

「金峰お手玉の会」

南さつま市金峰町尾下3544

発表者：宮 迫 恵 子

ご紹介をいただきました「金峰お手玉の会」の宮迫でございます。

金峰お手玉の会は、鹿児島お手玉の会・日本お手玉の会に加入しています。

県内には、鹿児島市、姶良市、指宿市、西之表市、奄美市などにお手玉の会があります。

皆さんそれぞれ工夫を凝らして独自の活動をしています。

「鹿児島お手玉の会」の会長は鹿児島大学名誉教授の山本清洋先生ですが、ご夫婦でいろんな研修会や県レクリエーション祭のお手玉の部、お手玉の県大会等を企画し、私達の活動をリードしてくださっています。

金峰町にお手玉の会を作ったのは、県のレクリエーション研修でお手玉を学んだからです。

しかしその前の昭和63年に、金峰町の体育指導員にさせていただいてから大豆入りのお手玉を作り使ってきました。

レクリエーション活動の中に、昔の遊びを取り入れたらと言うことで、こま、おはじき、あやとり、紙風船、お手玉など比較的取り入れやすい種目を選んできました。

正式にお手玉が「脳の活性化や老化防止」に効果があり、回想法の面からも良いと学びました。

JAデイサービス、食生活改善推進員活動、町内14カ所での集落サロン活動、市の支援でしている「お手玉出前講座」の中にお手玉を積極的に取り入れたことから、会員のレクリエーション活動の幅が広がりました。

一口にお手玉といっても、楽しみ方がいろいろあります。



① まずお手玉を作る楽しみがあります。形も俵型、球形、座布団型、椀型などです。

全国各地に独特なお手玉があり、創作お手玉もあります。それらを展示して見ていただいたりもしています。

今日もロビー（受付の隣）に何種類か持ってきて展示していますので、ご覧になっていただければ幸いです。

◆活動事例（金峰お手玉の会）◆

② 作るときの中身によって音が異なりますので、音を聞く楽しみがあります。



ここに少し持って参りました。

これが大豆です。これが小豆です。これがルビナスです。これがお茶です。これが樺の実です。これがどんぐりです。

そして私達が一番気に入っているのが数珠玉です。土地柄にあった物があり音を楽しめます。

目で楽しみ、音を楽しみ、手を中心に全身で揺って楽しめるわけですから、「身体に良いんだなあ」と実感しています。

最近では、「お手玉をもう少し詳しくしてみたい」との希望があり、近隣市町村にもお手玉を広めに行っています。

たいしたことは出来ませんが、心を込めて一生懸命お手伝いをしています。

お手玉は60歳、70歳、80歳と年齢が高くなるほど、若い頃遊んだ方が多く大変喜んでくださいます。

若くなるほど努力がいりますが、体力がありますのでカバーできます。



練習時間も長すぎると疲れますし、ほんの数分間でも十分です。

1分、2分がこんなに長かったのかと気づき、改めて時間の大切さがわかった気がします。またリズムに乗っての演舞もあります。いろいろな曲を選び、振り付けをし、楽しく踊っています。踊るといふか体操とも言えます。

いろいろな行事の時に、アトラクションに出していただいています。都合をつけて協力してくださる会員達に感謝しています。

また、70歳代、80歳代になっても私達後輩を見守り、助けてくださる先輩の会員には、いつもありがたいと思っています。

体調を整え、都合をつけて協力して下さり、今日も応援して下さっています。

私達も見習っていきたいです。

これで発表の一部を終わらせていただきます。

これから少しだけ私達の創作しました演舞をご覧くださいます。

「森の小人」「チューリップ」はヨーヨーお手玉で、「みかんの花咲く丘」の1番でお手玉の紹介を、最後に、皆様と私達が「まだまだこれからだよ」という気持ちを込めて「これから音頭」をご披露いたします。

落とした玉は、お正月のお年玉と思い、落とした玉の多い方が縁起が良いと言っています。歌も歌いながら、優しい目でご覧になってください。

～ 演 舞 ～



ご静聴ありがとうございました。

【お手玉について】

皆さんは、お手玉を知っていますね。このお手玉のことを「チョロジョ」とか「チョロンジョ」とか「ツッガンコ」とも言います。

お手玉の型は、球形、いちご型、俵型などがあります。

お手玉の材料には、あずき、大豆、茶の実、数珠玉、とうもろこし、小石、やつで、貝殻、椿の実などがよく使われ、中でも数珠玉は、音が良いということで、もっともいい材料

◆活動事例（金峰お手玉の会）◆

とされます。（1個分の重さは40gぐらい）

お手玉遊びは、室内でよくやります。自分で作ってやってみましょう。

※競技大会用は規則がありますが、普段は自分で使いやすいように作って良いです。

心と身体を元気にするお手玉

〈お手玉のお話〉

お手玉はエジプト文明まで遡り、ベン・ハッサンという王子のお墓に「お手玉」で遊ぶ壁画が刻まれています。また、黒海周辺の遊牧民族の子供が、羊の骨で遊んだということも言われています。

日本には、奈良時代にシルクロードを経て中国から伝えられたと言われていますが、布で作った「お手玉」が始まったのは江戸時代に入ってからだと言われています。

「お手玉」の道具は、羊の骨、石ころ、貝殻、毛糸の玉、あずき、木の葉をぐるぐる巻いたものがあります。最近では、数珠玉、大豆、あずき、石ころ、貝殻、ペレットなどを布で包んだものを使うのが一般的です。

英語では「お手玉」をbeanbag（豆の入った袋）と言い、「お手玉遊び」をtossbeanbag（豆袋を放り投げる）と言います。

一方、日本の「お手玉」は、「手」の中の「宝」とも読めます。日本では、お手玉を上方に投げ上げることを「揺（ゆ）り」と言いますが、「玉」（宝）を揺り上げることの効果を、日本の先人が早くから知っていて、「お手玉」という呼び名を付けたと考えられます。

最近では、「お手玉」の医学的効果が多くの研究者によって明らかになってきました。集中力を蘇らせ、前頭葉を刺激し、右脳や左脳を使うことで、若々しい気持ちを持つことが出来ると言われています。また、唄のリズムに合わせて身体を動かすことから、身体にも若さが蘇ります。

【資料提供：鹿児島お手玉の会会長山本清洋】