

ジョイント

J O I N T

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

takebe-seikeigeka.com

vol.59

スポーツチャンバラ

今回は、「スポーツチャンバラ」の特集です。スポーツチャンバラとはどのようなスポーツか、いつ生まれて、どういう歴史をたどってきたのか、スポーツチャンバラのルールや使用道具について解説しています。また、「スポーツチャンバラ～童心に帰って身体も心も健康に～」と題して開催した第133回健康教室の様子も掲載しています。

スポーツチャンバラって何?

スポーツチャンバラとは・・・

スポーツチャンバラは新しくて古いスポーツです。幼い頃、新聞を丸めたり、棒切れを剣代わりに振り回して、チャンバラごっこをした懐かしい思い出を持つ人も多いのではないのでしょうか。そんなチャンバラごっこを、武道の持つ礼儀正さとスポーツを合わせた近代的な格闘競技として、ルールを決めて、子供から大人までが一緒に楽しめるように現代に復活させたのが「スポーツチャンバラ」です。スポーツチャンバラは「スポチャン」という愛称で親しまれています。初めての人でも30分程度の指導を受ければすぐに試合ができます。自由な遊び心と、武道における勝負の面白さを兼ね備えた新しいスポーツで、体力の維持・増強やストレス解消にも最適です。



スポーツチャンバラの歴史

「武術は全て護身の技から始まる」という考えのもとに、スポーツチャンバラは1971年（昭和46年）、現国際スポーツチャンバラ協会会長の田邊哲人（たなべ てつんど）氏によって考案されました。1973年「全日本護身道連盟」が発足、その後も発展を続け1970年代の後半には「国際スポーツチャンバラ協会」が結成されました。

使用する剣は、当初ウレタン製のものを使用していました。現在は、中に空気の入った剣（エアーク）を使用しており、打撃によるケガのない安全なものになっています。

会員数は現在約25万人、スポーツチャンバラは海を渡り世界に広がりつつあります。諸外国ではアメリカ、オーストラリア、フランスに愛好者が多くいます。そして世界選手権大会、全日本選手権大会、全国少年少女選手権大会、各都道府県選手権大会や市町村大会など毎月、日本各地で大会が開催されています。

スポーツチャンバラのルール

ルールはとても簡単です。自分の剣が相手に当たったら1本（勝ち）であり、相手の剣が自分に当たったら負けです。また、同時に剣が両者に当たったときは両者負けになります。細かいルールがなく、お年寄りからちびっ子まで男性も女性も外国人も楽しく、自由に、健康的に行えるのが、スポーツチャンバラの魅力です。

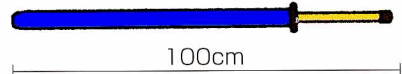
対戦方法は1対1の個人対戦が基本ですが、それ以外に、複数人同士で戦う「乱戦」、50人对50人など大人数で戦う「合戦」、短刀対長剣といった違った道具で勝負をする「異種」などいろいろとあります。

使用道具 得物

エアーク杖  140cm

エアーク棒  210cm

エアーク槍  210cm

エアーク長剣  100cm

エアーク小太刀  60cm

エアーク短剣  45cm

スポーツチャンバラの使用道具

スポーツチャンバラで使用する剣のことを「得物（えもの）」と言います。得物には、45cmの短刀から200cmの槍・なぎなたまで、7種類あります。そして安全のために空気の入ったエアーク剣でできています。

健康教室

平成19年12月11日火曜日、「スポーツチャンバラ～童心に帰って身体も心も健康に～」と題して第133回健康教室を開催しました。大阪スポーツチャンバラ協会からスポーツチャンバラ師範 大平雄喜氏をお招きし、みんなで楽しくチャンバラをして体を動かしました。最初は、恥ずかしがっていた参加者の皆さんも、いざ剣を持つと、相手めがけて元気に剣を振り下ろしていました。



大平 雄喜 師範



参加者全員で はい、チーズ!!



構え方の説明



いざ、真剣勝負!!



参加者にも、スポーツチャンバラを体験してもらいました。



車椅子に座っても挑戦しました。

次回の健康教室のお知らせ

2月29日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「腰痛予防」です。

腰のしくみの解説や、理学療法、腰痛に関する〇×クイズなどを行う予定です。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

当院で行っている車椅子スポーツチャンバラの紹介

月曜日の13:30～14:00の間、入院患者さんに車椅子スポーツチャンバラに挑戦してもらっています。ルールは、車椅子に座り空気入りのやわらかい剣で、面をつけて打ち合うという簡単なものです。車椅子に座れ、片手が使えれば誰でも参加できます。上下肢・体幹の機能訓練やストレスの発散、意欲向上を目的にリハビリテーションの一環として行っています。



私たちの活動

消防訓練を行いました

平成19年12月26日(水)、消防訓練を行いました。火災が起きたことを想定して、消防署に連絡する練習と、駐車場で消火器の取り扱い方法を学びました。



出火場所や、状況を正確に落ちついて話せるよう練習しました。



実際に消火器を使って消火訓練をしました。

ホームページが新しくなりました。

12月より、ホームページをリニューアルしました。内容もより充実したものとなっています。新しいホームページのアドレスは、**takebe-seikeigeka.com** です。ぜひ、ご覧下さい。

