

Oh!Me

オー!ミー

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】



この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

vol.404・2月16日号 毎週木曜発行 **4面にプレゼント情報!**

滋賀ガイド www.gaido.jp

●Oh!Me 編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

— 心身ともに健康になろう! —

チャンバラフィットネスを考案

音楽に合わせて木刀を振り、体を動かすエクササイズ「チャンバラフィットネス」。考案したのは元時代劇俳優の土井健守さん。子どもから高齢者まで楽しみながら体が動かせると注目されている。



チャンバラフィットネス 講師

どいけんじ

素敵な人 土井健守さん(長浜市在住・45歳)



録も取った。殺陣の教室はほかにもあるが、鍛錬の色合いが濃く、スポーツチャンバラは軟らかい剣を相手に当てるスポーツなので、全く別物だという。

県の要請で 福島県にスポーツ支援

昨年6月、県の要請で福島県の避難所へスポーツ支援に行った。平日の昼間だったのでうまくいか不安だったが、少人数ながら体験してもらうことができ、剣を振りだ

すと笑顔がこぼれてきてホッとしたという。「懐かしい。久しぶりに体を動かして楽しかった。ありがとう」

現在、講師はまだ土井さん一人だが、スポーツとして定着させ、一人でも多くの人を元気にしていきたいと夢は膨らむ。

(取材・福本) 詳しくは www.gaido.jp/4041

曲に合わせればエアロビ!

土井さんは東映所属の役者として二十余年、時代劇を中心に活躍した。父親もチャンバラの形を指導する殺陣師だった。「チャンバラはスポーツだ」と感じていて、適度な運動量があり、バランス感覚も必要なことから、曲に合わせればエアロビに近いとも考えていた。ところが残念なことに時代劇が激減。仕方なく7年前に役者を辞め、憧れの

かで、設立実行委員になった。同時に、かねてから温めていた「チャンバラフィットネス」のプランも煮詰め、具体化していった。

小中学生向けに「斬空剣士」も結成

2010年春、チャンバラフィットネスの教室を開講。2011年2月には「奥びわ湖スポーツクラブ」も発足させた。

チャンバラフィットネスには、40~50代の男女十数人が集まった。この世代の人たちは時代劇を見ているので「木刀を構えると背筋がピンと伸びる」「体が楽しく動かせると好評を得た。

さらに、昨年12月、近所の小中学生を集めて「斬空剣士」を結成。

「子どもたちの中には、チャンバラをして遊んだ経験がなく、剣の握り方が分からない子もいます。チャンバラの楽しさや

格好良さが見直され、脚光を浴びる日がきてほしいのですが……」と、土井さん。

全身の筋肉やバランス感覚を トレーニング

使っている木刀は長さ90センチ、重さ350グラムの中型。これなら女性や高齢者でも片手で振り回せる。形の基本を守りながら音楽に合わせて体を動かす。使っている音楽は時代劇のテーマソングが多いが、アニメソング(ルパンや宇宙戦艦ヤマト)やマイケルジャクソンなどの曲も。土井さんは作曲の経験もあるので「斬空剣士」の曲は自作だ。チャンバラフィットネスは全身の筋肉を使うので高齢者の運動不足を補い、リズム感、バランス感覚、記憶力、集中力を養うので喜ばれている。

全国でチャンバラフィットネスをやっているのは土井さんだけなので、商標登



「ビックバレットぶくしま」で披露したチャンバラフィットネス

奥びわ湖スポーツクラブ 実行委員会
●長浜市西浅井町大浦190 ●TEL:090-1223-9361

- ★チャンバラフィットネスが体験できる教室
- ・チャンバラフィットネス定期教室
- ・斬空剣士
- ・よさこいチーム「むらさき天舞」
- 場所はいずれも西浅井運動広場体育館



役者として活躍していたころの土井さん

「田舎暮らし」を始めようと長浜市の西浅井町へ移り住み、会社勤めも始めた。だが、それは予想に反して知り合いが少なく、寂しい毎日だった。

そこで、特技のチャンバラを生かして地域の人たちと交流しようと考え、公民館へ行った。タイミング良くスポーツクラブ設立のさな

ベトベト容器のハチミツを使っていませんか?

はちみつ健康家族
神奈川県 石川慶子様

純粋アカシアはちみつ花の露を使いだしたら、甘味料は、はちみつだけになりました。

創業から40年以上、生産から販売まで一貫した商品管理にこだわっています。人気の商品アカシアはちみつ「花の露」は、養蜂に最適な環境を求めて世界中を旅して出会った世界有数のアカシアはちみつ産地である中国山東省産。そして、食品の安全性が語られる以前から、研究・検査設備を整えた自社養蜂園を設立し、厳しい検査を行っています。その厳選素材だけを使用し国内で容器詰めし、日本全国にお届けしています。



1本から 送料無料

純粋アカシア蜂蜜
花の露 800g **1,365円** (税込) **送料無料**
価格

人気の秘密

- ① スプーンがいらなくて使いやすい。
- ② ベト付かないので使いやすい。
- ③ 冷たいものにもサツと溶ける。

受付時間: 平日9:00~20:00/日曜・祭日9:00~18:00 **キャンペーン期間: 4月16日まで**

通話料無料 **0120-970-060**

広告コード

0009

アナウンスに従い上記広告コードをタッチして下さい。



◆支払い方法/商品到着後1週間以内に郵便局、コンビニで振り込み(手数料は当社負担) ◆返品/商品到着後、8日以内未開封のもの(送料自己負担) ※個人情報は、商品の発送と案内送付に使用されます。

ぶしゅうようほうえん **武州養蜂園**

株式会社 武州養蜂園 〒360-0831 埼玉県熊谷市久保島 945-1

※一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。