

最近脚光を浴び始めている 「お手玉遊び」のいいところ

「お手玉遊び」をすることで、脳の働きが活性化されるなど、最近ではいろいろな効果があることが分かっています。

お 手玉遊びは、いつでもどこでもできます。さらに、子どもからお年寄りまで、だれでもできると同時に、だれとでもできる魅力があります。

そんな「お手玉遊び」ですが、最近では、健康、福祉、教育、交流、まちづくりなど幅広い分野でその効果が注目され、脚光を浴び始めています。

健康の面から見ると、認知症の予防や改善に効果があるようです。人間の脳のうち、前頭葉を使わないでいると、認知症になることが分かっています。目標を見失い、やりたいことが分からなくなると、前頭葉の働きが鈍り、ぼけてくるのです。お手玉をするには、微妙に素早く指を動かす必要があります。このような動作が脳を刺激します。またお手玉は、「どこにお手玉を投げればいいのか」「どのタイミングで投げればいいのか」など、常に考えながら行う必要があります。このように、お手玉をすることで前頭葉の働きが活



性化され、認知症の予防や改善につながるようです。

最近では、教育にも「お手玉遊び」が取り入れられてきています。近年は、テレビゲームなどが普及して、子どもたちは人と触れ合うことが少なくなってきていますが、「お手玉遊び」をすることで、人と触れ合うことができ、グループで遊ぶことの楽しさを知ることができます。家族と一緒に遊ぶことで、家庭での会話も増えます。

このように、さまざまな面で良い効果がある「お手玉遊び」は、市内でも多くの団体が取り組んでいます。

山手小学校お手玉クラブ

お手玉に対するイメージも変わってきたのでは

「お手玉クラブ」には、好きで入ってきたという子よりは、他クラブの人数の関係で入ってきた子が多かったようです。しかし、やり始めるとどんどんできるようになってきて、とても楽しく活動していました。また、同時にお手玉の難しさも感じ、いっぱい練習すると上手になるということが分かったのではないのでしょうか。

年度末の「クラブ発表会」では、お手玉をしている子どもたちを見て、ほかの子どもたちから「オー」という声も上がっていましたので、子どもたちのお手玉に対するイメージも変わってきたのではないかと思います。



井戸由希子さん
山手小学校教諭
「お手玉クラブ」担当



田口秀太郎君(中富町)
山手小学校5年生
平成16年度「お手玉クラブ」に加入

思ったより楽しくて やりがいがある

ジャンケンで負けて入った「お手玉クラブ」だったけれど、お手玉は、やってみたら思ったより楽しくて、やりがいがありました。

ジャグリングも、少しですができるようになりました。



▲2月に行われた「クラブ発表会」でお手玉を披露する「お手玉クラブ」の皆さん