチームを決定します。

6. 予選リーグは3チームのリングリーグ方式とし、各チーム2試合以上を行います。

7. 予選リーグは、勝率、総得点の順で決定します。すべて同点の場合、小学生の部は任意の代表者による「両手3個ゆり」で競技します。一般の部は任意の代表者による「両手4個ゆり」で競技します。

3. お手玉演舞大会

●課題曲

大会ごとに課題曲A、課題曲Bの2曲を設定します。

●参加料

1,000円／1チーム

～お手玉段位認定審査規定～

[目的]

第1条

お手玉遊びを広く楽しく普及し、この素晴らしい伝承文化を創造性豊かに後世に引き継ぐための手段の一つとして「お手玉段位認定審査」を行い、この技量を認定し意識の高揚を図ることを目的とする。

[段位の認定]

第2条

段位はその技量に応じて初段から六段とし、日本のお手玉の会会長が任命する審査長が第4条の「段位別審査基準」に基づいて厳正に審査し、その合格者に対し「日本のお手玉の会」より認定証を授与する。

[審査方法]

第3条

初段から六段までの審査要領（共通事項）について下記のとおり定める。

- ① 使用するお手玉は、4.5cm×9.0cmの布4枚で作った座布団型で、中身は小豆、重さは40gを原則とする。ただし、俵型・まくら型・かます型などで中身はプラスチックベレットや数珠玉、重さ35g～45gの範囲のものは使用を認める。
- ② 審査はなげ玉式で行い、決められた時間落とさず、正しい姿勢でゆり続けることができれば合格とする。
- ③ お手玉は立ってゆっても、座ってゆっても良いが、ゆる人の頭の高さを超える所まで投げ上げなければならない。

[審査の基準]

第4条

初段から六段までの「段位別審査基準」を下記のとおり定める。

- ① 初段…「両手で2個ゆり」を20秒以上続ける。
- ② 二段…「片手で2個ゆり」を15秒以上続ける。
- ③ 三段…「両手で3個ゆり」を20秒以上続ける。
- ④ 四段…「両手で4個ゆり」を15秒以上続ける。
- ⑤ 五段…「片手で3個ゆり」を15秒以上続ける。
- ⑥ 六段…五段までの技が全て完全にできることのほか、「両手投げ上げ3個ゆり」・「両手3個ゆり下掛け」・「片手2個ゆり手の平返し」が、それぞれ15秒以上連続してできること。

[受審資格]

第5条

段位認定審査を受けようとするものは次の資格を有しなければならない。

- ① 「日本のお手玉の会」の会員（支部会員を含む）であることを原則とする。ただし、その場で日本のお手玉の会への入会手続きをし、即審査を受けることができる。
- ② 初段を取得してから二段へと順次上段へ挑戦することを原則とする。
- ③ 技・技量の著しく上述しているものは、「とび段受審」することができる。

ただし、その場合、その前の段の技（たとえば五段を受審する場合は四段の技）が完全にできなければならぬ。

[審査料・認定証発行料]

第6条

初段から六段までの受審については別に定める。審査料および審査に合格した場合は認定証発行料を納入しなければならない。ただし、小・中学生以下はすべて半額とする。

[称号について]

第7条

段位とは別に、お手玉の継承者として人格・見識・指導力・技量を有し、お手玉遊びの普及に貢献したものに対し、「師範代」の称号を授与する。

第8条

「師範代」の認定は下記によるものとする。

- ① 六段合格者であること、またお手玉歌を歌いながら寄せ玉が完全にできることを条件に、日本のお手玉の会理事または各支部支部長の推薦により理事会の決議を経て認定する。
- ② 称号証書発行料は、別に定める。

第9条

会長は、お手玉の普及活動に貢献する者に対し、「お手玉大使」の称号を授与することができる。
なお、証書の発行は無料とする。

～審判旗の表示～

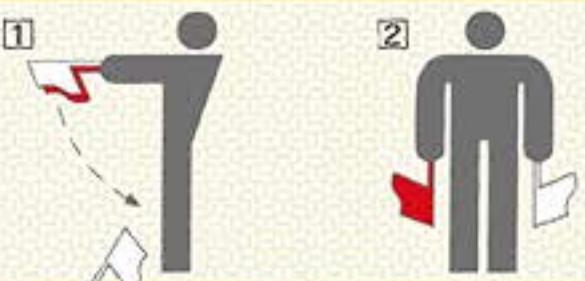
1.始め

両旗をまっすぐ平行から下へ降ろす。

審判は声を出して

競技開始の合図をする。

『よーい、始め』

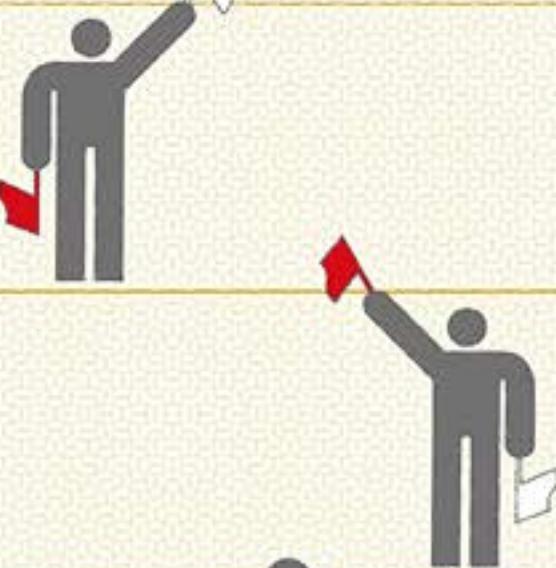


2.白勝ち

白旗を左斜めに上げる。

審判は声を出して白の勝ちとする。

『白の勝ち』

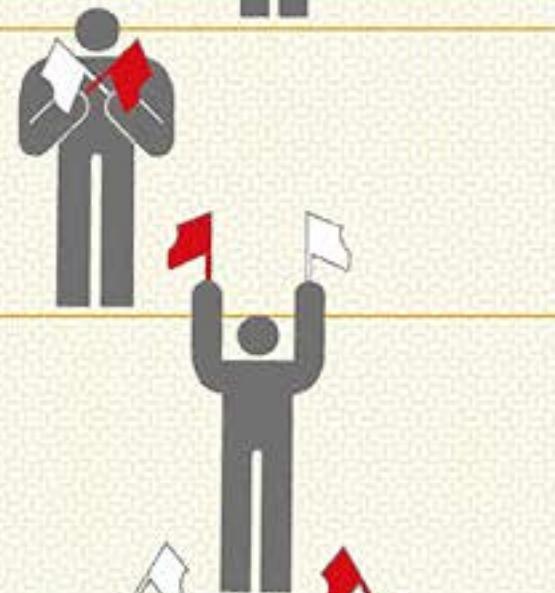


3.赤勝ち

赤旗を右斜めに上げる。

審判は声を出して赤の勝ちとする。

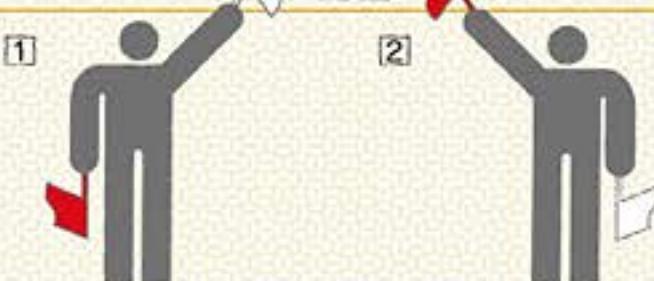
『赤の勝ち』



4.両者引き分け

両者の引き分けを宣言する場合（個々の対戦の引き分けの宣言）は、右手（赤旗）を上にして両方の審判旗を胸の前で交差させる。

『引き分け』



5.止め

勝敗の決定または競技時間の終了および競技の中止を宣言する場合は、赤白両方の審判旗を真上に上げる。

『止め』

6.チームの勝利通告

チームが相向かって整列してから、勝ったチームの方の審判旗を斜め上に上げて、得点と勝利チームを通告する。



恩人

お手玉遊びの普及、発展の陰には、数多くの支援者のみなさまの姿があります。



元京都大学教授
元日本のお手玉の会顧問
藤本浩之輔氏（故人）

昭和8年（1933）愛媛県生まれ。子どもの遊びの実践的研究の第一人者で、長年にわたり子どもの遊びを研究し、日本子ども社会学会の設立に尽力されました。お手玉遊びに関して世界各国を踏破し、史実や実在する遊びを克明に調査し、数多くの論文を発表されています。第3回全国お手玉遊び大会の前夜祭では、「お手玉のロマン－その歴史性と国際性－」と題し、講演してくださいました。平成7年（1995）10月ご逝去。享年62歳。著書に「子どもの遊び空間」「草花あそび事典」など。



医学博士
日本のお手玉の会顧問
中原和彦氏

昭和18年（1943）大分県生まれ。日本産婦人科学会、日本心身医学会などに所属する傍ら、「ヘルスアート」（健康芸術）を提唱し、各地で講演活動を続けておられます。「ヘルスアート」とは、脳の働きを基盤に芸術的セルフコントロールを目的にした各種芸術のことで、脳の働きを調整、活性化するさまざまな活動を通じ、心身の健康を維持するものです。この「ヘルスアート」にお手玉を活用されており、第10回記念全国お手玉遊び大会では「お手玉はヘルスアートのチャレンジ」と題してご講演いただきました。著書に「生かされて生きる」「お手玉が癒す心とからだ」など。

昭和3年（1928）東京都生まれ。東宝第2回ニュー・フェイスとして東宝に入社。昭和24年（1949）映画「青い山脈」のヒロインとして映画デビュー。その後、約70本の映画に出演。この間、テレビ・ラジオ・舞台で活躍する一方、海外生活経験を活かし、執筆活動も行います。昭和52年（1977）アメリカに移住し、ロサンゼルスで日本文化の紹介と日米文化交流に尽力されています。杉さんの活動を知った「日本のお手玉の会」が顧問就任を熱望し、平成11年（1999）に顧問に就任していただきました。



女優
日本のお手玉の会顧問
杉葉子氏



お手玉で遊ぼう！

お手玉遊びの基礎知識



ウォーミングアップ



お手玉遊びの基礎知識①

お手玉遊びを始める前に、まずはウォーミングアップをしましょう。指先まで体をよくほぐし、お手玉を手に取り、握ったり、軽く投げあげたりして、お手玉の重さや簡単な手の動きを覚えます。ウォーミングアップによって、集中力も出でできます。



始めるぞ!

その1

①

お手玉を両手で1個ずつ握り、肩の高さまで持ちあげて、ぱっと放す。



②

落下するお手玉を、上から手をかぶせるようにして、すばやく握る。このとき、背筋はまっすぐ伸ばしたまま行う。



その2

お手玉を両手に1個ずつ持ち、体を横に曲げながら、お手玉とお手玉を合わせる。



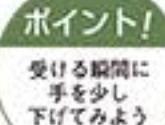
その3

お手玉1個を上下15cmほどの間で、投げたり、受けたりする。左右でも同じようにする。



その4

両手を大きく広げ、体を動かさずに右から左、左から右へとお手玉を投げて受ける。



③

降りてきたお手玉を、右は手の甲、左は手のひらで受ける。

両手のお手玉を同時に上にあげる。お手玉は肩より上にあげること。

お手玉を右は手のひら、左は手の甲に乗せる。

②

①

ゆり玉①(2個ゆり)

2個ゆりは、振り技の基本です（「ゆり玉」「突き玉」「投げ玉」ともいう）。片手、または両手にお手玉を2個持ち、1個ずつ交互に上にあげます。片手2個ゆりの場合、1個は絶えず空中に浮いている状態にしておかなければなりません。

お手玉遊びの基礎知識②



両手2個ゆり



- ① 片手（左右どちらでもよい）にお手玉を2個持ち、一つを頭より上に投げあげる。



ポイント!
同じ高さに投げあげよう

片手2個ゆり



- ② 投げあげたお手玉が上から降りて来る直前に、もう1個のお手玉をあげる。同じ方向に、同じ速さであげること。



①

両手にお手玉を持ち、右手のお手玉（赤）を高くあげる。すぐに左手のお手玉（青）を右手に送る準備をする。

②

お手玉（赤）が高くあがっている間に、左手のお手玉（青）を右手に送る。このとき、上にあがっているお手玉（赤）から目を離さない。

③

左手でお手玉（赤）を受け取り、右手でお手玉（青）を投げあげる。

④

お手玉（青）が高くあがっている間に、再び左手のお手玉（赤）を右手に送る。一連の動作を同じ速さで繰り返す。

ポイント!
左手で受け取ると同時に、右手で投げあげよう



ゆり玉2（3個ゆり）

3個ゆりは3個のお手玉で行う技で、たえず2個を空中に浮いた状態にしておきます。最初は「両手投げ3個ゆり」から始めるといいでしょう。目はいつも一番上にあがっているお手玉から放さないこと。



お手玉遊びの基礎知識③

両手3個ゆり

①

右手に2個（黄・青）、左手に1個（赤）お手玉を持つ。



両手3個ゆり

②

右手の1個（青）を高く投げあげる。



③

投げて、右手のもう1個（黄）を投げあげる。このとき、空いている右手に左手のお手玉（赤）を送る。

ポイント!

2つの山をイメージしてお手玉を投げよう

3個のお手玉は同じ方向に回って動く

④

左手で最初にあげたお手玉（青）を受け取り、右手の3個目のお手玉（赤）をあげる。



④

右手は左手が投げあげた玉（青）を受ける前に、持っているお手玉（黄）をあげる。



③

左手は下りて来るお手玉を受ける前に、持っているお手玉（赤）を投げあげる。



②

右手の1個（青）を高く投げあげる。



両手投げ3個ゆり（ジャグリング）

①

右手に2個（青・黄）、左手に1個（赤）お手玉を持つ。

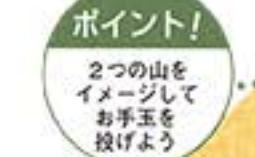


②

右手の1個（青）を高く投げあげる。



③



③

左手は下りて来るお手玉を受ける前に、持っているお手玉（赤）を投げあげる。

④



④

右手は左手が投げあげた玉（青）を受ける前に、持っているお手玉（黄）をあげる。

ゆり玉3（4個ゆり・その他）

お手玉遊びの基礎知識④

「両手4個ゆり」は4個、「大波小波」は3個（下掛け・下ゆりともいう）、「てのひら返し」は2個のお手玉で行います。ゆり玉のもうとも難しい技です。気持ちを集中し、体で調子を取りながら行います。



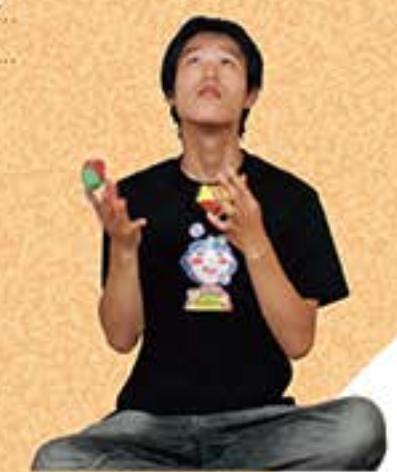
両手4個ゆり

ポイント!
一投目のお手玉を
やや高く
あげる



両手4個ゆり

お手玉4個を同じリズムで投げ
あげて、同じ方向に回す。お手
玉3個は、絶えず空中に浮いて
いる状態にする。



大波小波

ポイント!
目線は常に
上のお手玉



1
1個のお手玉（青）を
高く投げあげる。

てのひら返し

ポイント!
握り直した
お手玉は、
素早く投げ
あげよう



1
右手（左右どちらでもよい）
に2個のお手玉を持ち、「片
手2個ゆり」を行う。

2
タイミングを計り、お手玉（赤）が下りてき
たら、右手の甲で軽く弾く。もう一つのお手
玉（黄）は頭上にある。

3
弾いたお手玉（赤）を素
速く握り直し、もう一つ
のお手玉（黄）が降りてき
る前に再び投げあげ
る。これを繰り返す。

2
下りて来る間に残りの2個（赤・
黄）で小さく「両手2個ゆり」をす
る。上のお手玉（青）が下りてき
たら、別の1個（黄）を高くあげ
る。これを繰り返す。



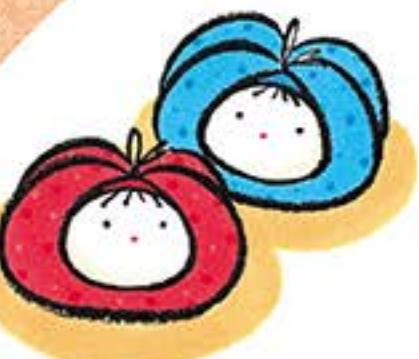
3
弾いたお手玉（赤）を素
速く握り直し、もう一つ
のお手玉（黄）が降りてき
る前に再び投げあげ
る。これを繰り返す。

よせ玉

拾い技（「よせ玉」ともいう）は、お手玉を5個使います。1個は親玉で、残り4個は子玉になります。親玉を動かす手（左右どちらでもよい）を決めておき、お手玉歌に合わせながらさまざまな技をして遊びます。



お手玉遊びの基礎知識 [5]



おひとつおひとつ



① 4個の子玉を全部前に置き、親玉（青）を手のひらに乗せて上にあげる。
② 下りてくる前に子玉をつかむ。
③ 最後に親玉（青）と子玉4個をつかんで投げあげ、親玉だけ受け止め、子玉を全部下に落とす。

お馬ののりかえ



① 右手の甲に親玉（青）を乗せて、親指と人差し指で子玉を1個つまむ。
② 落ちてきた親玉（青）は右手の甲で受け止める。残りの子玉も①、②を繰り返し、最後に親玉（青）を手の甲ではねあげて、つかむ。



① 左手の指で小さなトンネル（川）を作り、親玉（青）を右手で上にあげる。
② 子玉を1個つまんで左手のトンネル（川）をくぐらせ、下りてくる親玉（青）を受け取る。
③ 全部すんだら左手を返し、右手で親玉（青）を受け取る。4個の子玉がすべて左手の左側にあれば合格。

お手のせ



① 右手で親玉（青）を上にあげ、その手で子玉をつまみ、左手の甲に乗せていく。
② 左手に乗せた子玉はそのままにし、親玉（青）をあげて子玉を乗せていく。
③ 4個の子玉を全部左手の甲に乗せたら子玉を全部下に落とす。





写真で振り返る

お手玉演舞大会

第12回全国お手玉遊び福岡大会

【課題曲】「ズンド」「節」「ひょう」「ひょうたん島」



第13回全国お手玉遊び神戸大会

【課題曲】「貢庄カンカン娘」「世界に一つだけの花」



第14回全国お手玉遊び岐阜・美濃加茂大会

【課題曲】「世界に一つだけの花」「マツケンサンバ」



第15回全国お手玉遊び愛媛・新居浜大会

【課題曲】「おさななじみ」「青春アミーゴ」



世界に広がる 海外遠征・国際交流の輪

海外遠征・国際交流のあゆみ

まつりインハワイ

(平成9年6月)

平成6年(1994)	6月
平成7年(1995)	6月
平成8年(1996)	6月
平成9年(1997)	6月
平成10年(1998)	11月
平成11年(1999)	9月
平成12年(2000)	11月
平成13年(2001)	11月
平成14年(2002)	5月
平成15年(2003)	10月
平成16年(2004)	10月
平成17年(2005)	9月
平成19年(2007)	6月

「まつりインハワイ」に参加
「まつりインハワイ」に参加
「まつりインハワイ」に参加
「まつりインハワイ」に参加
「まつりインハワイ」に参加
「サンディエゴ民族祭」に参加
第1回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 1999
ロサンゼルス)に参加
「第2回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 2000
(ロサンゼルス)に参加
「第3回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
ソウルでお手玉教室開催
イタリア(ポンペイ)、フランスへお
手玉のループを訪ねて
「第4回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 2002
(ロサンゼルス)に参加
ボルトガルにて「日本文化の紹介」
「第5回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
「アルウェー日本文化まつり」に参加
「第7回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
「ニューカレドニア日本文化祭り」に参加

「まつりインハワイ」に参加
「サンディエゴ民族祭」に参加
第1回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 1999
ロサンゼルス)に参加
「第2回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 2000
(ロサンゼルス)に参加
「第3回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
ソウルでお手玉教室開催
イタリア(ポンペイ)、フランスへお
手玉のループを訪ねて
「第4回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
US-JAPAN EXPO 2002
(ロサンゼルス)に参加
ボルトガルにて「日本文化の紹介」
「第5回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
「アルウェー日本文化まつり」に参加
「第7回野外伝承遊び国際大会(東京)
に参加
「ニューカレドニア日本文化祭り」に参加

ザ・祭りイン シドニー

(平成12年12月)



市内をパレードする慰问団



シドニー市民から大歓迎されました

イタリア・ポンペイ

(平成14年6月)



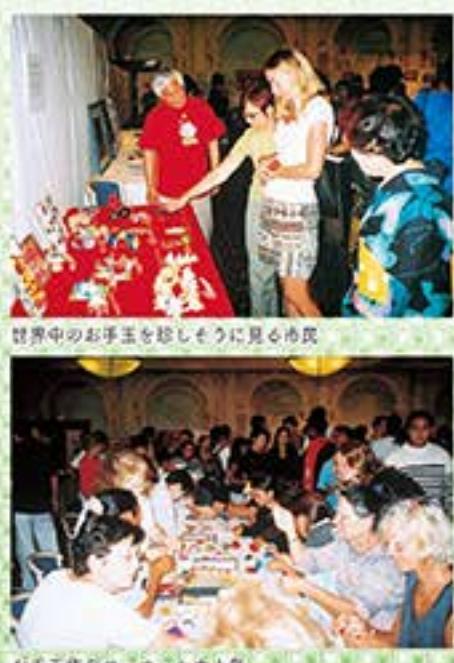
お手玉遊びを描いた壁画の前で日本の技を披露

ノルウェー日本文化まつり

(平成17年9月)



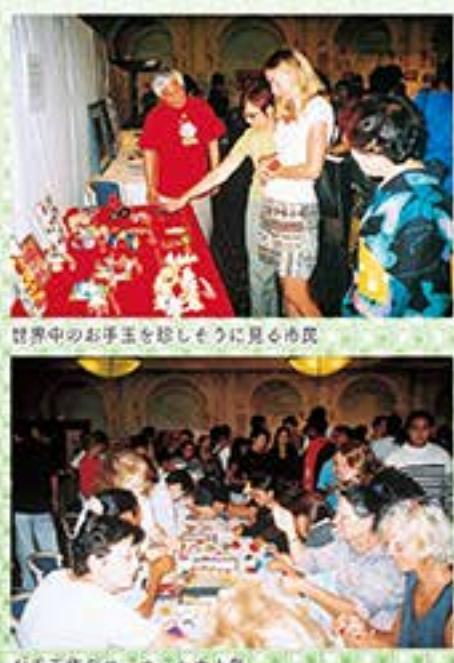
アイクアセンターではお手玉を使ってお年寄りと交流しました



世界中の手玉を珍しそうに見る市民

ニューカレドニア日本文化祭り

(平成19年6月)



お手玉作りathonも大人気



パレードでお手玉を披露しながら沿道の観客と交流しました



お手玉作りに挑戦中



日を輝かせてお手玉を見るサンディエゴの子どもたち

サンディエゴ民族祭

(平成11年9月)

平成9年(1997)に出版し、約10万部を発行していた雑誌本「お手玉」の英文版「OTEAMA」が、米国・カリフォルニア州の日本出版社から刊行されました。きっかけは平成10年(1998)に初めて参画した「ジャパン・エキスポ」(米国・ロサンゼルス)。お手玉が大人気となり、市民から熱い日本の要望が上がっていました。また、この年の5月から6月にかけて、「日本のお手玉の会」(現のヨーロッパ遠征となる10回目の海外遠征)を行いました。イタリアのポンペイ通路にはお手玉遊びを始めた壁画があり、その後で日本の手玉遊びを授業しました。観光客から注目を集めました。イタリアのスペインは場でも得意技を披露し、観光客から注目を集めました。

お手玉の魅力

お手玉を手にした人は、手にすっぽりとおさまる、オシャレで優しい感触にホッといちます。いつでも、だれでも、どこでもできる「お手玉遊び」は、幼児から高齢者まで年齢に関係なく、自分の技量に合わせて楽しむことができる遊びです。

「上手にできた！」と笑い、「失敗した！」とまた

笑い、お手玉をしながら、口元は半分開いて、怒っている人は一人もいません。落としても、落として

も笑顔。隣の初めて顔を合わせた人もニッコリ!!

たった40gの小さなお手玉をおして、たくさんの笑顔が広がっていく、「お手玉はまるで『魔法の玉』」のようです。

ただの「遊び」かと思っていたのに、日常ではないような手の動かし方で、頭（脳）まで活性化していく、頭でいくら考えてもわからず、何度も練習するうちに自分が変わっていく、心がうきゅき踊る、体の中からボカボカして元気になる、自信が湧いてくる、気がつけば必死でお手玉をしている自分がいる。たかがお手玉、されどお手玉、さすがお手玉。

① 全国大会に参加した、ロバートソン（アメリカ）からの手紙

「新居浜のみなさん、ありがとうございます。国際競争の今こそ、異なる文化を持つ人達と交流し、異なる文化を学ぶことの重要性を思い起これで、国と国を隔てる誤解を取り除くことができるのでないでしょうか？」
新居浜の人たちから日本文化について学べた私は幸運でした。お手玉の伝統について、神宗について学びました。それぞれ教えてくださったみなさん、ありがとうございました。（中略）

② 体験学習「お手玉」（市内高校生）

外国人の人たちにも、お手玉の楽しさが伝わったことや、お手玉をおして、国境・言葉・肌の色・年齢という壁を越えることができたということが印象に残りました。お手玉は着物の切れ端を使い、あさきや大豆を入れて作る、昔ながらの温もりのこもった遊び道具です。その「ぬくもり」が異なる文化の人達にもわかったということは、今の戦いや争いばかりの世界を救うことができる事を表していると思います。

これからは、このような愛のこもった遊びを知り、親しんで、たくさんの人達と分かれ合つていかなくてはいけないと感じました。

③ 心に残る、いただいたお手紙

「あなたのお手玉遊び、なぜ楽しいの？」と尋ねてみました。

・知らない人とすぐにお友達になれる。

・少しの事でも褒められる。

・喜いながらするから楽しい、心がウキウキしてくれる。

・たくさんの笑顔に出会う。

・誰にでも教えてあげることができ、喜んでもらえる。

お手玉を知ろう！

お手玉作りとお手玉の世界



お手玉を知ろう！



日本のお手玉の会
会長 藤田石根

『ぬくもりを届けたい、手から心へ』





お手玉作りとお手玉の世界①

お手玉の作り方

お手玉は作ることも楽しめます。基本的には、子玉4個と柄の違う親玉1個の計5個が1セットです。布はやわらかく丈夫なものを使ってください。初めて作るのなら、木綿の布をおすすめします。古布や端切れを利用するのもいいでしょう。

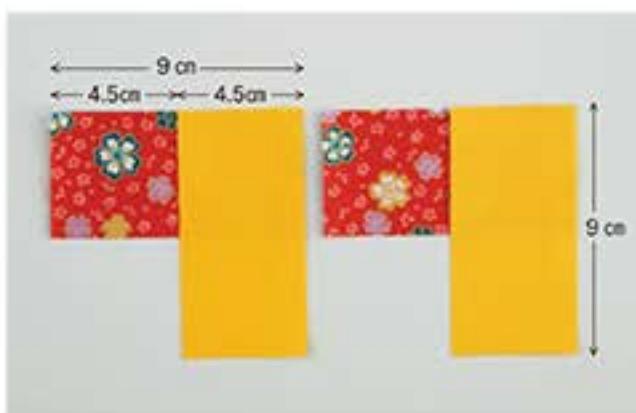
参考裏では作り方がわかりやすくなるように、赤と違う色の糸を使っています。

ざぶとん型

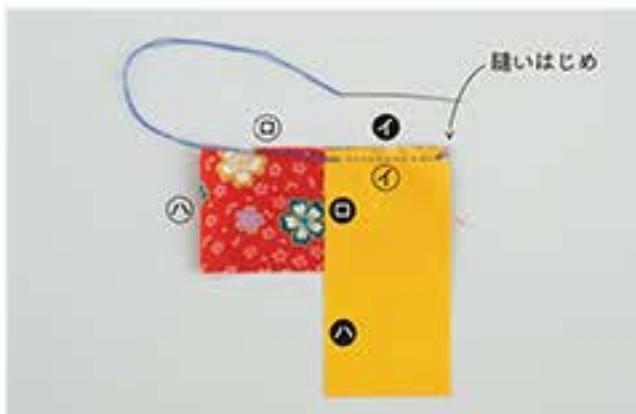


江戸時代の終わりから明治にかけて作られるようになったお手玉。形も色合いも美しく、すわりも安定しています。日本全国に最も普及しているお手玉で「お手玉大会」でも使われます。

材料
1個分
無地の布2枚（幅4.5cm×長さ9cm）
柄の布2枚（幅4.5cm×長さ9cm）
あずき40g、糸



1 無地2枚と柄2枚を用意し、し字型に重ねる。



2 まず、④と①を縫う。このとき糸を切らないよう続けて縫い合わせる。



4 残り2枚の布も同じように縫い、同じ型のものを2つ作る。

注意 この時点では2つが同じ型でないとざぶとん型に仕上がらない。



3 縫い合わせた④①から④と①、④と①と組すような形で縫い、角の部分は仕上がりがきれいになるように半返し縫いにする。

ポイント 角は針をさしたまま、右を助かす。



6 縫い合わせたら縫い目が見えないように、残した一辺から表に返して角の形を整える。



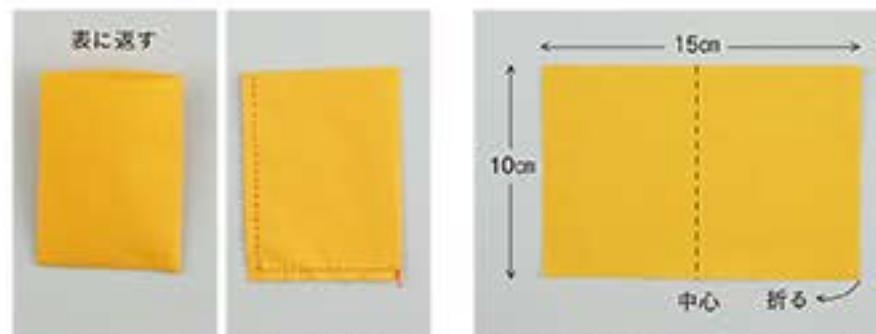
5 縫い合わせた布を団のように折り、③と②から順に糸を切らないよう、一辺だけ残して縫い合わせていく。



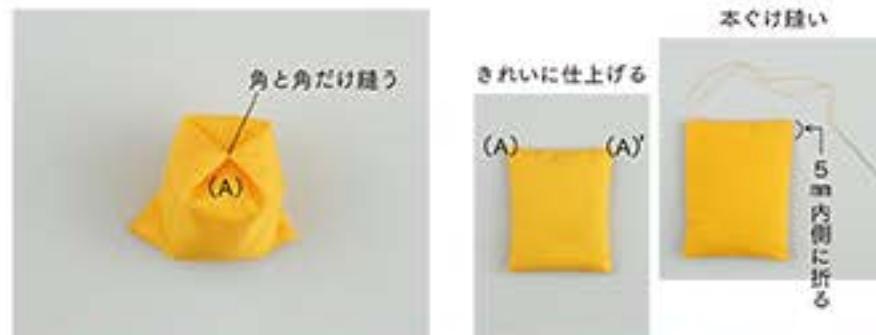
8 突きしろ分を内側へ折り、入り口部分をまち針で止め、本ぐけ縫いでしっかりと縫い合わせる。最後の玉止めはお手玉の中へ隠す。



7 紙で筒を作り、縫い残した入り口部分からあずきを40g入れる。



- ① 布を寸法通りの大きさに切り、中表になるように二つに折る。
② 5mmのぬいしろをとって段横に縫う。表に返して袋にする。



- ③ あづきを入れて、入り口を5mm内側に折り、本ぐけ縫いして閉じる。もう一方の角と角も同様に縫う。

枕型

江戸時代後半、枕が布で作られるようになってから登場したお手玉。当時、枕の中身はそば殻でした。お手玉にはそばやひえの実を入れました。大豆を入れるようになったのもこの頃からです。

材料
1個分
布 (幅15cm×長さ10cm)
あづき40g
糸、針 (飾り)



- ① 布を寸法通りの大きさに切り、中表になるように二つに折る。
② 5mmのぬいしろをとって、写真のように段横に縫う。



- ③ 表に返して袋にし、入り口の部分を10mm内側に折って、さらに15mm内側に折ってぐるりと縫う。

かます型

袋型としては一番古いお手玉です。穀物の入れ物として使っていた「かます」をかたどったところからこの名がつきました。作り方がもっともやさしいお手玉です。

材料
1個分
布 (幅17cm×長さ12cm)
あづき40g
糸、ひも、針 (飾り)



- ① 布を寸法通りの大きさに切り、中表になるように、二つに折る。
② 5mmのぬいしろで縫を縫い、周りはぐるりとぐし縫いしてぎゅっと絞り、止める。



- ③ 表に返し、入り口の部分をぐるりと縫い、糸を残したままあづきを入れる。

俵型

主食の米を入れた俵をかたどったものです。江戸時代後半から作られるようになりました。この頃からお手玉の中身の重さが、今のお手玉と同じくらいになりました。40gと50gになります。

材料
1個分
布 (幅17cm×長さ10cm)
あづき40g
糸、針 (飾り)



お手玉作りとお手玉の世界②

お手玉の中に入れる材料はさまざま、それぞれの地域、時代の特徴がよく表れています。ただ材料の重さは各地域共通で、ほぼ40g。手に持ったとき、卵1個よりやや軽いくらいの大きさです。

お手玉の中に入れる材料



そば米 (日本)

米の中で、鳥のえさにしかできないような小粒をそば米といい、お手玉の中に入れることもある。



フクビ (ハワイ)

花の実で、ひまわりの種にもよく似た形をしている。ハワイでは最もよく使われる。



巻き貝 (日本)

沖縄や沿岸の地域で昔から使われていた。投げ上げると涼しげな音がする。



はすの実 (日本)

大粒のはすという種類のはすの実。ふつうのはすの実より大きい。



むく (日本)

むくの実。昔から子どもが病を患わないと頭ってお手玉に入れた。



ペレット (世界中)

プラスチック製。虫食いや腐る心配がないので、最近よく使われている。



けんぼなし (日本)

山野に自生する落葉高木。果実は球形で、秋になると地上に落ちる。



しじみの貝殻 (日本)

日本海側では多く使われていた。沖縄では小石と一緒に入れる。音がよいのが特徴。



あずき (日本)

中に入れる材料としては、もっと一般的なもの。手にしっかりと馴染みやすい。

はぶ茶 (日本)

実が細かくて感触がよいというので、最近入れられるようになった。



とうもろこし (日本)

とうもろこしのよくとれる地方で使われている。日干しにし、よく乾燥してから入れる。手にも馴染みやすい。



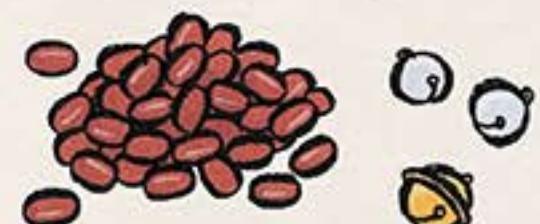
じゅず玉 (日本)

野原に自生していて実が圓い。江戸時代から使われているが、最近は少なくなっている。



茶の実 (日本、中国)

中国のお手玉に多く、日本ではお茶の産地でよく使われる。大豆より少し大きい。



世界のお手玉

長い間、世界各国で遊び継がれてきたお手玉。古くは動物の骨に始まり、石、布、金属、プラスチック、ピニールと素材はさまざまですが、どの国のお手玉も遊び方は驚くほどよく似ています。



お手玉作りとお手玉の世界③



|コンギ (韓国)

陶器でできたお手玉。豊年を祈願し、生活での多幸を祈る農耕儀礼の遊びに使われる。



|豆 (タイ)

乾燥させた豆でできたお手玉。



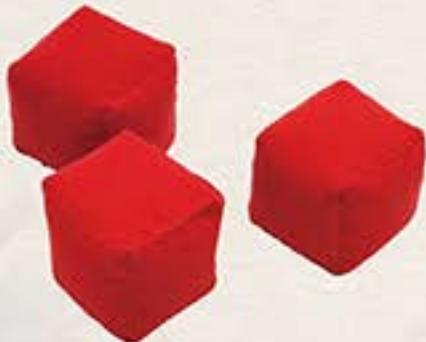
|木の皮 (サモア)

木の皮をまるめてつくったもの。直径6cm、重さ110g。



|竹 (ミャンマー)

竹でできたお手玉。



|サイコロ

(アメリカ)

布製で、1辺が4cmの立方体をしている。重さ100g。

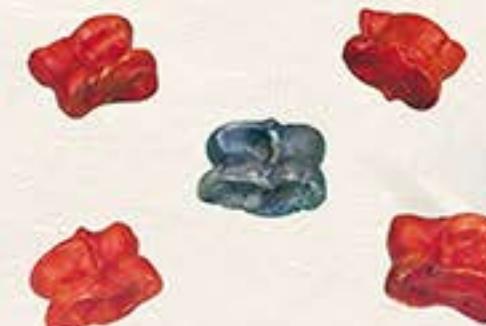


|麻 (ネバール)

麻糸で編んだお手玉。

|石 (マレーシア)

石のお手玉。重さは1個約12g。



|骨 (フランス)

羊の足のくるぶしの骨を使っているお手玉。青色のものは毬玉。重さは1個約10g。



|カラー ボール

(オーストラリア)

ピニール製のボールで、直径7cm、重さ130g。中にはベドシード(栗のような鳥のえさ)が入っている。



|ジャックス

(アメリカ)

こまのような心棒から4本の手を出した金属製のジャックと呼ばれるもの8個~15個と、プラスチックのボール1個で遊ぶ。

・ナックルボーンズ (ヨーロッパ)	・ダイヤモンドジャックス (アメリカ)
・ジャグリング (オーストラリア)	・アストラガリ (ギリシャ)
・シヤガイ (モンゴル)	

海外のお手玉の呼び方

日本のお手玉

1

（伝統型・物産型・民芸調）

全国共通の伝統的なお手玉のほかにも、それぞれの地方の民芸品、郷土玩具として伝わるものや、代表的な物産をかたどつてつくられたお手玉が数多くあります。物産型のほとんどは、昭和の後半以降に創作されたもので、多くは、置物や観賞用として使われます。



お手玉作りとお手玉の世界④

伝統型お手玉

ざぶとん型



かます型



俵型



枕型



物産型お手玉

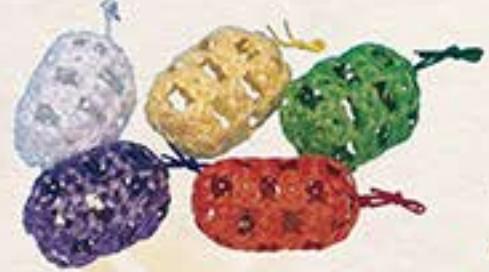
鯛お手玉
(愛媛県)

鯛をかたどったもの。長さ12cm、重さ35g。雌雄一対となっている。



水引
(長野県)

名産の水引を使い、中に鈴を入れている。5色で一组。



銅
(愛媛県)

別子銅山をイメージして作られたお手玉。



太鼓台お手玉
(愛媛県)

新居浜市の祭りで使われる太鼓台のぐくりと屋を表している。



みかんお手玉
(愛媛県)

地元の特産、みかんをあらわしたもの。



民芸調お手玉

ねじりお手玉
(京都府)

京都の織物を使ったお手玉。手ざわりがやわらかい。

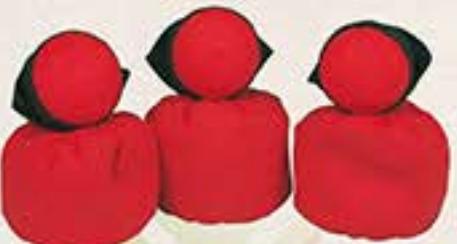


長寿お手玉
(岡山县)

倉敷市の祭りの先導役、娘（おばあさん）のお手玉。翁（おじいさん）もある。

さるぼぼお手玉
(岐阜県)

「さるぼぼ」とは、飛騨高山の方言でサルの赤ちゃんのこと。



紅型お手玉
(沖縄県)

沖縄の物産、紅型染の布で作る。

日本のお手玉の呼び方
(500種類はある)

お手玉	おじやみ	おしなご	おなご	おじやみ	秋田県	（全国）
おじやみ	じゅず玉	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（東北地方）	（全国）
じゅず玉	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（長野県飯田市）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（兵庫県養父市）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（長野県）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（東北地方・高知県）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（沖縄県）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（長野県飯田市）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（兵庫県養父市）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（長野県）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（東北地方・高知県）	（全国）
あやっこ	あやっこ	あやっこ	あやっこ	おじやみ	（沖縄県）	（全国）



お手玉作りとお手玉の世界 ⑤

日本のお手玉

2



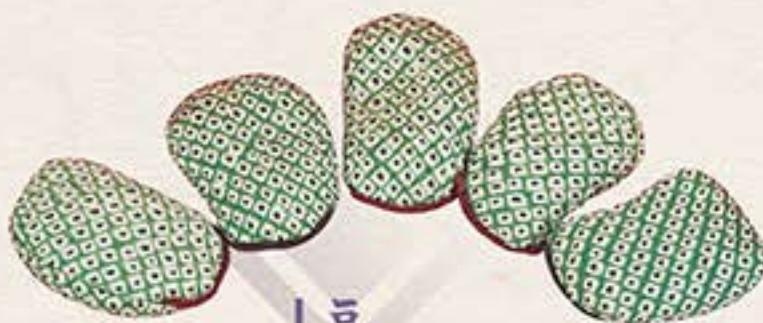
つまみ細工

創作お手玉の中でも高度な結工、技量が要求される。右が三角スクエア、左が花。



ややお手玉

赤ちゃんをイメージしたお手玉。



豆

そら豆の形を生かしたお手玉。



まつぼっくり

天然のまつぼっくりを布で縫ったお手玉。



ネコ

ネコをモチーフにしたお手玉。



わらべ

布にくるまつたわらべの愛らしさを表現している。男の子と女の子がある。



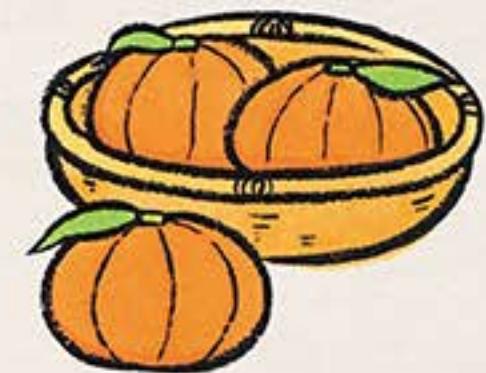
いちご

絞りちりめんの布を使い、いちごの表面の感じをよく表している。



けまり

写真是京都府のけまりお手玉。同じ型のものを、静岡県西伊豆地方では「ほおづきお手玉」と呼ぶ。



創作お手玉は各地方の産物、動物や人物などがモチーフとなっています。さまざまな材料で作られていて、いろいろな色や形が楽しめます。重さもそれぞれのお手玉の特徴を生かし、特に決まっていません。

お手玉教室

「日本のお手玉の会」では、学校や公民館、老人ホームなどでお手玉教室を開いています。

指導者養成講習会

「日本のお手玉の会」では、お手玉の指導者を養成するため、定期的に講習会を開いています。2日間の講習を受けることで、公認審判員の資格が取得できます。

カリキュラムは講義と実技からなり、講義では「お手玉の歴史」「お手玉の効能」「伝承文化の必要性」などを学びます。実技では「振り技」「拾い技」「介護施設でのお手玉遊び」「保育現場でのお手玉遊び」「競技と審判」「段位の取得」などの指導を受けます。

平成12年3月の第1回からこれまでに、本部主催の講習会が新居浜市内で7回開かれたほか、全国お手玉遊び大会が開催地の福岡市、神戸市、美濃加茂市で行われ、現在までに約491人の公認審判員が誕生しています。なお、受講者はには講習会終了時に「修了証」と「公認審判員認定証」と「公認審判員認定バッヂ」が授与されます。

◆第7回指導者養成講習会

日 時：平成19年3月24日・25日

場 所：ケアハウス ブラチナガーデン（新居浜市）

参 加 者：50名（15都道府県）



修了証

お手玉 ゆり子

あなたは、「新居浜市手玉遊び指導者養成講習会」の全課程を修了しました。



修了証



お手玉 ゆり子

あなたは、「新居浜市手玉遊び指導者養成講習会」の全課程を修了しました。

修了証



認定バッヂ



配付資料



お手玉の効能

脳の活性化による老化防止やゲーム脳の解消など、今、お手玉の効能が注目されています。

ゲーム脳を解消し、豊かな心を育てます

テレビゲームなどをやり過ぎると、脳の活動や発育が阻害され、子どもでも認知症老人と同じ脳波を示すようになります。その結果、「すぐキレる」「小動物を虐待する」「無気力」などの症状が現れると言われています。

逆に全身を使った遊びや運動は脳の活動を高めます。中でも脳全体を使うお手玉遊びは、ゲーム脳の解消に高い効用があることが実験で証明されています。お手玉遊びをすることで、家族や友達との会話が増え、表情が明るくなり、何事にも根気強く前向きに考えることができるようになります。

たちがたくさんいます。

歌いながら行うお手玉遊びは、音楽療法の効果が期待できます。歌うことにより笑顔になり、笑うことできます。お年寄りが昔のわらべ唄を思い出すことで、脳の記憶を司る部分が刺激されます。また、歌いながら身体を動かすことでストレスが解消され、心と身体のバランスが正常に保たれます。

さらに、お手玉遊びをもつと上手に楽しくするための創造工夫が、脳を活性化し、心と身体の健康を増進します。

脳の活性化が老化、認知症の予防につながります

お手玉遊びは、指を微妙に素早く動かすることで脳を刺激し、やる気を起します。また、指一本一本を使うことにより、集中力、注意力、記憶力が増進し、お手玉を目で追うことで動体視力を養います。

さらに、指先、腕、目を同時に動かすためには、瞬時に状況を把握し、正しい判断を下さなければなりません。このことが判断能力、処理能力の向上と反射神経の養成につながります。

創意工夫の楽しさが、健康増進につながります

歌いながら行うお手玉遊びは、音楽療法の効果が期待できます。歌うことにより笑顔になり、笑うことできます。お年寄りが昔のわらべ唄を思い出すことで、脳の記憶を司る部分が刺激されます。また、歌いながら身体を動かすことでストレスが解消され、心と身体のバランスが正常に保たれます。

さらに、お手玉遊びをもつと上手に楽しくするための創造工夫が、脳を活性化し、心と身体の健康を増進します。

お手玉遊びは、お年寄りが子どもに伝える「隔世伝承」の文化です。作り方や遊び方を伝えることで世代を超えた交流が図れ、お年寄りの持つ知識・知恵・礼儀、もの大切にする心などが子どもたちに継承されます。

またお手玉遊びは、地域ごとに遊び方や歌の歌詞が違います。地域ぐるみでお手玉遊びに取り組むことで、その地域の風俗や文化を知ることができます。

「おもいっかりテレビ」でもその効能が紹介されました

平成11年12月2日、日本テレビ系列の「おもいっかりテレビ」でお手玉遊びが取り上げられました。「なるほどな」と「お手玉でボケ防止」と題し、お手玉遊びが脳を刺激し、開発力、判断力などの運動神経や脳の活性化に効果があることが、実験を通じて証明されました。放映に際し、「日本のお手玉の会」の本部、みどり保育園（新居浜市）、特別養護老人ホーム・アソカ園（同）でも取材が行われました。

どっぷり漬かると理性に審 幼児期 全身で遊びを



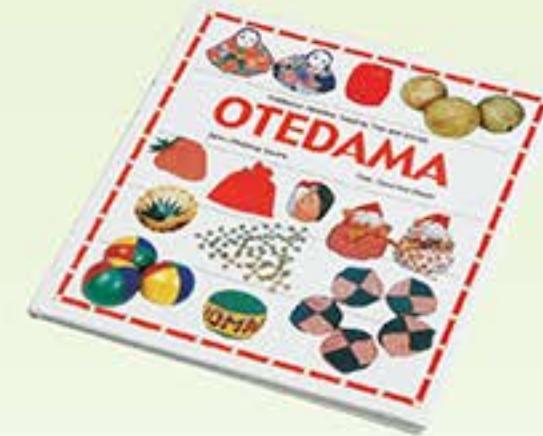
日本大の森教授小松で講演



森教授も「お手玉遊びは小学校では身体、ひざ遊びが高い効果のある運動」と評している。お手玉遊びは、身体の柔軟性、筋肉の発達、骨格の形成などに大きな影響を与える。お手玉遊びは、身体の成長と発達に重要な役割を果たす。お手玉遊びは、身体の成長と発達に重要な役割を果たす。

お手玉遊びは、身体の成長と発達に重要な役割を果たす。

お手玉に関する書籍



「OTEDAMA」
HEIAN／大西伝一郎／日本のお手玉の会（監修）



「お手玉」
文溪堂／大西伝一郎／日本のお手玉の会（監修）



「おばあさんのお手玉」
ひくまの出版／大西伝一郎／末崎茂樹（絵）



「お手玉が癒す心とからだ」
海鳥社／中原和彦



「温もりを届けよう、手から心へ」
但馬お手玉の会／日本のお手玉の会（監修）



「たのしいお手玉」
渓水社／森下恵子・山下美佐子・橋本恵子

お手玉の歴史

お手玉を学ぼう！



シルクロードを通じてアジアへ、そして世界へ



トルコのアナトリア文明博物館にある、ネオヒッタイト時代のレリーフに描かれた骨のお手玉遊び（写真は藤本氏提供）

この羊の骨のお手玉は英語で「ナフクルボーンズ」と呼ばれ、ヨーロッパ諸国でも、近年まで行われていました。

手玉は、紀元前1000年ころ、黒海周辺のトランキアで遊牧民たちの遊具として使われていたともいわれています。羊飼いの子どもたちが、捨てるあつた羊の骨から、距骨を拾い集めて遊びに使つたのでしょうか。

さらにトルコのアンカラにあるアナトリア文明博物館では、ネオヒッタイト時代（紀元前1200～700年）のお城の石壁に彫られたレリーフの中に、羊の骨でお手玉をしている場面があるのを発見しています。

また、羊の距骨を使ったお手玉は、紀元前1000年ころ、黒海周辺のトランキアで遊牧民たちの遊具として使われていたともいわれています。羊飼いの子どもたちが、捨てるあつた羊の骨から、距骨を拾い集めて遊びに使つたのでしょうか。

この羊の骨のお手玉は英語

3000年前にあったお手玉遊び



お手玉の歴史①

お手玉遊びは日本だけでなく海外でも行われています。各国のお手玉の素材や遊び方を知ることで、その国の文化や民族に触れることができます。ここでは世界各地に伝わるお手玉を検証することで、全世界に広がったお手玉のルーツを探ります。

海外のお手玉の歴史

遊びの基本は「ゆり玉」と「よせ玉」

お手玉の遊び方は、大きく2つに分けることができまます。一つは「振り技」（ゆり玉）といつて、何個かのお手玉を手でゆり上げて（上に投げあげて）遊ぶ方法です。2個のお手玉から始まり、上手になるにつれて、3個、4個とお手玉の数を増やしていくきます。

もう一つは、「拾い技」（よせ玉）といわれるもので、5個、7個など奇数のお手玉を床にまき、そのうちの1個（親玉）をゆり上げながら、残りのお手玉を寄せ集めたり、手で作ったトンネルをくぐらせたりして遊びます。

世界最古のお手玉は羊の骨

世界最古のお手玉遊びは、この「拾い技」だといわれています。元京都大学教授の藤本浩之博士によると、それは羊の距骨（かかとの骨）のお手玉だったといいます。藤本氏は、昭和58年（1983）、大英博物館に展示されている羊の距骨を見て、これが古代ギリシャで「アストラガリ」というお手玉に似たゲームに使われていたことを知りました。展示の説明によると、アストラガリは羊の距骨5個を空中に投げあげて手の甲で受け止め、下に落ちた骨は手の甲に乗っている骨を落とさないようにして拾い上げるというゲームだったようです。

古代ギリシャの子どもも遊んだアストラガリ

紀元前5世紀の古代ギリシャの歴史家ヘロドトスは、その著作の中で、「アストラガリはリディア人にによって発明され、ギリシャにもたらされたものである」と書いています。アストラガリは古代ギリシャでは子どもの遊びとして一般化されていたものと思われます。

藤本氏は、ギリシャのマケドニア地方にあるテッサロニキの考古博物館では、紀元前5世紀後半の羊の骨を、同じくギリシャのアテネにあるアゴラ博物館ではローマ時代（紀元1～4世紀）のものと思われる羊の骨を見ています。



ヨーロッパの子どもたちがお手玉として使っていた羊の後ろ足の距骨

ヨーロッパ全土に広がったお手玉

アジアでは小石が主役

羊の距骨を使ったお手玉遊びは、やがてシルクロードを通して、インドや中国に伝えられました。けれども、羊の距骨はどこでも手に入るわけではありません。そこで羊の骨の替わりに、身近にある小石を使うようになりました。これが「石なご」といわれる遊びの始まりです。「石なご」も「拾い技」で、5個を1組とし、1個の石（親石）をゆり上げているうちに、残りの石を拾つていきます。



お手玉は万国共通の道具

同じような遊びは、東はボリネシア、ミクロネシア、日本にはじまり、韓国、中国、中央アジアを経て、西はヨーロッパ、イギリス、アメリカ、ブラジル、チリへ。南はアフリカ、オーストラリア、北はアラスカ、シベリアへと広がり、お手玉は世界各国で遊ばれるようになつていったのです。

日本のお手玉の歴史



お手玉の歴史[2]

日本のお手玉遊びのルーツは、奈良時代に中国から伝えられた「石なご」とされています。時は流れ、お手玉は石から布へと姿を変え、さらにさまざまな形のものが登場します。

そして21世紀を迎えた今日、日本のお手玉が世界から注目されています。

奈良時代のお手玉遊び 「石なご」

お手玉遊びが日本に伝えられたのは奈良時代です。そのころ日本は、中国との交流が盛んで、中国からはさまざまな技術、文化が入ってきました。その中の一つに「石なご」のお手玉遊びがありました。法隆寺の宝物に「石名取玉」というものがあります。これは立方体に仕上げた水晶の玉が16個入っています。

この水晶は、聖德太子がお手玉遊びに使つたものではないかといわれています。「石なご」のお手玉は、平安時代には一般の人々にも徐々に伝えられ、日本各地に広がります。この水晶は、聖德太子がお手玉遊びに使つたものではないかといわれています。「石なご」のお手玉は、平安時代には一般の人々にも徐々に伝えられ、日本各地に広がります。



石名取玉。奈良時代のもので、水晶でできている（重要文化財・東京国立博物館蔵）

江戸時代後半に布のお手玉が登場

やがて江戸時代後半になるとき、布のお手玉が登場し、遊び方も「拾い技」から、体をリズミカルに動かす「振り技」が多くなってきます。

最初の布のお手玉は、かま

豆や野原に自生していたじゅず玉の実を入れました。枕型は、枕が布で作られるようになつた影響を受けて登場します（それまで枕は木でできていたのです）。枕の中身はそばがらでしたが、枕型のお手玉の中には、そばの実やひえの実がそのまま入れられました。また、沖縄や沿岸の地域では、浜辺の小石や貝殻を入れたりしています。小豆を入れ始めたのもこのころ

を祝うことも兼ねて、かます型のお手玉を作つたのでしょう。この頃お手玉の中には、栗、ひえ、大豆などを入れていました。

続いてほぼ同じ頃、俵型となりました。俵型は、主食の米を入れる俵をかたどつたものです。お手玉の中には、大豆や野原に自生していたじゅず玉の実を入れました。枕型は、枕が布で作られるようになつた影響を受けて登場します（それまで枕は木でできていたのです）。枕の中身はそばがらでしたが、枕型のお手玉の中には、そばの実やひえの実がそのまま入れられました。また、沖縄や沿岸の地域では、浜辺の小石や貝殻を入れたりしています。小豆を入れ始めたのもこのころ

のようです。
江戸時代の終わりから明治時代にかけて、ざぶとん型のお手玉が現れます。着物などの縫切れを一枚はぎ合わせて作ったこのお手玉は、形りもきれいで、ゆり上げでも寄せて、すわりが安定しているところから、日本全国に広まっていきました。

大正時代になると、お手玉の中に小豆と一緒に鈴を入れたり、足袋のこはぜを入れたりするようになりました。これらいなだけなく、鈴の音色によって、ゆりの調子を整えることができました。

これがどこもここ数年、お手玉遊びのすばらしさが見直されはじめています。日本各地でいろいろな形のお手玉が創作されたり、中に、はぶ茶やベレット（プラスチックの小さな粒状のもの）を入れたりと、遊びだけでなく、香りや音を楽しんだりするようにもなつてきました。

お手玉遊びに大きな反響

ろでお手玉遊びを紹介しているうちに、大きな反響が起きました。「お手玉遊びがこんなに楽しいものだとは思いませんでした」「お手玉を作つてくれた母のことを思い出しました」「会話の少ないかった家族に、お手玉遊びを通してコミュニケーションが生まれました」などといった便りが、次々とアメニティ俱楽部に届いたのです。

手玉遊び大会」が開かれた日を記念して、9月20日を「お手玉の日」としました。これ以降「日本のお手玉の会」では、毎年「全国お手玉遊び大会」を開催しています。同を重ねることに参加者が増え、最近では出場選手が1,000人を超えるようになりました。

こうして平成4年（1992）9月19日に、愛媛県新居浜市に設立されました。それ以前の平成元年、ボランティアグループ「新居浜アメニティ俱楽部」の人たちが、「古い郷土の文化を見直し、よいものは後世に残していく」と、お手玉の普及活動に乗り出しました。会員たちが、気軽に小・中学校や老人クラブに出かけて行って、お手玉遊びの輪は、さらに大きく広がっていました。新居浜市では、小・中学校だけでなく、高等学校のクラブ活動にまで、お手玉遊びが取り入れられるようになりました。また「第1回全国お



楽しそうにお手玉をする高校生。平成4年（1992）新居浜市の高校生で、全国で初めてお手玉が正式クラブ活動となりました。

昭和30年代後半から昭和40年代にかけて、各家庭にテレビが普及し、子どもたちの遊びの環境も変わってきました。それとともに、長い間遊び離れてきたお手玉は、次第に忘れられていきました。

お手玉遊びの復権

使われている小石と、羊の距骨を比べてみると、ほとんど同じ大きさです。偶然の一一致とはいえ、お手玉の歴史の深さ、子どもの遊び文化としての世界共通性を感じずにはいられません。

おもしろいことに、ここで使われている小石と、羊の距骨を比べてみると、ほとんど同じ大きさです。偶然の一一致とはいえ、お手玉の歴史の深さ、子どもの遊び文化としての世界共通性を感じずにはいられません。

「日本のお手玉の会」が、平成4年（1992）9月19日に、愛媛県新居浜市に設立されました。

それ以前の平成元年、ボランティアグループ「新居浜アメニティ俱楽部」の人たちが、「古い郷土の文化を見直し、よいものは後世に残していく」と、お手玉の普及活動に乗り出しました。会員た



火取玉。これも奈良時代のもので、水晶でできている（重要文化財・東京国立博物館蔵）



多方面に広がる活動分野

お手玉遊びは、長い間おばあちゃんから孫へと伝えられてきました。そこには、世代を超えた語らいや交流があります。だからこそ「全国お手玉遊び大会」がこれまでに多くの人たちの参加を得て来たのでしょうか。もちろんこれまで会を盛り上げて来た会員たちの奉仕、努力は言うまでありません。

「日本のお手玉の会」では、日本の伝統的な遊び文化であるお手玉を後世に残すため、「お手玉シンボシウム」を開き、全国組織の「日本の手玉の会」が発足、「第1回全国お手玉遊び大会」を開催



お手玉遊び方の収集をする。お手玉会の会員たち。会場にはおばあちゃんたちの顔やかな声が響く

お手玉で国際交流を

さらにお手玉を架け橋として、アメリカ(ハワイ)、韓国、中国など、多くの国々との国際交流を図っています。会員たちは、すでに何度もハワイを訪問していますが、その度に大変な歓迎を受けています。

「全国お手玉遊び大会」の参加者の中に、外国人の姿が見られるようにもなりました。会の本部にも、さまざまな国のお客様が見え、海外でもお手玉への関心が高まっていることが伺えます。形や

遊び方が違つても、貴重な文化財としてお手玉を後世に伝えたい、という思いは世界共通のようです。21世紀には、お手玉を通しての国際交流がますます深まるでしょう。

これらのお手玉の特質は、核家族化が進み、コンピュータによる高度情報化社会の現代においては必要とされるものばかりです。今後、お手玉遊びの輪は、さらに大きく広がることでしょう。



「全国お手玉遊び大会」の様子。最近は、外国人の参加者も多い。お手玉による国際交流は、ますます盛んになりそうだ



「お手玉の歴史」の文章・写真は「お手玉」(文溪堂/大西伝一郎)より

21世紀に向かうお手玉



お手玉の歴史③

「日本のお手玉の会」のあゆみ

昭和63年8月	「新居浜アーティスト倶楽部」の活動としてお手玉の普及活動を開始
平成4年9月	「お手玉シンボシウム」を開き、全国組織の「日本の手玉の会」が発足、「第1回全国お手玉遊び大会」を開催
平成6年6月	「まつりインハワイ」に参加
平成7年3月	「ふるさと愛媛創造賞」(愛媛県)を受賞
6月	「まつりインハワイ」に参加
平成8年3月	「ふるさと愛媛優秀賞」(愛媛県「ミユーニティ推進協議会」)を受賞
6月	「まつりインハワイ」に参加
平成9年6月	「まつりインハワイ」に参加
8月	写真絵本「お手玉」出版、「第13回愛媛出版文化賞」を受賞
平成10年2月	「ふるさとづくり振興奨励賞」(あしたの日本を創る協会)を受賞
平成11年3月	「全国レクリエーション大会㏌えひめ」に参加
7月	全国生涯学習フェスティバル「まなびヒア兵庫」に参加
8月	口サンセルスの「U.S.-JAPAN EXPO」に参加
9月	「サンディエゴ支部が誕生」
「日本P.T.A.全国研究大会愛媛大会分科会」(新居浜市)に参加	
「サンティエゴ民族祭」に参加	
「全国しづくエー・ション大会㏌奈良」に参加	
「全国生涯学習フェスティバル「まなびヒア広島」に参加	
10月	「野外伝承遊び国際大会」(東京都)に参加
平成12年1月	「地域づくり団体自治大臣表彰」を受賞
5月	「次路花博覧会」に参加
平成13年3月	「神戸まつり」に参加
11月	支部サンディエゴ「オテダマ・カイ」が発足
平成14年6月	「文部大臣感謝状」を受賞
12月	「文部科学大臣感謝状」(三重)に参加
平成15年3月	「全国生涯学習フェスティバル「まなびヒア三重」に参加
5月	「野外伝承遊び国際大会」に参加
11月	「ザ・祭りインシンドー」に参加
平成16年1月	「イタリア(ポンペイ)、フランスへお手玉のルーツを訪ねて」
10月	「第11回全国お手玉遊び懇親大会」を開催
11月	「第12回全国お手玉遊び懇親大会」を開催
10月	「第5回野外伝承遊び国際大会」に参加
平成17年9月	「第52回愛媛新聞賞」を受賞
10月	「第13回全国お手玉遊び神戸大会」を開催
11月	「第6回野外伝承遊び国際大会」に参加
10月	「文部科学大臣感謝状」(3回目)を受賞
平成18年8月	「第14回全国お手玉遊び岐阜・美濃加茂大会」を開催
10月	「ノルウェー日本文化まつり」に参加
平成19年6月	「第7回野外伝承遊び国際大会」に参加
	「第15回全国お手玉遊び愛媛・新居浜大会」を開催
	「ユーランドーP.A.日本文化祭り」に参加

全國に、世界に広がるお手玉の輪



「日本のお手玉の会」支部一覧

番号	支部名	会の名称
第1号	鳥取支部	とっとりのお手玉の会
第4号	広島支部	ひろしまお手玉の会
第6号	徳島支部	勝浦お手玉の会
第8号	東京支部	東京お手玉の会
第10号	神戸支部	神戸お手玉の会
第11号	熊本支部	熊本おじゃめの会
第13号	サンディエゴ支部	日本のお手玉の会 サンディエゴ支部
第15号	サンディエゴ支部	サンディエゴ・オテダマ・カイ
第16号	今治支部	山内病院お手玉の会
第18号	豊岡支部	豊岡市港お手玉の会
第20号	ロサンゼルス支部	日本のお手玉の会 U.S.A.アソシエイション
第21号	長野支部	長野県 南信 おしなご会
第22号	福岡支部	福岡お手玉の会
第23号	北九州支部	北九州お手玉の会
第24号	石川支部	石川県お手玉の会
第25号	西宮支部	西宮お手玉の会
第26号	尼崎支部	尼崎のお手玉の会
第28号	兵庫北支部	八千代「やまとおじゃみの会」
第29号	大牟田支部	大牟田お手玉の会
第30号	須崎支部	かわうそお手玉の会
第31号	養父支部	やぶお手玉の会
第32号	春日井支部	高蔵寺お手玉の会
第33号	但馬支部	たじまJA女性会
第34号	美濃加茂支部	美濃加茂お手玉の会
第35号	那覇支部	沖縄お手玉の会
第36号	城崎支部	日高玉みりの会
第37号	大阪支部	大阪ふじみ会
第38号	長崎支部	もってこい長崎・お手玉の会
第39号	愛媛南支部	西予市お手玉の会
第40号	奈良支部	奈良お手玉の会「たまゆら」
第41号	鹿児島支部	鹿児島お手玉の会
第42号	八王子支部	八王子お手玉の会
第43号	北海道支部	岩内お手玉の会
第44号	金沢支部	金沢おじゃみの会
第45号	福岡南支部	行橋のお手玉の会
第46号	沖縄中部支部	沖縄いしなぐの会
第47号	札幌支部	札幌お手玉同好会
第48号	尾道支部	尾道お手玉フレンド
第49号	西東京市支部	ハッピーウエルカムの会
第50号	長野県伊那支部	伊那谷お手玉の会
第51号	岡山支部	JA岡山お手玉の会
第52号	福岡筑農支部	筑農お手玉の会 ボタちゃん
第53号	熊本水俣支部	ひまわり
第54号	和歌山支部	和歌山のお手玉の会
第55号	神戸長田支部	神戸長田区お手玉の会
第56号	新居浜支部	新居浜お手玉の会

平成19年8月現在

あとがき

本誌は、新居浜発祥のお手玉遊び大会を通じた活動の歴史や人々のふれあい・交流をまとめ、記念誌三部作の一部として出版するものです。

本誌を通して、お手玉遊びのやさしさとぬくもりに触れていただければ幸いです。

平成19年10月

新居浜市

この記念誌の制作にあたりご協力くださいました次の関係者および、ここにお名前を記すことのできなかつた関係者の方々に深く感謝の意を表します。

高橋 道坊（秀夫）

—ぬくもりを届けたい、手から心へ—

お手玉

2007年10月 発行

編集・発行 新居浜市

愛媛県新居浜市一宮町一丁目5番1号

電話0897-65-1234

監修 日本のお手玉の会

印刷 セキ株式会社

許可なく転載・複写・複製を禁じます。