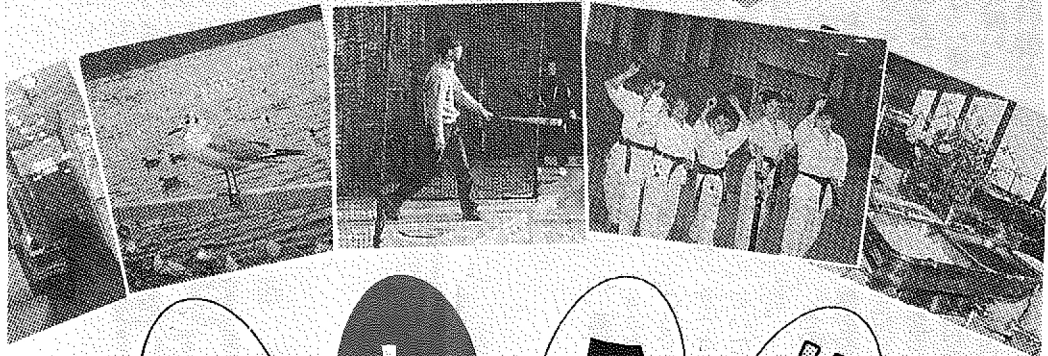


今回は日頃ためこんだストレスを解消するのに役立つようなスポットを集めてみました。ストレスで、思わぬ病気を呼びこむこと

も多いといえます。ストレスと無縁というような人ほど要注意。ストレスを発散して明日への活力を養って!



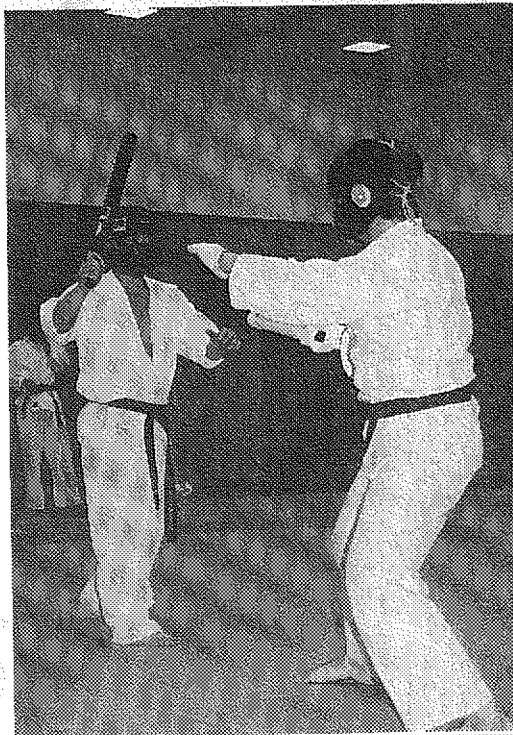
# ス ト レ ス 撲 滅

平成8年2月9日  
暮らしの新聞

## ◆ スポーツチャンバラ

### “金八先生”でおなじみ

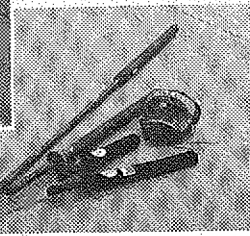
パワーさく裂、3分間1本勝負



▲相手の動きを読みとり、すばやく攻撃  
使用する用具類。面と(左から)ヤリ、長剣、短剣、小太刀

ストレスでイライラ……こんな時スカッとさせるのが「スポーツチャンバラ」です。人間関係でモヤモヤしているなら、相手を好きになれたらたいして攻撃できます。しかも正当に、相手を傷つけることなくです。

最近では「3年B組金八先生」でおなじみの人も多いと思いますが、このユニークなスポーツは20年前に誕生、今では全国大会も行われている武道です。なぎなた、やり、十手術、各剣術等の技を取り入れ、面、



胴、コテ、足、ツキを基本として、体中のどこを攻撃してもいい自由なルール。3分間一本勝負や、合戦などゲーム的なものも。思いきりたたいても痛くないよう、綿の入ったフワフワの小太刀、長剣など5種の剣を使います。女性でもその日からでき、護身と美容にいいということでも主婦の愛好者も増えています。

相手の動きを読んで一撃入れるのは爽快!個人の体力に合わせて、思いきり汗を流してください。

◆毎週火曜日、夜7時から吹田市武道館「洗心館」(山田北2-1)で教室が開かれています(梅田、十三、東淀川などにも教室あり)。

▽吹田支部 事務局  
06(3885)0001  
▽兵庫県スポーツチャンバラ協会本部  
0792(91)0566