

本市で行う剣道交流大会と関連するイベント

全国から67チームが出場し、市体育館で団体戦(5人制)を行います。勝敗については、勝者の数によって決める「勝者数法」で行います。開催日程は次の通りです。

- 第1日目** 11月12日(土) 監督会議
- 第2日目** 11月13日(日)午前9時～午後4時20分 開始式・予選リーグ戦
- 第3日目** 11月14日(月)午前9時30分～午後0時20分 決勝トーナメント・表彰式

無料シャトルバスを運行します
伊勢原駅北口の暫定タクシー待機場と総合運動公園を往復するシャトルバスを以下の時間帯に運行します。ぜひ、ご利用ください。
11月13日 午前9時～午後5時(30分間隔) / 14日 午前8時30分～午後2時(30分間隔)

応援のぼり旗で、各県の代表選手たちを歓迎しています

全国から訪れる多くの選手や観客などをおもてなしの心で迎え、伊勢原の魅力に触れていただくため、市内の小・中学生が応援のぼり旗を作成しました。大会終了まで競技会場である市体育館メインアリーナに飾ります



同時開催 **伊勢原ねんりんフェスタ2022**
会場となる総合運動公園では、さまざまなイベントを行います。詳しくは市ホームページ「伊勢原市剣道交流大会 特設サイト」、または右のQRコードからご覧ください。

- 未病改善教室**
明治安田生命、第一生命、東海大学健康学部と連携し、血管年齢測定やストレスチェックなどを無料で行います。
- 剣道エクササイズ**
遊びながら剣道を体験。未経験者でも楽しめる運動ができます。
- 日本遺産のまち いせはら うまいものフェス**
伊勢原のおいしいものが大集合。食べて、買って、うれしい品が盛りだくさん ※13日・14日は豆腐のふるまいもあります(数量限定・無料)
- 子ども向けイベント**
スタンブリアーやオリジナル缶バッジづくり、バルーンアートなど企画が目白押しです。
- 日本遺産×鎌倉殿 展示体験コーナー**
3メートルの納め太刀の展示や大山こま回し体験コーナーなど日本遺産にまつわる企画を行います。
- マッサージコーナー**
肩こりや腰痛に効くマッサージ体験。日ごろの疲れを癒やしましょう。

ねんりんピックに出場する市民の皆さんを紹介します

市内からは7種目で8人が競技に出場します。10月3日には本番を前に市長表敬訪問に訪れました。皆さんで伊勢原市の代表選手を応援しましょう。



掲載項目 ①出場種目 ②競技開催自治体 ③競技日程

- 今泉 久さん(63歳)**
①テニス
②横浜市
③11月13日(日)・14日(月)
- 佐々木 豊さん(65歳)**
①弓道
②秦野市
③11月13日(日)・14日(月)
- 田中 勝さん(65歳)**
①軟式野球
②川崎市、秦野市、中井町
③11月13日(日)～15日(火)
- たけい 清美さん(67歳)**
①マラソン
②山北町
③11月13日(日)

- 岸川 廣子さん(68歳)**
①ソフトテニス
②小田原市、南足柄市
③11月13日(日)・14日(月)
- 鈴木 敬二さん(70歳)**
①スポーツウエルネス吹矢
②平塚市
③11月13日(日)
- 鍛代 清孝さん(70歳)**
①将棋
②愛川町
③11月13日(日)・14日(月)
- 戸澤 正二さん(76歳)**
①マラソン
②山北町
③11月13日(日)

いよいよ開催、ねんりんピック

神奈川に咲かせ 長寿のいい笑顔 ～未病改善でスマイル100歳～

高齢者を中心としたスポーツ・文化・健康と福祉の祭典「ねんりんピック」。神奈川県では初の開催となり、全国各地から1万人を超える選手が参加予定です。

交流大会では、県内各地で卓球やサッカーといったスポーツ種目や、囲碁や俳句といった文化種目など、過去最多の32種目が行われ、どなたでも観戦することができます。

今号では、市内で行われる剣道交流大会の概要や各種目の出場選手紹介などを通じて、ふれあいと活力のある長寿社会に向けた取り組みを紹介します。回スポーツ課 94-4628

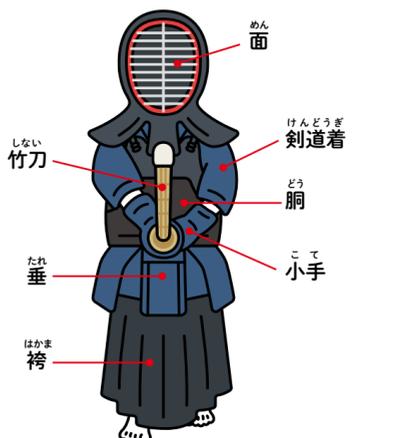


富士原 優さん(成瀬中学校3年生)が制作した大会ポスター

日本を代表する武術「剣道」

日本伝統の古武道には柔術(柔道)や弓術(弓道)などもありますが、中でも剣術を競技として体系化したものが剣道です。交流大会の前にルールや理念を知ること、観戦する楽しみが増すはずですよ。

使用する用具
剣道に使われる道具を大きく分けると、攻めの「竹刀」、守りの「防具」があります。



竹刀 日本刀を模した竹製の道具で、相手を打突するために用います。竹片を4本束ね、それに先鋒・中結・柄筆と鐙を付けて刀のように仕立てています。剣先から鐙までの間には1本の弦が張られていますが、これは日本刀の峰部分に見立てるためのものです。

防具 競技中には、剣道着や袴の上などから次のものを装着します。

面 頭部にかぶり、竹刀の打突から頭部と喉を守るものです。顔面部分は格子状の金属軸で覆われ、咽喉部分は「突き垂」[内垂]で保護されています。着用する際には、頭に手拭いを付けます

胴 胸と脇、腹部を保護するもので、硬い芯材で作られています。芯材に牛革を張って、そこに漆を塗り重ねて仕上げるのが一般的です。試合時には識別用として背中(胴紐の交差部)に紅白それぞれの目印を付けます

小手 両手に着用して、手および手首から肘までの部分を保護するものです。緩衝材を固定する刺し糸の縫い幅間隔によって硬さや丈夫さが異なります。

垂 体の前面(下半身)に着用して下腹部や大腿部を保護するものです。試合の際には、中央に所属団体名と姓を記載したゼッケン(垂ネーム)を用います。

基本的には3本勝負で行い、試合時間(3分～5分以内)の有効打突を2本先取した方が勝者となります。打突部位は大きく分けて面、胴、突き*、小手の4つです。ただし、一つの動作を終えた後でも緊張を持続させ、心身の備えを怠らない残心という教えがあり、打突後も相手に正対し構えを取っていない*と、有効な打突とは認められません。

1本しかとれず、そのまま試合が終了した場合は、その人が勝者となります。また、時間内に勝敗が決しない場合は、延長戦を行い、先に1本取った方が勝者となります。なお、試合中に反則を2回行うと相手の1本になります。そのため、試合中に反則(試合中に竹刀を落とす、柄より上をさわる、場外に出るなど)を4回行った場合は相手に2本与えることになり、負けとなります。

「剣道は、剣道具を着用し竹刀を用いて、一対一で打突しあう運動競技種目とみられるが、稽古を続けることによって心身を鍛錬し、人間形成を目指す「武道」である」と全日本剣道連盟は定義しています。相手を倒すことを目的としており、闘争を行うことから発生した武術です。武士はその技を磨くため、剣の道として剣道を修行するようになりました。そして、それがおのずと人間形成の道となり、現在に至っています。

つまり、人間形成を目的とする剣道において、礼儀は欠かすことのできない根本的な要素です。このため、試合中もお互いが自分と同じ気持ちで修行してきた相手に対する尊敬の心と、互いには力を出し切って戦った相手への感謝の気持ちを忘れてはいけません。

参考文献 わかりやすい剣道教科書シリーズ(少年剣道新聞社)



剣道の理念「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」

多くの人の力が大会運営を支えています

ねんりんピックの開催にあたり、さまざまな人々が協力しています。その代表として市剣道連盟の萩原会長に、市内における剣道の状況や大会への関わりについてお話を伺いました。

伊勢原市剣道連盟 萩原 昇会長(68歳・池端)



市内では多くの老若男女が剣道に取り組んでいます

伊勢原は昔から剣道の盛んな土地柄です。昭和15(1940)年には関東一円の選手を集め、大山阿夫利神社の境内付近で「紀元2600年記念奉納剣道大会」が行われました。

伊勢原市剣道連盟は昭和31(1956)年に神奈川県剣道連盟に加盟し、今年で66年目になります。剣道の普及の発展を通し、心身の練磨や生涯にわたる人間形成、青少年の健全な育成を目的として日々活動しています。

現在、市内では4教場と1道場が剣道連盟に登録されており、中学校4校と高校3校を含む約

250人が日々稽古に動んでいます。市立武道館では毎週2回(水曜日と土曜日の午後8時～9時30分)の合同稽古会が開催されており、市内外から多くの剣友が参加しています。また、審判講習会や剣道形講習会、市連盟役員・指導者の研修会も実施しています。

この地で全国大会が行われるのは、とても誇らしいことです

伊勢原で剣道の全国大会が開催されると知った時は驚きました。それと同時に強く責任を感じたのを覚えています。各教場・道場の先生やOB・OG、剣道連盟に加入している小学生の保護者や中学生・高校生など約50人のボランティアの皆さんが協力し、会場の設営や大会当日の運営などを行います。感謝の気持ちでいっぱいです。

市と協力し、感染症対策なども行いながら、参加者が実力を存分に発揮でき、皆さんが安心して観戦できる空間を作れば良いと思います。ぜひ、足を運んでいただき、剣道の面白さを知ってもらえればと思います。



多くの人が協力したりハーサル大会

老いも若きも未病改善に努めましょう 健康づくり課 94-4616

今回のテーマは「神奈川に咲かせ長寿のいい笑顔～未病改善でスマイル100歳～」。交流大会を通じて老いも若きも仲よく、ともに健康的に生きていく長寿社会を目指す契機になることが期待されています。

県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、その過程を表す概念を「未病」としています。日

常の生活において未病を改善し、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です。

明確に区別できるものではない



運動のきっかけとして最適なラジオ体操

伊勢原市健康・文化都市宣言を受け、市民一人一人の健康づくりに役立てるため、「だれでも、いつでも、どこでも」気軽に行うことができる体操として、昭和63(1988)年に制作した「すこやかにリズム体操」。その生みの親であり、元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の長野さんに体を動かすことの重要性について話していただきました。

日本体操研究所 長野 信一 所長(76歳)



コロナ禍で疲れている人も、体の芯からリフレッシュ

外出自粛などの影響もあり、筋力が落ちてしまったという声をよく耳にするようになりました。歩いたり、体を支えたり、物を持ったりするような日常生活に欠かせない動作にも差し障りが出ており、介護を受ける人も多くなっています。

しかし、急に長い距離のランニングや重いダンベルを使ったトレーニングなど激しい運動をするのは硬直した筋肉に

はかえって危険です。ラジオ体操は外で行うことも多いため、家にもこもりがちなる人も取り組みやすいものだと思います。大きな声を出さず、隣の人と十分な間隔を取れば感染症の心配もありません。

体全体の筋肉の6割以上を使う効率的な運動 私たちの体には名称がついているもので約650個の筋肉があります。そのうちラジオ体操では約400個を短い時間に効率的に動かすことができます。日々行うことで、柔軟性を保ったり、いざという時に体を動かす瞬間的な動きができるようになります。また、体を大きく回したり、ねじったりするため、消化器の動きがよくなります。血液の循環にも良い影響をもたらすため、冷感性や脳卒中、

心筋梗塞などの血管に関わる病気の予防にもつながります。若い人でも運動能力が極端に低下してしまった場合、転んだ時に打ち所が悪いと骨折したり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。病気である状態から健康である状態を可能な限り継続するため、ラジオ体操をきっかけに運動する習慣を身につけ、未病改善につなげてみてはいかがでしょうか。



市内4中学校の生徒を対象に行った体操教室(写真は山王中学校の様子)