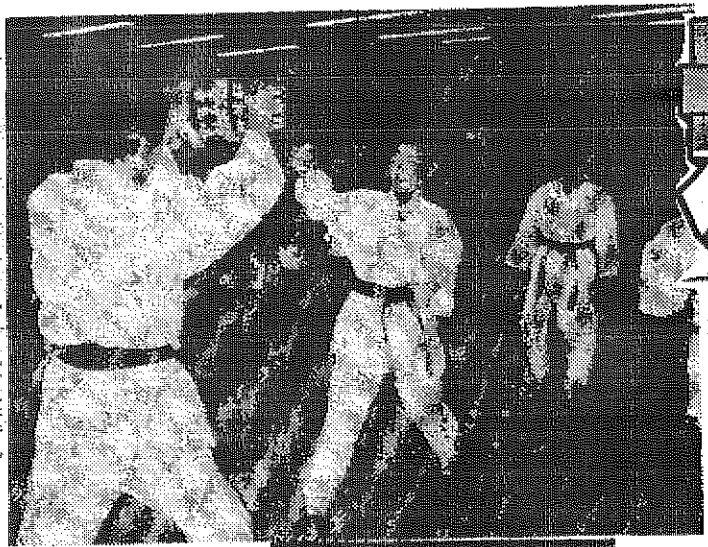
奇遇にも、公衆電話の小銭ほしさに買った新聞に、
この記事が載っていました。
10/4付
中村

ヘルシーライフ

スポーツチャンバラ

チャンバラごっこでストレス解消！　武道特有の堅苦しさ、厳しさをなるだけ排し、楽しく遊べる「スポーツチャンバラ」が、子供からサラリーマンまで幅広い人気を集めている。竹刀のかわりにスポンジ巻きの剣を使い、掛け声とともにチャンチャンバラバラ。牛若丸気分で体を動かせば、健康増進につながること請け合いだ。姫路市・総合スポーツ会館での練習風景をのぞいてみた。

君も牛若丸に



エイッ！　楽しく打ち込めば気分は牛若丸

スポンジ剣使い　ストレスも解消

元気な声が柔道場に響き渡る。柔道着に身を包んだ子供から女子高生、OL、会社員の総勢20人あまり。プラスチック製のシンにスポンジを巻いた小太刀を使い、遠慮なく打ち合う剣士たち。防具は合成樹脂製のマスクだけ。いでたちは柔道着という簡単なものだ。小さいころだれもが楽しんだチャンバラごっこが、スポーツとして華麗によみがえった。

楽しく遊び健康増進

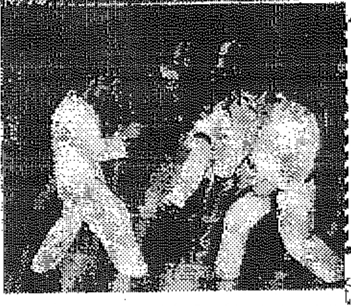
無手勝流　女性の護身術にも

指南役は、柔道や空手など合わせて61段という猛者・村田惇典師範（41）だ。「手加減する必要のないのが、ほかの武術との違いです。思い切りできるから運動量もかなりのもの。サラリーマンはもちろん、子供さんのストレス解消にもいいようですよ」。基本的な動作はあるが、それ以外は全くの自由。気ままにやる"無手勝流"が、スポーツチャンバラの流儀だ。どこを打つのもよく、どこを打たれても負け。この自由さが、他の格技との最大の違い。「体を動かすことはもちろん、ストレス解消につながることが一番健康にいいんです」と村田師範。むろん、技が決まったときの快感は他の武道と変わらない。

東京では中学校の体育の授業に採り入れられている。面白いのは、他のスポーツになじめなかった子供たちほどのめりこむ点だ。姫路市の藤原和馬君（小1）は、スイミングスクールからの転向組。「消極的な子供で水泳はすぐに投げ出したんですが、このスポーツチャンバラだけは別でした。この前の台風の日も『行く』といって聞かなかったんですから」と、母・泉美さんもうれしそうだ。

正式名称は「小太刀護身道」という。「短いものをたくみに用いて、護身と心身の鍛錬が目的」とうたうように、何も武器は小太刀に限定されない。とっさのときのために、女性には雑誌を丸めて相手に立ち向かう、といった指導も行われている。ときにはハイヒールを使っての訓練も。これから目を離せないスポーツといえそうだ。　【高野　勲】

[illegible]　村田道場☎0792（22）2991。こうべ甲南ライフサロン☎078（842）2508。正心館（大阪本部）☎06（453）9092。



思う存分振り回せばストレス解消など満点だ

「スポーツチャンバラ」とは

1971年（昭和46）、全日本護身道連盟の田辺哲人会長が考案した。国内での競技人口は5万人以上。国内大会は今年で17回を迎える。アメリカでも2万人程度の競技人口。大きく分けて「小太刀」「長剣」「二刀」「槍（そう）道」「杖道」の5種類。対戦するときには異種の対決もOK。

'91-10-04 23:27 ｷｮｳﾄｹﾝﾁｸｾﾝﾀｰ 075-4646850