

基本のお手玉遊び



八王子お手玉の会
鈴木 幸子さん 鈴木 孝さん

めだかの学校

①お手玉のごあいさつ

♪めだかの学校は



お手玉を頭に乗せて、両腕の肘を曲げ、両手を「ちょうだいな」の様に合わせた手のひらに、「こんにちは」と軽く頭を下げお手玉を落とす(2回)

②手首の返し(左右ハンバーグ)

♪川のなが～♪



ハンバーグの空気抜きの要領で、手首を返して左右に交互にお手玉を渡す

③上下につく

♪ぞっと覗いて
みてごらん×2



右上にお手玉を握り、下の左手に落とす。左手でスナップを効かせ投げ上げ、右手でつかむ。2回目は上下の手を変えて行う。

④1個投げ(ゆりあげ)～手たたき

♪みんなでお遊戯
しているよ～



POINT
目線は上!

右手のお手玉を投げ、左手で受け、左手で受けたお手玉を右手に投げ、右手で受けます。慣れてきたら、投げている間に手を1、2回と叩きます。

お手玉下つかみ

「うさぎとかめ」の歌にあわせてみよう



お手玉を左右の手に握り手の甲を上に向け。握って、緩めてを繰り返して、慣れてきたら、手をいっぱい広げて落ちるお手玉を手の甲を上にしたまま握ります。

右手4回、左手4回
右手2回、左手2回
右手1回、左手1回
左右同時につかみます
歌に合わせてみ足も同時に動かして行ってみましょう。

お手玉は
介護予防グッズ
でも借りられるよ



お手玉渡し(2人で)



(まずは各々1個のお手玉から)向かい合い、左手首を右手にお手玉渡し、右手平を上に向かい合っている仲間の右手へ弧を描くように投げ渡します。受ける人は左手平で受けます。慣れてきたら各々2個のお手玉を持ち、両手2個のお手玉をします。

みんなで輪になって

「あんたがたどこさ」の歌にあわせてみよう



①グループまたは全員で輪になります。左手にお手玉を1個乗せ、右手で握り、右隣のお友達の左手に渡します。(左手のお皿は動かさない)

②歌に合わせて♪あんたがたどこさまでは右手で左手のお手玉をたたきます。♪さで右隣の方の左手に渡してあげましょう。

③今度は反対に、右手をお皿にして反対に回してみよう。♪さのときに右足を出して移動しながらやってみて難易度を上げてても面白いです。

POINT
渡すときは
やさしく