



# がんばっていきま〜す！健康づくり

このコーナーでは、健康づくりについてがんばっている自主グループの活動をご紹介しています。

## 自由に公平に安全に、いざ〜一本勝負！



山口県  
スポーツチャンバラ協会  
理事/田中 久男さん  
連絡先  
TEL (0836) 32-4790

### ●どんな会ですか？

スポーツチャンバラを楽しむ会です。平成23年に山口県で行われる国民体育大会では、デモンストレーションとしての参加が決定しました。

### ●どんなスポーツですか？

スポーツチャンバラ、略してスポチャンは、子供の遊びの定番だったチャンバラ(ごっこ)を健康で安全なスポーツとして再生したものです。体に当たると曲がるエアチューブ状のソフトな剣を使い、目・耳・鼻を保護する面をつけます。基本的には制約はなく、体全体がターゲットで、「当たれば勝ち」となります。相打ちは両者とも負け。フェアプレーをモットーとしていて、打たれたと思ったら自分が手を挙げて負けを認めるいさぎよさが求められます。当たったら打ち返さないことも鉄則です。

### ●「いっしょにがんばるのよさね。」

私は武道だととらえています。練習のときも、幼稚園や学童保育で教えるときも、「礼に始まり、礼に終わる」きちんと正座してあ

いさつすることを徹底します。

### ●スポチャンの魅力は？

おもしろいですよ。打たれないように動きながら、相手の隙を見つけて打ちに行く。勝っても負けてもさわやかに、というのも魅力です。幅広い年齢で楽しめますし、1対1以外にも1対2〜3や2対3〜5など異なる人数で同時にかかる乱戦、同人数で戦う合戦と、試合方法もいろいろあります。

### ●これからの目標は？

もっともつと普及させて多くの人に楽しんでいただきたいと思います。また、子供でも大人でも、気づいていない能力を引き出すきっかけになるのがうれしい。今から始めれば団体、世界大会に出るのも夢じゃありません笑。



## 地元産の食材をいかして秋のまちを元気にしたい



秋 元気食の会  
会長/岡野 芳子さん  
連絡先  
TEL (0838) 25-3139  
(萩市商工観光部観光課  
観光振興係)

### ●どんな会ですか？

萩市は県内でも有数の観光地ですが、それだけではなく、海のもの山のもの、豊富な食材が生産されています。食を核とした魅力的なまちづくりに取り組み、市民の健康づくりを推進するとともに、観光振興にも寄与することを目的とした会です。

### ●具体的な活動を教えてください。

昨年は「毛利の膳」を作りました。今年には「晋作弁当」。地元産の食材を使った、萩にあった新しい名物の提案です。材料や調理法など基準を決めて、味付けや盛り付けなどは各お店のオリジナリティーを出してもらう。どこでも食べられるけど個性もある。そんなメニューにしたいです。10月に「着物ウィークin萩」という、着物を着て歩いておもしろい体験をしてみたらどうかなというイベントがあるんですけど、そのときに「晋作弁当」を出したいと思っています。

### ●会はどうな雰囲気ですか？

メンバーは男女が半々くらいで、仕事はさまざまです。それぞれこだわりを持ったプロ達で、「いけんとか」「できん」とかばかりではなく、「こうしたらいいよ」といろいろな意見を交わします。

「この会はおもしろいから来る」と、みんな集まることを楽しみにしています。

### ●今後の展望を教えてください。

萩市は合併で広くなりました。自然や歴史など地域性をいかしていきたいものです。おいしい米と野菜、漬物や味噌。お年寄りに自慢の腕を振るってもらい、アピールする。そうして若者も働ける受け皿を整備する。まちが元気でないと観光客にも失礼でしょう。来年は「長州ファイブ」メニューに取り組みうとしていきます。

いつ訪ねても、旬をいかしたおいしいものを食べることができる、秋をそんなまちにしたいと思っています。



「晋作弁当」

