

我孫子市民体育館 健康豆知識 2017/10

『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！
今月は『恐るべき剣玉の効果』についてお届けします。
剣玉は子どもの遊び道具の一つでした。今その剣玉が違った意味で最注目を浴びています！
さあ！ 剣玉の新たな可能性を一緒に見に行きましょう。



誰でも一度はやったことがある『剣玉』の秘密とは？

剣玉と聞いて思い出すのは、玉を落とさない様に3つの皿に乗せる遊び・・・ですね。
あわよくば険先に玉を刺す技ができたなら～、と思いながら何度も挑戦した記憶があるのでは？
そんな昔から使っていた剣玉に、私たちの**身体の一部を改善してくれる秘密**があった事をご存知ですか？
凧揚げやコマ回しにはない、剣玉だけの秘密を紐解いていきましょう。

ルーツはプロ野球の近鉄(現オリックス)西本幸雄監督。

膝の硬い選手に、トレーニングの一環として剣玉を練習に採用した事から始まり、にわかに野球界では剣玉トレーニングが広がるようになりました。



その効果は広島のア部友裕選手も太鼓判を押すほど！

本職はショートを守っていますが、ファーストも外野も出来るア部選手！

その多彩な守備範囲の秘密こそ『剣玉』が握っていたのです。

秘密その① 膝痛予防と改善に！ 膝周囲の筋肉が柔らかく使えるようになる！

もともと剣玉は全身を柔らかく使って行うものです。棒立ち状態では上手く玉を乗せられません。

ポイントは膝関節！ 太ももの筋肉を上手に使うことが出来ると、膝の使い方が飛躍的に柔軟になります。

つまり、膝痛の原因である膝周囲の筋肉が解れ、予防と改善に効果があるという訳です。

秘密その②

集中して剣先や皿に玉を乗せる為、あなたの動体視力が確実に向上します！

よく見る→集中する。これだけでも忍耐力や集中力が身につくそうですが、どうも剣玉効果はこれだけで収まるものではなさそうです。
動体視力が上がる！？ 遠近・上下・左右色々な場所に移動する物体を、目が追いかける集中力が要求される訳ですから目の筋肉運動になるのも頷けます。

玉を自在にコントロールする調整能力、剣をどこに刺せばいいかが視える動体視力、ピッタリとはまるタイミングを掴む運動能力。
そんな全てが、50cm四方の狭い空間で一度に出来てしまうのですから、遊びでもやらない手はないですよ！



始めるなら『日本けん玉協会』の級を取りませんか？

ただ闇雲に玉を皿に入れていても、いずれ飽きてしまいます。

こんなに色々な効果がある剣玉ですから、少しでも触る時間を増やしたくないですか？
それなら一石二鳥！

剣玉の**技術も一緒に習得**してしまいましょう！

日本けん玉協会が認定している級審査があります。始めは10級からスタートして、徐々に難易度が上がってくる仕組みになっています。

ちなみに10級は左絵の大皿に玉を入れるだけ！ これなら10分も練習すれば誰でも出来そうですよね。

審査は**10回中1回の成功で合格**となり、続けて9級→8級と挑戦して行けるシステムになっています。

我孫子初！ けん玉教室／11月スタートします

剣玉の効果は前記した通り！

それなら楽しく剣玉の技術も習いながら、膝痛予防・改善に繋がる運動を・・・と考えに考えて、とうとう『けん玉教室』を作っちゃいました！

毎週木曜日 13:00～13:40 会議室予定

指導員 日本けん玉協会認定 4級取得 佐久間弘貴 けん玉未経験 打林陽一

定員 スペースの都合上30名 申込み受付は10月1日(日)から受付又はお電話にて ☎04-7137-9030

参加費 500円/1回 レッスンチケット使えます。

内容 膝を柔らかく使うけん玉トレーニング 認定種目の技術練習

11月号は『ガンにならない食事』です。

備考 道具はこちらでご用意いたします。また、けん玉の販売も併せて行います。

監修:構成 F・E・P 打林