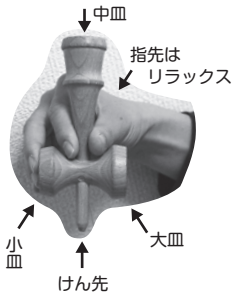


# 遊んで遊んで 体力UP!

けん玉①／構え～大皿・小皿・中皿



**握り方**  
親指・人さし指の2本でつまみ、残りの指3本を小皿につける。



写真① 構え

●「けん玉」といえば、みなさんご存じ、昔ながらの伝統的玩具の一つです。  
このアナログな木のおもちや、全身を使って遊ぶことにより、とくに幼児期から低学年における身体能力の向上に一役買うことができます。  
このコーナーでは、けん玉の「引き上げる」「伸び上がる」「全身でやさしく受け止める」などの動作を、楽しみながら身につけ、身体能力もアップするコツをお伝えします。  
ところで、おたくではどのような



写真② リズム「1」



写真③ リズム「2」

けん玉をお使いですか？ けん玉は、千円程度から手に入る「競技用けん玉」で行うと非常にやりやすいです。年齢を問わずできるので、親子で一つずつ持って取り組むのもいいでしょう。  
**「1・2・3」のリズム**  
今月のコツは、「1・2・3」のリズムと、姿勢です。  
「1」は、ひざを曲げ、引き上げる準備です。腕・ひじはリラックス。玉を手の高さ辺りまで引き上げよう。



写真④ リズム「3」

と、イメージしましょう(写真①)。  
「2」は、ひざを使って(写真②)、伸び上がると同時に素早く玉を引き上げます(写真③)。瞬発力によって、伸び上がった瞬間にかかどがわずかに浮くようにします。  
「3」は、腕とひざの両方を使って、やさしく受け止めます(写真④)。  
最後は、目線を皿にもっていくとよいでしょう。  
同じ握り方で、小皿や中皿にも乗せてみましょう！

## けん玉講師 大川英一郎

●おおかわ えいいちろう●沼津市生まれ。2006年、2009年と2度の日本チャンピオンに輝く。日本初の「プロのけん玉講師」として、けん玉教室やイベント、講演等を中心に普及活動を行っている。経営しているパピーランドには、すべての競技用けん玉が勢ぞろい。

