

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

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

「思い出の昔あそび」に 30 人参加

新居浜生涯学習大学で「お手玉体操」

新居浜生涯学習大学では、ことし「思い出の昔あそび」として、けん玉とお手玉の講座を開きました。お手玉は、「お手玉体操」①、②として、6月15日(金)と6月29日(金)に行い、30人が受講しました。講師は、日本のお手玉の会の武田信之理事が担当しました。



1日目は、「いまなぜ!! お手玉遊びなの?」、2日目は、「『お手玉』で『認知症』の予防!!」のテーマです。2回をとおして『うさぎとかめ』の『お手玉体操』の体験を中心にすすめ、お手玉遊びの楽しさと効果を体験してもらいました。

なぜ!いまお手玉なの?なぜ!新居浜でお手玉なの?については、少子高齢化社会、核家族化がもたらす社会の歪を、手作りの「お手玉」の温もりと、世代交流で補うことができることに、ボランティアグループの新居浜アメニティ倶楽部が気づいたことから、新居浜から全国に発信したことを紹介しました。



また、スマホやインターネットゲームの普及で、脳の働きを低下させていることから、心が不安定になり、いろいろな弊害が出ていることを紹介し、それを補うのにお手玉体操が役立つことも話しました。



「お手玉体操」と「お手玉回し」

2日目は、いま、お手玉の効用が、医学、教育、福祉など多くの分野で注目されていること、とくに「認知症」の予防に効果があることが、脳科学者の間で証明されていることを説明しました。

そして、2個のお手玉を使っの「『うさぎとかめ』の『お手玉体操』が、認知症の予防、うつ病を治す効果、心と体の健康づくり、また、人生100年時代に向けて「健康寿命」を延ばすことにも通じることを、心療内科医も認めていることを、納得しあいました。

最後に、お手玉を1個ずつ持って輪になり、「あんたがたどこさ」を歌いながらお手玉送りをして、楽しみました。右に回したり、左に送ったりして、お手玉が滞るたびに笑いと、歓声上がり、みなさん笑顔で2日間の講座を修了しました。(写真、上：お手玉つまみと送り、中：2個のお手玉を同じ高さに上げる、下：笑顔でお手玉回し)(写真は、新居浜生涯学習大学提供)