

けん玉

けん玉は、日本で根強い人気を誇る遊びの一つで、けん・血胴と玉の三つの部分からなる木製の玩具です。けんは一端を尖らせ、もう一端は血形をした胴体のことで、血胴は両側に大皿と小皿があり、約 40 センチの糸で、穴の開いた玉と繋がっています。玉を大中小の皿に乗せたり、けん先で受け止めたりして遊ぶのが基本ですが、そこから数え切れないほどの技が生まれています。

けん玉の起源については色々な説がありますが、16世紀にフランス国王のアンリ3世が好んで遊んでいたという記録が残されています。日本には江戸時代に伝来し、当時は酒席の遊びとして、大人たちが楽しんだと言われていました。明治時代の1876年に、文部省が出版した児童教育解説書にけん玉が紹介され、次第に子供たちの間で行われるようになりました。大正時代の1918年に、今のけん玉の元になった「日月ボール」というものが誕生し、玉を太陽に見立て、三日月のような形をした皿で受けることから名付けられたそうです。1975年、童話作家の藤原一生さんによって日本けん玉協会が設立され、より多くの人たちが同じルールで遊べるように、統一された規格の競技用けん玉と統一ルールができました。これを契機に、けん玉はスポーツ競技としても広がっていき、小学生大会の文部科学大臣杯のほか、学生や大人の選手権大会など毎年、日本一を競う7つのタイトル戦が実施されています。日本けん玉協会がけん玉道と規定した段位認定制度もあり、段位によってクリアしなければならない技が定められています。実力で取得できるのは6段までで、7段以上は顕著な実績がなければ授与されない名誉段位です。

けん玉は年齢・場所などを問わず、誰でも楽しめる遊びとして人気を博しています。けん玉さえあれば、特別な器具もスペースも必要なく、いつでもできる手軽さと相まって、近年では、バランス感覚の促進や、体幹トレーニング、集中力アップの他に、認知症予防やフレイル予防、リハビリ分野などにおけるけん玉の効果

ちゅうもく も注目されるようになりました。けん玉がもたらす脳の動きには「活性化モード」
と「集中モード」の二つの状態があるとされています。玉を自由自在にコントロールする脳の調整力、穴の箇所を瞬時に認知して正確にけんで玉の穴を刺すために不可欠な動体視力、そしてボールの動きに体を連動させるリズム感まで高めることができます。また、けん玉を上達することで、思考・分析を司る前頭前野の動きが最小限になる故に、けん玉は集中力を高めるのに格好の道具でもあります。「できた！」という喜びは、充実感と達成感にもつながり、ストレス解消にもなります。けん玉に取り組む際に大切なのは、いきなり難しい技に挑むのではなく、基本的な技からの積み重ねで意欲を引き出し、徐々にステップアップすることです。単なる伝統遊戯の一つだったけん玉にスポーツとしての側面が生まれたことによって、けん玉は国際交流の架け橋になることへの期待が大きくなりました。けん玉ワールドカップの開催やけん玉検定を海外に広める諸活動を通して、世界中の人々がけん玉を楽しむための環境作りに取り組んでいる組織もあります。「KENDAMA」が国際語になる日も近いかもしれません。