

けん玉で脳と体鍛えよう

稲沢で親子連れら体験



渡辺さん(左)からけん玉を教わる家族連れら
＝稲沢市平和町の平和らぐらぐらプラザで

「80代の17人に毎日20分、1カ月間けん玉をしてもらったところ、太ももや腹の筋肉、バランス感覚、記憶力が向上したという。渡辺さんは「筋力トレーニングと有酸素運動を、いつでもどこでもできるのがけん玉。健康増進に役立ててほしい」と勧めた。(寺田結

けん玉で脳と体幹のトレ

ーニングをする健康づくり講座が9日、稲沢市平和町の平和らぐらぐらプラザであり、親子連れら約30人が楽しみながら体を動かした。

を発信している。

指導役は、作業療法士の育成に携わる愛知医療学院短大(清須市)の渡辺豊明

参加者は、けん玉の玉を皿に乗せたままスクワットをするなど、ゲーム感覚でできる体操を体験。その後、玉を二つの皿に交互に乗せる技などに挑戦し、成功するたびに歓声が上がった。

講師(49)。自身がコロナ禍で太ったことをきっかけにけん玉を始め、約半年で9キのダイエットに成功した

家族と参加した稲沢市小正小3年の入谷志織さん(9)は「家でも遊んだことはあるけど、初めて玉が皿に乗ったし、棒にも刺さった」と喜んでた。

経験があり、日本健康けん玉協会を設立して健康効果

渡辺さんの調査では、60