

「お手玉」でストレス解消

新型コロナウイルス感染拡大により、外出することが減り、若者はゲームやインターネットに没頭し、高齢者も活動量が減って、健康が脅かされていると報道されています。健康への危機意識の高まりから、健康のためにウォーキングや筋トレを始めた方も多いことでしょう。

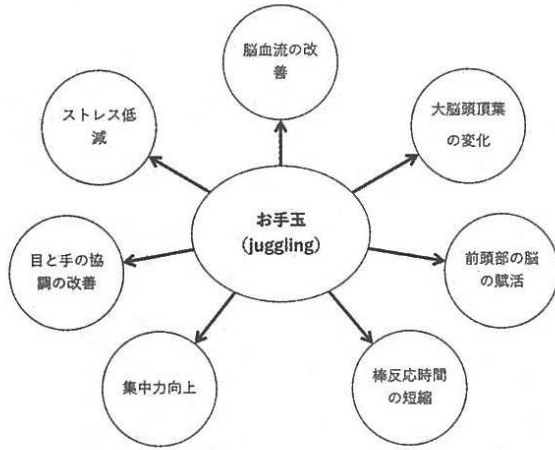
そこで今回は、手軽にできてストレス解消や気分転換にも最適な「お手玉」の効果についてご紹介したいと思います。洋の東西を問わず、素朴な子どもの遊びで、外国ではジャグリングともいうお手玉ですが、人の健康に役立つという証拠が国内外の論文に多数見いだすことができます。例えば、前頭部の脳の賦活、脳血流の改善、棒反応時間の



埼玉県立大学准教授 押野 修司

短縮、集中力の向上、ストレスの低減などの効果が認められています。筆者の実施した実験でも、目と手の協調運動（物品操作、運筆）の改善傾向という結果が得られています。

2009年、英国オックスフォード大学の研究チームによれば、ジャグリングの出来ない健康な成人48人のうち、24人に6週間ジャグリングの訓練を受けてもらった結果、



素朴な遊びに秘められたパワー

訓練を受けた24人は3つのボールでのジャグリングが可能となり、機能的磁気共鳴画像装置（fMRI）では大脳頭頂葉の白質に重要な変化がみられたと報告しました（学術誌「ネイチャー・ニューロサイエンス」より）。

論文に記載されたお手玉の方法は、3つ以上奇数個のお手玉を使うカスケードという高度なものから、初めは1つのお手玉を使い、投げ上げる高さを頭部、頭部から1足、受け取る手を投げた手と同じ側、反対側と変化させ、次に2つのお手玉でも同様のことを行うという徐々に段階を踏むもの、5分間で2つのお手玉を両手または片手で交替するという単純なものまでありました。お手玉1つの重さは30〜40gで、2つでも携帯電話やスマートフォンよりも軽量です。素材も柔らかく、手軽に持ち運ぶことができます。制限の多い生活で、運動量、活動量が減り、見通しが立たず悩み過ぎることが多い昨今、ストレス解消や気分転換にお手玉を始めませんか。