



デングリー用語

「デングリー」

相手のメンコが裏返った時のコール。
裏返した選手に1ポイントがプラスされる。

「ヘグッター」

相手のメンコを裏返せなかった時のコール。
失敗なのでポイントにならない。

「オケーリ」

一回転して結局表になった時のコール。
期待を持たせての失敗なので0ポイント。

「スパイラル」

一回転以上して裏返った時のコール。審判の
判断で「カッコイイ回転」ならば2ポイント。

「場外」

相手のメンコがめん盤の外に出た時のコール。
表裏関係なく0ポイント。少しでもめん盤に
乗っていれば場内扱いとなる。



スポーツとしてのメンコの効果

「世界一受けたい授業」で東京大学大学院 深代 千之教授が「スポーツが得意になる運脳神経のつくり方」を紹介していました。

球を遠くに投げるには3つのコツがあります。

①体全体を使うこと

②大きく腕を振る

※(メンコは大きく腕を振らないとひっくり返すことができない)。

③『手首を回内(内側にひねる)する』。

たった1時間の練習で体幹を上手に使えるようになり、距離が伸びました。ちなみに大人の方でも肩の肩甲骨を使うので、肩こり解消にも効果アリ!

バレーボールやバドミントンでも、メンコトレーニングの効果が実証されています。子どもの基礎体力作りや、怪我をしない投げ方にメンコはとっても良いんです!これは幼児が大人に勝つこともできるスポーツなので、世代をこえて楽しんでください!

