

# 和剣

VOL. 33

2008年 9月 11日

和歌山県スポーツチャンバラ協会  
〒640-8441 和歌山市栄谷535 観音寺  
TEL 073-452-3880  
FAX 073-452-3880

1. 第5回和歌山大会実行委員会のお知らせ。

9月13日(土)の午後6時から本町道場(福森理事管下)で大会実施へ向けての第1回実行委員会を開催します。大会の実施細目を具体的に詰めますので、役員は全員出席して、和歌山流の大会運営の基盤を確立するための創意・工夫・アイデアを忌憚なく提案して下さい。

この後、第11回合同稽古会を実施します。

2. 第11回合同稽古会について。

今回も前回の合同稽古に引き続き「審判の実際」をテーマにします。対戦稽古のなかで、対戦していない者(2人、3人、又は4人)が、主審、副審、検査役の役目を順次交替し、審判旗を手にしての所作礼式、号令、旗操作、異議の処理等の実際を練習します。

この練習を通じて、選手としての「試合礼法」も自然に身に付くようになると思います。

3. 和歌山県スポーツチャンバラ協会の広報誌「ユ・アイ・ユ」への団体活動紹介。

8月25日付け文書で、和歌山県レクリエーション協会から、標記のことを目的とする原稿の募集依頼がきました。内容は、我が協会の年間計画、活動内容を記述し、併せて画像や写真も入れるということで、石上理事長を中心に、鋭意、紹介文書等の推敲を重ねています。

「ユ・アイ・ユ」はカラーページ・カラー写真をふんだんに織り込んで製本されている、全20ページほどの見応えのある書籍です。

4. 当面の行事予定。

- ① 9月13日(土)：第5回和歌山大会第1回実行委員会及び第11回合同稽古会。
- ② 9月21日(日)：合同練習会 in 兵庫。
- ③ 9月23日(火・祝)：第12回京都府大会。
- ④ 10月12日(日)：第15回全日本学生スポーツチャンバラ選手権大会。
- ⑤ 10月26日(日)：第44回大阪府連合同稽古

## 冊「立ち姿」

能の立ち姿のように、下半身は地に吸い付くように安定し、しかし上半身はスッと立て、あたかも天から吊られているような姿は、まさに上虚下実の見本だ。下への力と上への力が拮抗する中で立ちながら、地面の上に足が乗り、足の上に膝が乗り、膝の上に腰が乗り、と不可視の水平線の上に体の各ブロックが積み重なりつつ休んでいるような姿を、ロルフィングはスカイフックと名づける。〈中略〉これによって、どこにも負担がかかっていない、ムリのない姿勢ですっきりと立つことができる。

### ※ロルフィング(アメリカ生まれの整体の1種)

過去の筋肉運動の痕跡(記憶)を取り去り、深層筋を活性化させて、体の芯(コア)である体軸を確立することに加えて、筋膜と脳神経システムへのアプローチをすることで、ガチガチになった筋肉の緊張・不安・恐怖という鎧を解き放ち、身体を自由を取り戻させる効果があるとされる。[安田：注記]

(安田 登著「能に学ぶ深層筋トレーニング」(株)ベースボールマガジン社 発行より転載)