

文化祭



お手玉

# お手玉の作り方

---

①お米を40gもしくは手芸用のビーズを40g用意します。

---

②布を選びます。（100均や手芸屋さんで買ってもいいですが、

---

着なくなった着物やサイズが合わなくなった服を使ってもいい

---

です。私が今回使っているものは、100均で買った手ぬぐいです。





③まず、②の布を縦10cm×横16cmに切ります。

④次に裏側を表面にするようにして半分に折ります。

⑤右の写真のピンクの線の所を波縫いします。





⑥縫ったら、糸を強く引っ張ります。



⑦表にひっくり返して、①で用意した米やビーズを40 g 分入れていきます。

⑧ピンクの線の部分を縫い合わせて終わりです。



遊び方

# お手玉の遊び方 ～初級～

- ①まずは、お手玉を軽く投げてキャッチします。
- ②それが慣れてきたら、片手で①をします。
- ③出来るようになったらアーチ形を描くように、球を利き手で投げて、利き手じゃないほうで取ります。

# お手玉の遊び方 ～上級～

- ・ ③が慣れたら、球を2個・3個と増やします。
- ・ アルプス一万尺を歌いながら③をしていきます。  
リズムに合わせて投げましょう。  
(アルプス一万尺の歌詞は次を参照)



# アルプス一万尺 歌詞

アルプス一万尺 小檜の上で アルペン踊りをさあ踊りましょ  
らんらんらんらんらんらんらんらんらんらんらんらん  
へイ!

# ～友達や家族とお手玉をしよう!～

AさんとBさんが向かい合います。

- ①Aさんが左右の手にお手玉を握ります。
- ②右手の球をAさんが投げ、Bさんがキャッチします。
- ③次にBさんが投げ、Aさんがキャッチします。
- ④左手も同様に行います。



ありがとうございました  
Thank you for listening