

スポーツチャンバラ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	2人以上	誰でも可	強

特色

スポーツチャンバラは遊びであるチャンバラをより安全に、健康的に小太刀護身道を基にエアソフト剣という武器とアクリル製の面という防具によって安全性を確保した競技です。剣にも短刀や小太刀、長剣、槍など様々な種類があり、人数も個人戦や乱戦、合戦など様々な人数で対戦でき、多種多様な楽しみ方がある種目です。

用具

<エアソフト剣> 短剣…エアポンプで空気を入れます



エアソフト剣 小太刀



柄の後ろのキャップを外して空気を入れます



エアソフト剣の柄の後ろのキャップを外すと、空気入れバルブになっています。自転車のタイヤのように簡単に空気が入ります。

<フェイスマスク> 必ず着用してください。着用しない人を叩いてはいけません



コート・準備

7m×7mの正方形。(6~9mの範囲でコートの大きさを変える事もできます。)

競技方法

1. 1分間1本勝負、決勝戦のみ3分3本勝負。相打ちは両者負け。
2. 場外反則2回で負け。転倒しても、剣を落としても試合は続けます。
3. 剣が相当な強さで先に当たった方が勝ち。全身が有効打突部位。剣を持っていない手に当たった場合、1回は「かばい手」として、1本にはなりません。「かばい手」となった手は背中に回します。再度、剣を持っていない手に当たった場合、1本になります。
4. 試合開始前に必ず挨拶をします。
5. 対戦方法
 - (1)「1対1」…個人戦になります
 - (2)「2対2」…ペアとなり、どちらを攻撃しても構いません。
 - (3)「合戦」…参加者数に合わせて2組に分かれ、制限時間内に何人残ったかで勝敗を決めます
 - (4)「サバイバル戦」…複数人がコートに入り、自分以外がすべて対戦相手となります。最後まで残った選手が勝ちになります。

打ち方

エアソフト剣を握手するように握ります。剣を持っている手を前にして構えます。基本的に打ち込みや足さばきに制約はありませんが、基本形は以下の通りとなります。

- (1)基本打ち 相手を打つ技術です
 - ①扇打(おうぎうち)…手首を返して5本の指が上になるように相手を上から叩きます
 - ②押打(おさえうち)…相手を上から叩きます
 - ③回打(まわしうち)…相手を横から叩きます
 - ④突き(つき)…相手を剣先で突きます
- (2)囲い技 相手の打ちから守る技術です
 - ①上囲い…頭上からの面打ちを、剣を横にして受けます
 - ②左右囲い…剣を立てて、相手の横からの打ちを受けます
 - ③下囲い…膝のあたりで剣を横にして、下からの打ちを受けます
- (3)足さばき
 - ①引き足…前足を引いて剣からよけます
 - ②反りよけ…面打ちに対し、上体を後ろに反らせてよけます
 - ③胴引きよけ…横からの打ちに対して、胴を後ろに引いてよけます
 - ④伏せよけ…頭部付近の横からの打ちに対して、しゃがんでよけます
 - ⑤足上げ…前足付近への横からの打ちに対して、足を上げてよけます