

The background is a blue gradient with faint white circular patterns and a scale from 40 to 260. The scale is located on the left side of the image, with numbers 40, 150, 160, 170, 180, 190, 210, 220, 230, 240, 250, and 260. There are also several circular patterns with arrows, some solid and some dashed, scattered across the background.

昔の遊びを再現して遊ぶ。

①お手玉

男の子がお手玉で遊ぶことはあまりなく、伝統的にも“女の子の遊び”です。お手玉(おてだま、御手玉)は、小さな布袋に小豆や米、ジュズダマの実などを入れ、数個を1組にして縫い合わせた玩具のことです。また、それを使って遊ぶことを「お手玉をする」などと言います。地方によって、じゅずだま、おじゃみ、オニク(オニンコ)[1]、いしなご(石子/石投/擲石)などと呼ぶところがあります。いろいろな遊び方がありますが、歌にあわせ、手をつけて、一定のルールでタイミングで放り上げて楽しむようなものが一般的です。同時に複数の玉をほうり上げるなど難度をあげ、ジャグリングに似た要素があり、技巧の上達を楽しむことができます。

技を紹介します。

- ・シャワー・・・空中で複数のお手玉を同じ方向に順に回していく技です。
- ・片手ゆり・・・片手だけで複数のお手玉を空中でクルクル回していく技です。
- ・カスケードジャグリング・・・利き手に2個、反対の手に1個のお手玉を持ち、右上へ、左上へ...と、1つずつ投げ上げていく技です。8の字みたいな感じですか。
- ・両手3個ゆり下がけ・・・「ゆり」というのは、ゆり上げる(上に上げる)という意味です。1個の玉を高く上げて、降りてくる間に残りの2個で、小さく2個ゆりをします。
- ・片手2個ゆり「手の平返し」2個・・・片手に2個お手玉を持ち、最初の玉が落ちてきたら、手の甲で跳ね上げて、素早く握り直し、再び投げ上げます。そしてこれを繰り返します。

- ・花咲ゆり・・・両手に2個ずつお手玉を持ってスタートです。利き手のお手玉を1度に2上に投げます。瞬時に反対側の手の2個を利き手に渡し、また上に投げます。落ちてくるお手玉は、利き手1個、反対の手1個に受け、左手の玉を素早く右手に渡して上に投げます。これを、繰り返します。



②けん玉

男の子でも女の子でも遊びます。けん玉(けんだま)は、十字状の「けん(剣)」と穴の空いた「玉」で構成される玩具です。日本をはじめ、世界各国で遊ばれています。

次に技を紹介します。

- ・大皿ジャンプ・・・ボールを真上に上げて大皿に乗せる技です。ポイントは、ヒザのクッションを使って大皿に乗せることです。
- ・ろうそく・・・ろうそく持ちで構えます。玉から目を離さないようにして、高めに浮かせた玉が落ちてくるところにけんを動かします。膝を柔らかくして、そっと玉を受け止めます。
- ・まわしとめけん・・・手で玉を回転させてから「とめけん」をするけん先は少し斜めにしてかまえます。玉の付け根を見ながら、その反対側にけん先が来るように移動させます。

- ・とめけん・・・けん先は少し斜めにしておきます。玉の付け根を見ながら、その反対側にけん先が来るように移動させます。
- ・野球・・・大皿に玉が乗っている状態からスタートです。大皿から玉を少し浮かせて、そのときにけんのお尻で玉をコツッと叩きます。玉が、打った方向と反対向きに弧を描いていくのを目で追いかけます。体の正面を通る時に、膝を伸ばしながら上に引っ張りあげます。玉が落ちてくる場所で待つようにキャッチします。



他にもいろいろな遊びがあります。

- ・おはじき・・・おはじきを重ならないようにばらまきます。はじいて当てるとひとつもらえます。「あてるだけ」と、「とおしてうって」、「うって、とおしてうって」などがあり、相手しだいでルールをかえます。
- ・竹馬・・・ご存知の竹馬、支えは、ひもをつかって、ゆわえるだけでもできるが、くぎで打ちつけた方が丈夫で、のりやすいです。
- ・あやとり・・・ただ紐を用意するだけで何通りもの遊びができてしまうのがあやとりです。準備はシンプルだけど、そのなせる技はとても複雑です。指や頭の体操にもなります。あやとりの楽しさは一人で作くりあげる喜びとともに、二人であやを取り合う連続性にもあります。
- ・ぽっくり・・・空き缶や竹、時にはただのダンボールだったり、ぽっくりの素材は様々です。手で足を引き寄せる感覚や、いつもと違う視界から見える風景、不安定な緊張感がドキドキを誘います。大人がやってもバランス感覚や足指のトレーニングになります。缶ぽっくりなら作り方も簡単です。空き缶に穴をあけ、手の高さに合わせて紐を通すだけです。

The background is a blue gradient with various technical diagrams. On the left, there are several circular gauges or dials with numerical scales. One large gauge has numbers from 40 to 260 in increments of 10. Other smaller gauges have numbers like 150, 160, 170, 180, 190, 210, 220, 230, 240, and 250. There are also dashed lines, solid lines, and arrows forming circular paths, suggesting a technical or scientific theme.

ご視聴ありがとうございました。