

楽しく汗をかき ストレス解消

スポーツ チャンバラ



目や耳を保護する軽いマスクをかぶり、特殊プラスチックの芯にウレタンを巻いたソフト剣を持って自由に打ち合うニュー・武道・スポーツチャンバラをご存じですか。

ルールは簡単、構えは自己流。相手のどこを打ってもOK。試合では、剣が相当の強さで先に当たった方が勝ちとなります。相打ちは両者敗退。相手を倒しても自分が倒れたら「護身術」にはならないからです。

剣の先にはスポンジを入れてあるので、強く打たれても

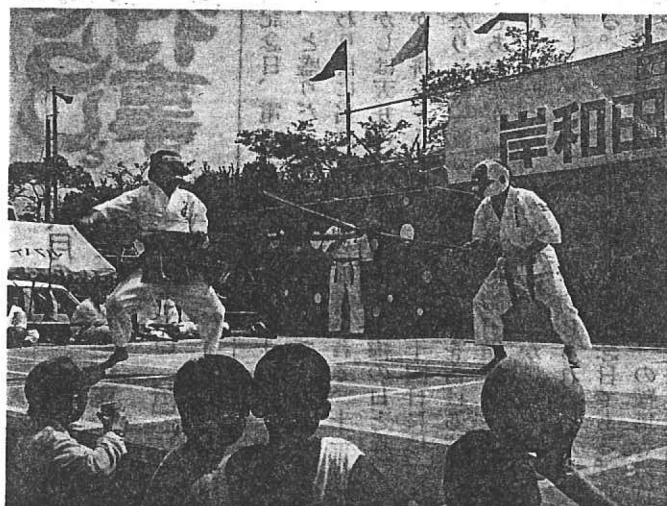
痛くなく安全。剣には60cmの小太刀と1mの長剣があり、槍や杖、棒も使います。このうちの二つを手にする二刀流もあり、一対一、二対三や集団戦も行います。

気合をかけて力いっぱい打つのでストレスは解消。しっかり汗をかく全身運動なので体力増強、フィットネスにも効果があり、自由に楽しく打ち合うなかで護身術も身につく、と老若男女を問わず人気を集めています。

スポーツチャンバラは正式名称を「小太刀護身道」といい、約20年前に警備会社の教官をしていた、国際スポーツチャンバラ協会の田辺哲人会長が剣道と護身術を元に考案したものです。現在では世界32カ国に支部を持ち、愛好者は小中学生から60〜70歳代の人まで約10万人。年1回、世界大会が開かれています。

岸和田市でも、昨年10月から岸和田有朋館スポーツチャンバラクラブが山直市民センターで練習を開始、毎週金曜日の午後7時から8時半まで幼児から小学生、そのお父さん、お母さんも含めて約30名の人々が汗を流しています。

練習は体力づくりのためのストレッチ運動、や素振り、



今年の市民フェスティバルにも参加

基礎的な打ち方をいかしての自由な対戦、ゲーム的要素を取り入れたサバイバル合戦も行います。

「入ったその日から始めら

れる。子どもも女性も、個人の体力に合わせて楽しめる。制約や難しい流儀がないというのは、未知の部分で自分の工夫で開発していただけること。攻撃パターンも無数にあるので、やればやるほど面白く奥深い」と、クラブの平井正明さんは言います。

岸和田有朋館スポーツチャンバラクラブの会費は、大人1ヵ月2千円、小学生千五百円、幼稚園児は千二百円です。入会金は1家族3千円です。服装は基本的には自由で、マスクはクラブに備えてあります。詳しくは山直市民センター ☎41-1451、または事務局の平井正明さん ☎・FAXとも38-11794（午前9時まで午後10時以降）までお問い合わせください。