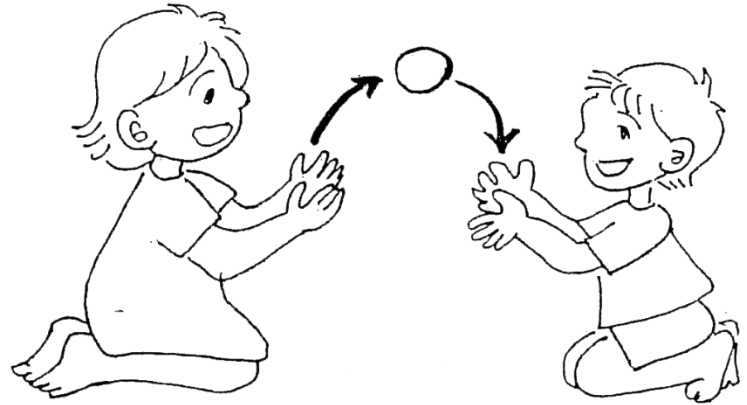


## <沖縄お手玉の会 級位>

### 10級「両手1個受け渡し」♪あらやぬぼんぼん

♪ <sup>あらや</sup>新屋ぬ <sup>ぼんぼん</sup>  
<sup>あらや</sup>新屋ぬ <sup>ぼんぼん</sup>  
<sup>からや</sup>瓦屋ぬ <sup>ぼんぼん</sup>  
<sup>からや</sup>瓦屋ぬ <sup>ぼんぼん</sup>  
<sup>とうく</sup>飛び来よー <sup>ぼんぼん</sup>  
<sup>とうく</sup>飛び来よー <sup>ぼんぼん</sup>



※ “ぼんぼん” は「てんとう虫」

<遊び方> \* 2人向かい合って1.5m離れて座る。

\* 2人で1個のお手玉を両手で受け渡しする。

<ポイント> \* 目を見て挨拶する。

\* 対面距離は未就学児50cm、小学生以上1.5m。

\* 受け手（大人）の手はおへその位置であまり動かさない。

### 9級「両手1個渡し」♪いったーあんまー

♪ <sup>いったー</sup> 貴方の <sup>あんまー</sup> 母 <sup>まー</sup> 何処かいがー  
<sup>べーべー</sup> 山羊ぬ <sup>くさかい</sup> 草刈が  
<sup>べーべー</sup> 山羊ぬ <sup>まさぐさ</sup> 好物な草や  
<sup>はる</sup> 畑ぬ <sup>わか</sup> 若みんな  
<sup>あんどわー</sup> 姉小そーてい <sup>こっこい</sup>



※ “みんな” は「はこべ」

<遊び方> \* 2人向かい合ってそれぞれ1個のお手玉を左手にのせる。

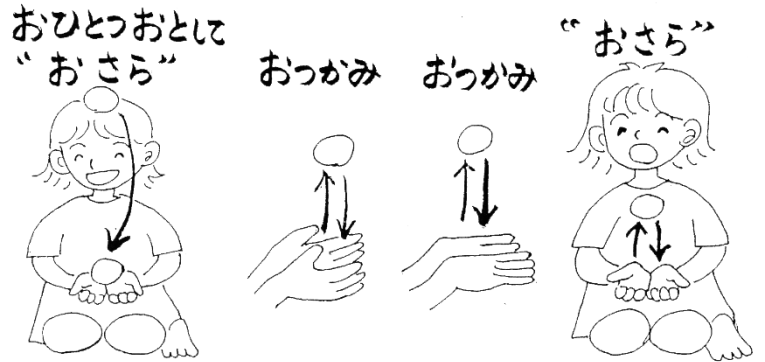
\* 歌に合わせて右手でお手玉をとり、相手の左手にのせる。

<ポイント> \* 目を見て挨拶する。

\* “こっこい” で頭の上にお手玉を数秒（3秒程度）のせる。

8級 両手1個返し ♪おひとつおとして

♪ おひとつ おとして おさら  
おつかみ おつかみ おさら



<遊び方> \*頭の上へのせた1個のお手玉を“おとして”で、おへその位置にそろえた両手で受け止める。

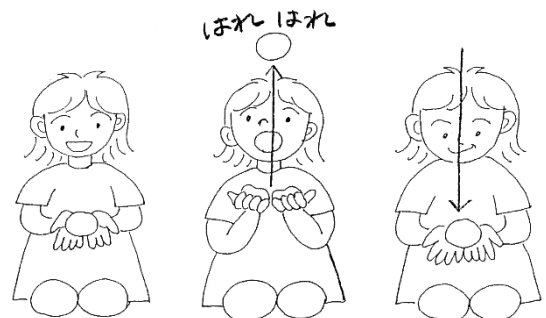
\*1回目の“おつかみ”でお手玉を両手で上にゆり上げ、2回目の“おつかみ”でお手玉を両手甲にのせ、“おさら”でもう一度上にゆり上げ、両手の平で受け止める

<ポイント> \*未就学児が頭の上のお手玉を受け取る時、両手は《おでこ→鼻→あご→胸→おへそ》の順で下してくる。

\*未就学児で両手の甲にのせられない子は補助者がのせてあげてもよい。

7級 両手1個投げ ♪にーでいんご

♪ にーでいんごー  
(にぎりこぶしで つぶして)  
とー  
唐とう ハーレハレハレ  
(厄を唐の方へ 追い払え)



<遊び方> \*両手で1個のお手玉を持ち、リズムを取り“ハレハレ”でお手玉を頭より少し高い位置までゆり上げる。

\*落ちてきたお手玉は、おへその位置で両手で受け止める。

<ポイント> \*お手玉を頭より少し高い位置までゆり上げられること。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

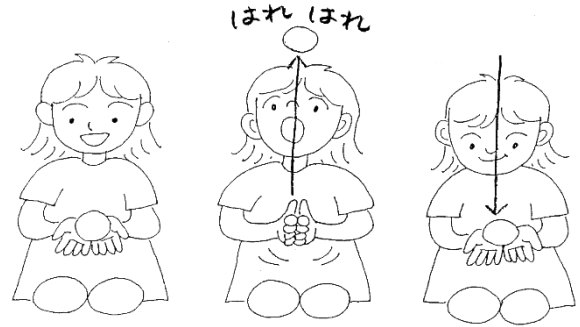
## 6級 両手1個投げ手叩き ♪にーでいんご

♪ にーでいんごー

(にぎりこぶしで つぶして)

<sup>とー</sup>唐とう ハーレハレハレ

(厄を唐の方へ 追い払え)



<遊び方> \*両手で1個のお手玉を持ち、リズムを取り“ハレハレ”でお手玉を頭より少し高い位置までゆり上げる。

\*その時、両手を1回叩く。

\*落ちてきたお手玉は、おへその位置で両手で受け止める。

<ポイント> \*お手玉を頭より少し高い位置までゆり上げられること。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

## 5級 左右交互投げ ♪じんじん

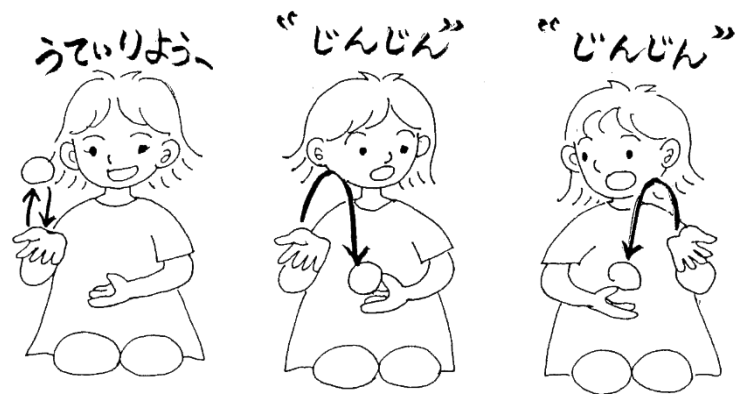
♪ じんじんじんじん

<sup>さかや</sup>酒屋ぬ <sup>みじくわ</sup>水喰てい

うていりよー じんじん

<sup>さ</sup>下がりよー じんじん

※ “じんじん” は「ほたる」



<遊び方> \*お手玉1個を右手にのせる。

\*歌の間は、拍子をとるように小さくゆり上げ、“うていりよー じんじん”で右手から左手へ、“さがりよー じんじん”で左手から右手に交互にゆり上げる。

<ポイント> \*右手から左手へゆり上げる時も、左手から右手へゆり上げる時もお手玉は頭より少し高い位置までゆり上げる。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

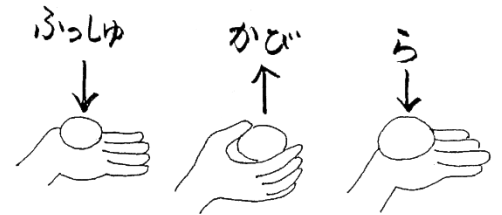
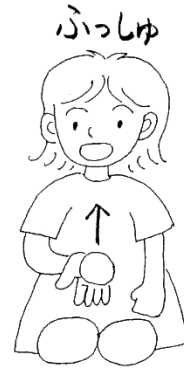
#### 4級 手の平返し・利き手 ♪ふっしゅふっしゅかびら

♪ ふっしゅふっしゅ かびら

(大きい 大きい オオゴマダラ)

ひかりよ かびら

(飛べよ オオゴマダラ)



<遊び方> \*1個のお手玉を利き手の手の平と手の甲で交互に受け止める。

<ポイント> \*未就学児は、手の甲からスタートし、リズムにとらわれずに  
1回ずつ止めてもいい。

\*体に手をつけてお手玉を受け止めてはいけません。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

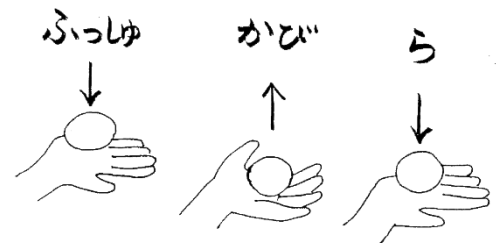
#### 3級 手の平返し・利き手ではない手 ♪ふっしゅふっしゅかびら

♪ ふっしゅふっしゅ かびら

(大きい 大きい オオゴマダラ)

ひかりよ かびら

(飛べよ オオゴマダラ)



<遊び方> \*1個のお手玉を利き手ではない方の手の平と手の甲で交互に受け止める。

<ポイント> \*未就学児は、手の甲からスタートし、リズムにとらわれずに  
1回ずつ止めてもいい。

\*体に手をつけてお手玉を受け止めてはいけません。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

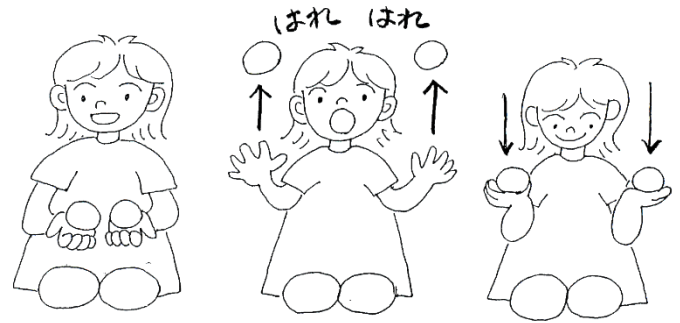
## 2級 両手2個投げ ♪にーでいんご

♪ にーでいんごー

(にぎりこぶしで つぶして)

とー  
唐とう ハーレハレハレ

(厄を唐の方へ 追い払え)



<遊び方> \*お手玉を右手と左手に1個ずつ持ち、リズムを取り“ハレハレ”でお手玉を頭より少し高い位置までゆり上げる。

\*落ちてきたお手玉は、おへその位置で両手で受け止める。

<ポイント> \*お手玉を頭より少し高い位置までゆり上げられること。

\*利き手の方がお手玉が高く上がるので、左右同じ高さにゆり上げること。

\*受け取る手はおへその位置にあること。

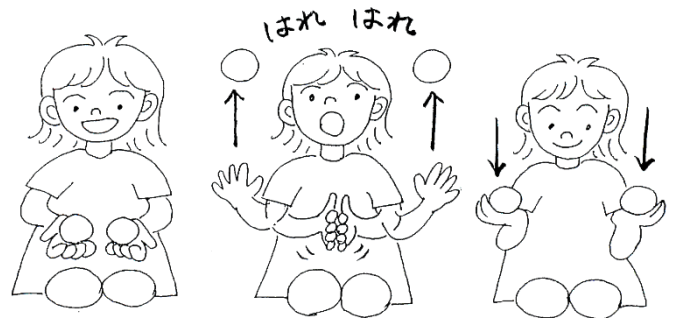
## 1級 両手2個投げ手叩き ♪にーでいんご

♪ にーでいんごー

(にぎりこぶしで つぶして)

とー  
唐とう ハーレハレハレ

(厄を唐の方へ 追い払え)



<遊び方> \*お手玉を右手と左手に1個ずつ持ち、リズムを取り“ハレハレ”でお手玉を頭より少し高い位置までゆり上げる。

\*その時、両手を1回叩く。

\*落ちてきたお手玉は、おへその位置で両手で受け止める。

<ポイント> \*お手玉を頭より少し高い位置までゆり上げられること。

\*利き手の方がお手玉が高く上がるので、左右同じ高さにゆり上げること。

\*受け取る手はおへその位置にあること。