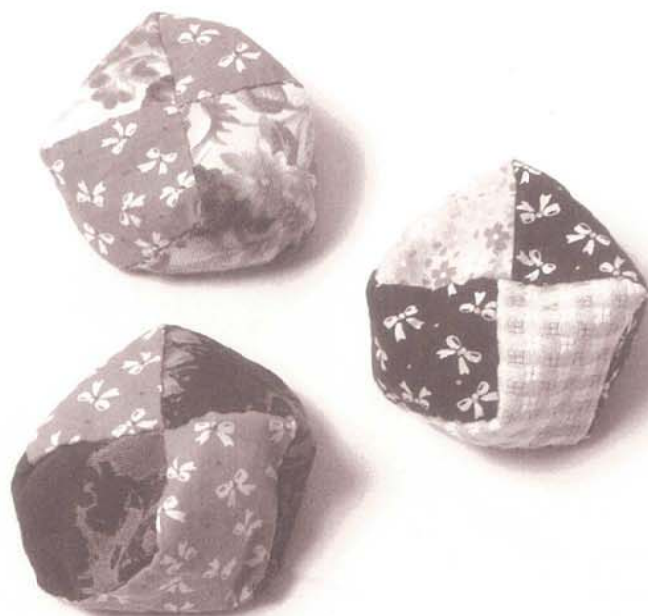


お手玉

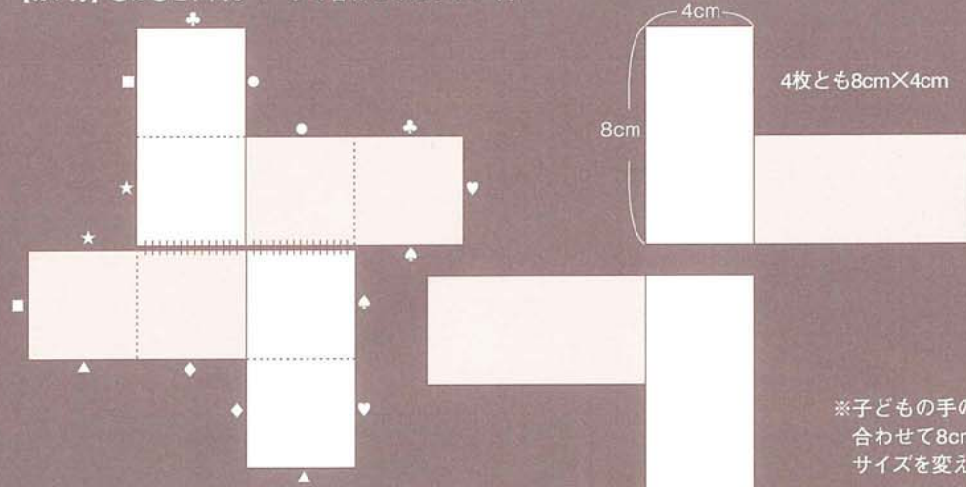


小さな布袋にあずきやお米、
「鈴」など音の出るものを入れて、
4枚の布をぬいあわせて
数個つくります。そのお手玉
を使って、歌にあわせて楽し
むあそびです。

女の子の伝統的なあそびで、
母から娘、孫へと、つくり方
やあそび方が伝承されたもの
でした。古くは奈良時代に中
国から伝わり、当時は手頃な
大きさの小石や水晶などを利
用していたという説がありま
す。

お手玉のつくり方

【ぬい方】●は●と、同じマークで合わせてぬっていく。



★あずきの量は袋の2/3ほど入れる。

※子どもの手の大きさに
合わせて8cm×4cmの
サイズを変えてもよい。

「お手玉であそぼう①」 片手でひとつ

1

お手玉をひとつ、真上に投げて、
投げた方の手のひらでキャッチします。



歌にあわせたりしなると

2

そのまま、真上に投げます。



3

今度は、投げた方の手の甲でキャッチします。



4

そのまま、真上に投げます。



5

最後に、投げた方の手の甲を上に向けたままの状態
でキャッチします。うまく取れるようになったら、
スピードアップしたり、利き手を替えてみましょう。



「お手玉であそぼう②」 両手でふたつ

1

お手玉を両手にひとつずつ持ちます。



2

利き手に持ったお手玉を真上に投げます。



3

投げたらすぐに、手に残っているもうひとつのお手玉を利き手に持ち替えます。



5

また、利き手のお手玉を真上に投げて、同じように繰り返します。上手く取れるようになったら、スピードアップしたり、利き手を替えてみましょう。



4

空いた方の手で、お手玉をキャッチします。



【お手玉であそぼう④】

後ろ手でキャッチ

1

お手玉を頭ごしにからだの後ろへ投げます。



2

手を背中にまわし、後ろ手でキャッチします。



【お手玉であそぼう③】

頭でキャッチ

1

お手玉を真上に投げます。



2

頭の上でキャッチします。



親玉をひとつ、子玉を手の大きさに合わせて3つ以上用意します。

「お手玉であそぼう⑤」 おさらい

1

全部のお手玉を床に置き、親玉を利き手で持って、真上に投げます。

2

親玉が落ちてくる間に、すべての子玉を利き手でつかみます。

3

つかんだ子玉の上で親玉をキャッチします。

「お手玉であそぼう⑥」 おひとつ

1

全部のお手玉を床に置き、親玉を利き手で持って、真上に投げます。

2

親玉が落ちてくる間に、子玉をひとつ利き手でつかみ、その手で親玉と一緒にキャッチします。

3

手でつかんだふたつのお手玉を真上に投げ、落ちてくる間に床の子玉をひとつ利き手でつかみます。

4

落ちてくる親玉だけを、つかんだ床の子玉と一緒にキャッチします。

5

同様に、手でつかんだふたつのお手玉を真上に投げ、落ちてくる親玉と床の別の子玉をキャッチします。すべての子玉をつかむまで、これを繰り返します。

「お手玉であそぼう⑦」 おつかみ



全部のお手玉を床に置き、親玉を利き手で持って、真上に投げます。



親玉が落ちてくる間に、利き手と反対の手で床の子玉をひとつつかみ、利き手で親玉をキャッチします。



①②の動作を床の子玉をすべてつかむまで繰り返します。

「お手玉であそぼう⑧」 かんたんなおはさみ



全部のお手玉を床に置き、親玉を利き手で持って、真上に投げます。



親玉が落ちてくる間に、利き手と反対の手で床の子玉をひとつ、指と指の間にはさみ、利き手で親玉をキャッチします。



①②の動作を床の子玉をすべてつかむまで繰り返します。

「お手玉であそぼう⑨」 お手のせ



全部のお手玉を床に置き、親玉を利き手で持って、真上に投げます。



親玉が落ちてくる間に、利き手で床の子玉をひとつ持ち、反対の手の甲に乗せて、利き手で親玉をキャッチします。



①②の動作を床の子玉をすべて乗せるまで繰り返します。

「お手玉であそぼう⑩」 お手玉 チェーンリング

親玉をひとつ、子玉を4つ
決めます。親玉5点、子玉
ひとつ1点など点数を決め、
つかんだお手玉の数で得点
を競います。



2

親玉を利き手で持ち、真上に投げ
ます。



1

5つのお手玉を床に置き、親玉から子玉
まで1回ずつ、人差し指でつつきます。



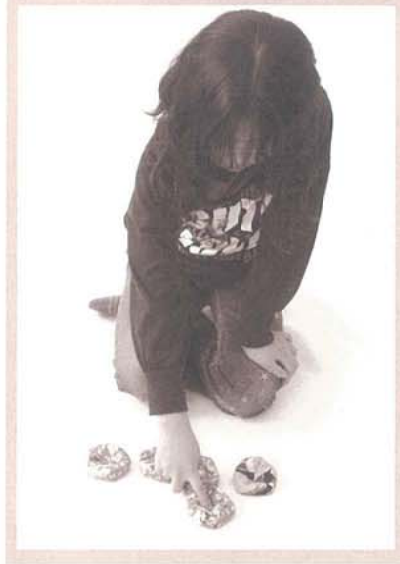
3

親玉が落ちてくる間に、子玉をふ
たつ、利き手でつかみ、真上に投
げます。



4

ふたつの子玉が落ちてくる間に、親玉
ひとつ、子玉をひとつ、利き手でつか
み、真上に投げます。



5

親玉と子玉が落ちてくる間に、残っている子玉3つを利き手でつかみます。



6

全部のお手玉を床に置き、子玉はまとめて寄せておきます。



7

親玉を利き手で持ち、真上に投げます。



9

キャッチした5つのお手玉を真上に投げ、手の甲にてできるだけ落とさないように乗せます。



8

4つの子玉を利き手でつかみ、落ちてくる親玉をその上にキャッチします。



10

手の甲に乗ったお手玉をそのまま真上に投げ、手の甲を上に向けた状態でキャッチします。



「お手玉であそぼう①」

♪あんたがた どこさ♪

【♪あんたがたどこさ♪】

あんたがた どこさ
ひどこさ
ひどこさ
くまもとどこさ
くまもとどこさ
せんばさ
せんばやまには
たぬきがおってさ
それを
りょうしが
てっぽうでうってさ
にてさ
やいてさ
くってさ
それをこのはで
ちよつとかぶせ

1

お手玉をひとつずつ手に持ち、ふたりで向かい合って座ります。「♪あんたがた どこ」と歌いながら、相手にお手玉を渡します。



2

「♪さ」でお互い、お手玉を受け取ります。



3

「♪ひご」でお手玉を持つ手を替え、また相手にお手玉を渡します。



4

「♪さ」でお互い、お手玉を受け取ります。



5

「♪ひごどこさ くまもとさ くまもとどこさ せんばさ せんばやまにはたぬきがおってさ それをりょうしが てっぽうでうってさ にてさ やいてさ くってさ それをこのはでちよつとかぶせ」と歌いながら、お手玉を相手に渡し、「♪さ」で受け取るを繰り返します。

「お手玉であそぼう⑫」
リズムで
手わたし

1

たてに並んで、先頭がお手玉をひとつ持ちます。



2

「四拍子」のリズムの歌を決め、その歌を歌いながら、一定のリズムで自分の頭越しに2列目の人へお手玉を投げます。



3

2列目の人はお手玉を受け取ります。



4

2列目の人は先頭に移動し、その後ろの人も1列ずつ前に移動します。お手玉を投げた先頭は列から抜け、一番後列に着きます。



5

歌を歌い終わるまで、これを繰り返します。

