

# Let's Enjoy Otedama!

お手玉は、日本に古くから伝わる伝統的な遊びです。手軽で、お子様からお年寄りまですべての方が楽しめて、けん玉やベーゴマなどとともに近年また静かなブームになっています。お手玉には自分の好きな布地や思い出の着物などを使って作る楽しみもあります。一人でも、二人でも、たくさんの人とでも遊べるお手玉で、「レッツ・エンジョイ・おてだま！！」

## ♪ お手玉しましよ（お手玉イメージソング）

1

遊んで楽しい お手玉 お手玉  
一人で 二人で たくさんで  
一つで二つで 三つ四つで  
集まる仲間の合言葉  
お手玉しましよ  
お手玉しましようにね

2

作って楽しい お手玉 お手玉  
一人で 二人で たくさんで  
一つで二つで 三つ四つで  
集まる仲間の合言葉  
お手玉しましよ  
お手玉しましようにね

# O TEDAMA



お手玉 級位・段位認定証



東京  おてだま

<https://www.tokyootedama.jp/>



東京  おてだま

# Let's Enjoy Otedama!

## お手玉級位認定

トライ!

合格日	級	項目	回数	遊び方
	10	ごあいさつ	1	頭の上に乗せ前に落として両手で受け取る [5回]
	9	★☒ 上にあげて	1	片手で真っすぐの上にあげ、その手で受け取る [①10回 ②5回]
	8	☒ にじかけて	1	にじのように山がたにあげ、反対の手で受け取る [10回]
	7	★☒ 手をたたく	1	片手で上にあげ、手をたたいてからその手で受け取る [①10回 ②5回]
	6	★おつかみ	1	手を下に向け、落ちるのをその手でつかむ [①10回 ②5回]
	5	★ちょつきり	1	片手で手のひらに乗せ、次に手の甲に乗せ、あげてからその手でつかむ [①10回 ②5回]
	4	★☒ 手のひらがえし	1	片手で上にあげ、反対の手で受け取り、手のひらを返してわたす [①10回 ②5回]
	3	☒ 両手で上にあげて	2	9級の技を左右同時に行う [10回]
	2	☒ 手をたたく	2	3級の技に手をたたくを1回入れる [10回]
	1	☒ 両手2個ゆり	2	2個であげてわたすをくり返す [20回]

★最初は利き手から始めて、次に反対の手でもできること

\*①利き手 ②反対の手

☒ お手玉は頭より高くあげる

## お手玉段位認定

チャレンジ!

合格日	段位	技(わざ)	回数	やり方
	初段	両手2個ゆり	2	20秒以上
	二段	片手2個ゆり	2	15秒以上
	三段	両手3個ゆり	3	20秒以上
	四段	両手4個ゆり	4	15秒以上
	五段	片手3個ゆり	3	15秒以上
	六段	両手投げ3個ゆり	3	15秒以上
		両手3個ゆり下げ	3	15秒以上
		片手投げ2個ゆり手のひら返し	2	15秒以上

\*六段は上記がすべてできること

おなまえ \_\_\_\_\_