

3.9.13

第3種郵便物認可

チャンバラで運動不足解消

豊橋 「護身道」講座

食欲の秋、ちまたにおいしいものが回るようになりましたね。いろんなものを食べてすっかり太ってしまった人もいるのではないのでしょうか。

秋はスポーツの秋でもあります。昔懐かしのチャンバラで楽しみながら運動不足を二気に解消、健康的になつてみませんか？

豊橋市神ノ輪町のカルチャースクエア(山中佳巳代表) 教養部では、日舞・生け花・珠算・空手・剣道など十三講座を一般市民に教えているが、新しい講座に「護身道」を加えることになり、このほど無料体験見学会を行った。

護身道とは昭和四十八年に普及、現在では全国に二百以上の道場がある。「スポーツチャンバラ」の名で知られており、最近人気の出てきたスポーツ。体力づくり、女性のシェイプアップ、護身術としての幅広い応用が注目されている。

簡単にいえば昔あった「チャンバラ(ごっこ)」がスポーツになったもので、①剣道とちがって軽い面のほかには防具は使わず、服装自由(ごっこを打つてもよく、小太刀(六十センチ)・長剣(百センチ)・ヌンチャク(四十センチ)・二刀流・槍(ヤリ) (二百センチ)・杖(一メートル) (百八十センチ)など、自由な武器が使える。このため、自分のハンディ(身長、性別など)を武器



でカバーできる③正眼・上段・下段・八相・居合など、自由な構えで攻防できる。と剣道など他の武道と違っている。いろいろな規則がないことなどから、大人から子どもまでだれでも気軽に参加できる。また、剣は発泡スチロールにスポンジを巻いたもので、大きな音が響く。このため、訪れた親子

づれなど見学者約五十「スポーツチャンバラ」説明、型の紹介などその後、実演。次に実際見学会に体験してもらったが、を思い出すのか、最初をどったのは、やはり私たちのお父さん。

今週のCD

豊かで魅

今週紹介するのは、ジョージ・ガーシュウの「ニュー・ジャカル」(「ガークレイジー」) オリジナル・キャスト形式。アメリカのミュージック、それもガーシュウの「ニュー・ジャカル」に接すると、とても幸福な気分と、とても人生絵巻をテマれる。人生絵巻をテマよく、時に楽しく、そホロリとさせる「喜怒哀楽」を歌に踊りつづったミジカル。