



# 家族みんなで楽しむ秋夕の伝統遊び

長く厳しかった夏が過ぎ、いつの間にか心地よい風が感じられる秋になりました。今年の9月には、一年で最も大きな満月を迎える秋夕（チュソク）という月の節句があります。収穫の季節を迎え、豊作に感謝しながら食べ物を分かち合ったハンガウイ。家族と一緒にソンプジョンを作ったり、伝統遊びを楽しんだりして、幸せな秋夕をお過ごしください。

## 秋夕とは？

秋夕（チュソク）は旧暦の8月15日にあたり、「ハンガウイ」とも呼ばれます。

**秋夕** '秋の'幸(チュ) '夕の'夕(ソク)

漢字の意味をそのまま解釈すると、「秋の月明かりが最も美しい夜」という意味になります。また、秋は春から夏にかけて育てた穀物や果物が実り、収穫の季節でもあります。昔から先祖たちは、餅や飲み物を作ってその年の収穫を祝ってきました。感謝の気持ちを込めて、子どもたちと一緒にソンプジョンを作って食べてみてはいかがでしょうか。



## ソンプジョン作り

- 材料: 米粉, むるま湯, 塩, ごま油, 蒸し器
  - 中身: 豆, 栗, ごま, はちみつ, 砂糖など、お好みの材料を適度な大きさになるようにすり潰すか砕いてください
1. ボウルに米粉とむるま湯を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さにこねます
  2. 生地を少しずつ取り、手で丸めて分けます
  3. 生地の中央をくぼませ、準備した具材を入れます
  4. 具材が出てこないよう、生地をしっかりと閉じ合わせます
  5. 三日月や丸、ハートなど、好きな形に使って楽しみましょう
  6. 作ったソンプジョンを蒸し器に並べて20~25分蒸します
  7. 出来上がったソンプジョンにごま油を少し塗って、少し冷ましたら、家族みんなで楽しんで食べましょう



## 秋夕伝統の遊び場

### ● ユンノリ



- 4本の投げ棒と駒板を使って遊ぶ遊び
- 棒を投げて「ド・ゲ・ゴル・ユツ・モ」によって駒を進めていく韓国の伝統的なスゴロク遊び

\*トイレットペーパーの芯と色紙で可愛い投げ棒を作って遊ぼう。



### ● めんこ遊び



- 表と裏がある平たい紙のめんこを一枚床に置き、もう一枚のめんこで叩いてひっくり返せば勝ちとなる遊び

\*色紙でカラフルな伝統模様のめんこを作って遊ぼう。



### ● ジェギチャギ



- コインを布で包んで糸で結び、垂れ下がった布をいくつかの房に分けて落とさないようにしながらできるだけ高く蹴り上げた人が勝つ遊び
- 複数人で向かい合って順番に蹴ったり、右足と左足を交互に蹴ったりするなど、遊び方はいろいろある

\*ビニール袋でジェギを作ってみよう



### ● その他にもトゥホ遊び、板飛び、相撲、四方チギ、コマ回しなど、さまざまな遊びがあります

- ツボに矢をたくさん入れた方が勝ちのトゥホ遊び



- 砂の上(マット上)で、回しを締めた2人の選手が、相手の回しを掴み、手や足、腰、技などを使って相手を倒すスポーツ

- 幅が広く長い板を丸めて、むしろのようなものの上に置き、二人で交互に飛び跳ねるシーソーのような伝統遊び

