お手玉 遊び

ぬくもりを
届けたい、
手から心へ。

いつでも
どこでも
誰とでも

令和２年８月５日

「伝承遊びお手玉遊びについて」

ならまちわらべうたフェスタ2020

奈良お手玉の会　た　ま　ゆ　ら

目　次

- 今、なぜお手玉なの？
- 日本のお手玉の会について
- 奈良お手玉の会について
- お手玉の歴史
- お手玉遊びの効用
- お手玉の遊び方
- ま と め

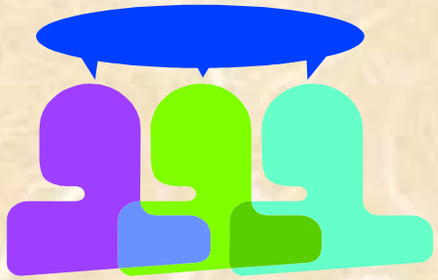
今、なぜお手玉なの？その1

- お手玉は、一つ一つにやさしいぬくもりがある。
- いつでも、どこでも、誰とでも遊ぶことができます。
- 手に触れているだけで心が和みます。
- お手玉は人と人とのコミュニケーションがはかれる。
- いろいろな遊び方を創造できる。

高度情報化社会の
現代に失われつつ
ある大切なもの

コミュニケーション力

創　造　力



今、なぜお手玉なの？その2

お手玉をゆる。

脳の前頭前野が働く。

理性、道徳心、羞恥心、反省心を
つかさどる機能が働く。

集中力、やる気、創造性を生み出す。

「人間らしさ」が宿る。
理性、創造力といった人間の精神活動
を生み出す。

日本のお手玉の会について

- 平成4年9月20日設立
- 於:愛媛県新居浜市
- 国内外に40数支部

多彩な普及活動

- お手玉大会　団体戦　個人戦　演舞大会
- 介護福祉活動　　講習、実演
- 学校教育　　「お手玉遊び」の採用が増加
- 海外遠征　　アメリカ等多くの国々との国際交流
- 図書出版　　文渓堂から「お手玉」出版
- 表　　彰　　文部科学大臣、生活文化賞、地域づくり団体自治大臣

奈良お手玉の会 たまゆら(“玉・響”)について

平成15年8月正式発足

C・H・A・P　コミュニケーション・健康・芸術文化・平和を テーマに活動。

- コミュニケーション

  手軽にしかも世代を超えて遊べるお手玉で暖かい語らいと心と心のふれあいを育みもって命の大切さ、愛情の素晴らしさを人々に感じ取ってもらう。

- 健　康

  心と体を一体にして五感を総動員して独特のタイミングでお手玉をゆることによる健康の増進。

- 芸術文化

  お手玉は道具作りから始まる手作りの遊びで、世界に誇れる日本の素晴らしい文化である。このお手玉文化の普及活動をお手玉の展示・作り方教室・遊び方教室等にて行う。

- 平　和

  国際観光都市奈良からお手玉の楽しさを発信し、世界中の人々との交流を深め平和に貢献する。

お手玉の歴史

- 今から約3000年前、遊牧民の子供たちが、羊の踵(かかと)の骨を、いくつか拾い集めて遊んだのがはじまりだといわれています。
- 日本へは、奈良時代、シルクロードを通って中国を経て石遊びとして伝わってきました。
- 奈良の法隆寺には、聖徳太子が遊んだといわれる水晶の玉が宝物としてあります。
- その後日本では、江戸時代に、世界でも珍しい、この布製となり、明治時代に座布団型のお手玉と、なりました。

お手玉遊びの効用

- **動体視力を養う。**
  - 日頃の運動不足を、遊びを通して解消
  - 指先、目、腕を使うことにより瞬時に物事を判断する力を養う。判断力の向上
  - 物体の速さ(スピード)を体で感じる。
- **処理能力を養う。**
  - 指一本一本を使うことによる、脳の活性化。
  - 集中力、注意力、記憶力の増進。
- **老化、認知症防止。**
  - 微妙に素早く指を動かすことから、脳を刺激、やる気を起こす。
- **ゲーム脳の解消**
  - 対話の深まる。表情が明るくなる。瞳に力が感じられる。根気がつく。優しい気持ちになる。
- **ストレス解消**
  - 気分転換、創造が広がる。

お手玉遊び－１

指の準備運動

両手を合わせて

親指から順番に力を入れていく（小指から親指まで）

両手を前に出して

親指から順番に指を折っていく。右手は５本の指を開く。（パァの状態）

左手は握りしめる。（グゥの状態）掛声とともに、開いた指は親指から

折り、握った手は小指から開いていく。

脳の準備運動

両手を前に出して

左手は開いたまま、右手は握って（グゥ）胸に当てる。号令１．２．１．２．でリズムを取りながら、左、右、交互にする。

上記と反対に左手はグゥで前に出し、右手はパァで胸に当てる。

お手玉遊び－２

ウォーミングアップ

- 両手にお手玉をのせて、くるくるまわしてみる。
- 両手に握ったお手玉を下向きにし、落ちる玉をつかまえる。
- 指でお手玉をつまむ。親指、人差し指、順番に小指まで。
- 両手を前に、お手玉をのせ、握りながらグッ！！と、わきの下まで強く引く。
- １個の玉は頭に乗せ、１個のお手玉は重ねた両手にのせ、頭の玉をゴッツンコ。
- 頭に乗せた玉と、手を後ろに回したたまをゴッツンコ。

お手玉遊び－３

１個を使って

- 玉をまっすぐ上に投げる。　右手、左手
- 玉を投げ上げ、その間に手をたたいてみる。
  （最初は１回、次に２回、３回と増やしていく。）
- 落ちてくる玉を右の甲で受け止める。
  左の甲で受け止める。
  （幼い子は両手の甲をくっつけて受け止める。）
- 甲と平で交互につく、最初は右手、次に左手。
  （紙風船をつく要領で）
- 落ちてくる玉を甲で跳ね上げつかむ。右手、次に左手。
- 玉を左右に突き合う。
- 玉を上下に突き合う。

お手玉遊び－４

２個を使って

- 左右の手に１個ずつ持って、玉を一度に投げ上げる。
- 左右一緒に玉を投げ上げ、手をたたいてみる。最初は１回、次に２回、３回と。
- 落ちてくる玉を甲で受け止める。
- 落ちてくる玉を甲で跳ね上げて上からつかむ。
- 玉を左右の甲にのせたまま、腕を上げたり下げたりする。
- 右手は甲、左手は手の平に玉を乗せ、（約２０ｃｍ）投げ上げそれぞれ手を返して右手は手の平、左手は甲で受けこれを交互に繰り返す。

お手玉遊び－５

競技性のある遊び方（投げ玉式）－１

【初級】

両手２個ゆり

- *右手の玉はまっすぐ上に上げる、左手の玉は右手に渡す気持ち。*
- *最初の一投はゆっくり丁寧に。だんだん早くリズミカルに。３回　→　５回　→　１０回と回数を増やしていく。*
- *右回しができたら、左回しもする。*

片手２個ゆり

- *右手（利き手）に２個玉を持つ。*
- *指先の方の玉をまっすぐ上に投げ上げる。*
- *上がったかなぁ？っと思ったら、次の玉を投げ上げ、落ちてくる玉をつかむ。１回　→　２回　→　３回と回数を増やしていく.。　目標を決めて、５回～１０回まで頑張ってみましょう。*
- *左手も練習。*

お手玉遊び－６

競技性のある遊び方（投げ玉式）－２

【中級】

両手投げ上げ（ジャグリング）

- *３個のお手玉（右手２個、左手１個）を、両方の手、右手の方から交互に投げ上げながらゆる。*

両手３個シャワーゆり

- *３個のお手玉を、同じ方向からまわし、ゆる。*

【上級】

両手４個シャワーゆり

- *両手に２個ずつ、または、右手に３個左手に１個の玉を持つ。*
- *玉を一方から投げ上げる。３個の時より玉のまわりが早くなる。*

片手３個ゆり

- *右手、または左手の片方の手でゆる。*

その他

- *下がけ３個　・手の平返し２個　・花咲ゆり４個*

ま　と　め

いつでも　どこでも　誰とでも

お手玉 遊び

創造力とコミュニケーション力をつける

やさしく思いやりのある
心身とも健康な子供達

奈良お手玉の会　た　ま　ゆ　ら