

「ヤマユ連・手づくりカフェ」

～ お手玉遊び ～

2月4日(土) 10:00～12:00 於：平和台集会所

今日のテーマは「お手玉で遊ぶ」です。立春の日らしく少し寒さがゆるみました。開始前はカラムシで作ったコースター、宮古島のカラムシ等の資料、ヤマユの糸で織ったマフラー、面白い形の袋などを囲んで、盛り上がりました。

お手玉には色々な遊び方があります。「あんたがたどこさ」は2個のお手玉を歌に合わせて右手から左手へと投げますが、「さ」が来ると、投げる方向を逆転させます。簡単そうですが、リズムに遅れずに利き手でない方で投げるのは、なかなか難しい。「茶摘み」は3個のお手玉を使い、左から右へ回しながら空中にあげ続けます。「おひとつ」は数個のお手玉を使って、1個を空中に投げている間に捨てるお手玉の数をだんだん増やしていきます。「おくぐり」は

1個のお手玉をあげているうちに、左手で作った門の中を他のお手玉をくぐらせます。色々な歌に合わせて、歌の速さを変えたりして、夢中になって楽しみました。

やってみると、腕や手の平の他、膝も使い、意外に運動量があることが分かりました。歌も歌うため、ウォーキング同様、有酸素運動として有効です。その上、1度に2つ以上のことをするので、脳トレにもなると、「お手玉遊び」の効用に一同感嘆してしまいました。

ヤマユカフェ：マカダミアナッツチョコ、キンカンの甘煮、
苺大福。 (齋藤好子)



ヤマユの糸で織ったマフラー