



# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/1



『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
明けましておめでとうございます。お正月はおせちやおもちをたくさん食べましたか？でも食べてばかりでは体重が……  
そこで昔ながらの**日本の遊び**で身体を動かしましょう！今回は「**お正月の遊び**」が健康にも役立つことを紹介します。

## 羽つき



羽根つきは室町時代に中国から伝わり、**邪気を払う**といわれています。また、羽根つきは1年の**厄をたくさん払いのける**ために、相手を打ち負かすのではなく長く打ち合った方が**良い遊び**なんです。打ち損じた時に顔に墨を塗るのは罰ゲームではなく、**魔よけのおまじない**として行っているんです。そして、見た目も動きもラケットスポーツに共通していて、テニスやバドミントンなどと同様の能力を必要としている遊びです。全身を動かす運動だけではなく、自分と物体の距離感や空間を認識する**定位能力**と羽子板を操作する**神経的な能力の向上**にもつながります。最近では外で遊ぶ子供が少なくなっていますが、遊びのなかには身体や脳の発達に役立つものが多いですよ。

**羽根つきが伸ばす能力：体力・俊敏性・動体視力・操作力**

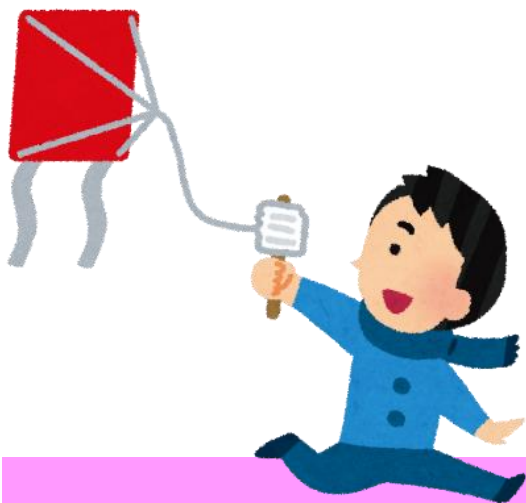
## コマ回し

コマ回しの歴史は古く、平安時代にはコマを使って遊んでいたという記録が残っています。また、コマ回しを行うのは、「**物事や人生が円満に回る**」「**子供が早くひとり立ちできる**」ことを願ったものだといわれています。そして投げる角度を調整したり、手首を柔らかく使い、紐をひく動作などはタイミングを計ったりコントロールする力が養われます。これは体の連動性や**繊細な動きをする神経のトレーニング**として有効です。運動としてはあまりエネルギーは使わないですが、体をうまく使えるようにするためにはいい遊びですよ。単純に楽しいですね。

**コマ回しが伸ばす能力：手先の感覚・手首の柔軟性・集中力**



## かるた



かるたの起源は安土桃山時代に伝来したポルトガルのカードゲーム(CARTA)からです。伝えられたものは、かるたというよりトランプに近いもので、国産かるたの発祥は九州です。かるたは、まさに**反射神経**が試される遊びで、どこに何が置いてあるかの**記憶力**も必要です。かるたの大会を観たことはありますか？とんでもないスピードでバシバシかるたを弾いています。もはや遊びではなく競技ですよ！

**かるたが伸ばす能力：集中力・瞬発力・反応力・記憶力**

## 凧あげ

凧はもともと中国で占いや戦に使われていました。平安時代頃に日本に伝わり、江戸時代には男の子の誕生を祝って凧あげをするようになりました。その後庶民の遊びとして広まり、**お正月の風物詩**になりました。凧が高く上がるほど神様に近づいて、**願い事がかなって、元気に育つ**といわれています。凧あげは体力勝負！うまく上がるまでひたすら走ります。ただ走るだけではなく、凧を気にしつつ調整しなければいけません。なかなかハードな遊びですね。

**凧あげが伸ばす能力：集中力・持久力・手先の感覚・判断力**



## 福笑い

福笑いは江戸時代後期から遊ばれており、明治時代にはお正月遊びとして定着しました。出来上がった顔の面白さをみんなで笑いあって遊ぶことから「**笑う門には福来る**」ということわざのように、新年から笑うこはめでたいとしてお正月遊びで定着したといわれています。目隠しをして指先の感覚だけで行うので体力は使わないけれど、**感覚神経の発達**に効果があります。また、笑うことで**ストレス発散**にもなります。

**福笑いが伸ばす能力：手先の感覚・集中力・記憶力・空間認識能力**

昔からの伝統の遊びにはいろいろな良いことがたくさんあることがお分かりいただけたでしょうか。スマホやTVゲームだけではなく、**体や頭を使うお正月遊び**を新年からやってみましょう！