

スポーツチャンバラ

運動強度 ★★★★★☆ 屋内

「スポチャン」の愛称で親しまれ、用具は空気の入った柔らかい剣状のもので、年齢や性別に関係なく誰でも楽しむことができます。スポチャンにはさまざまなバリエーションがあって1対1で行うものは「対戦」といい、1対3などのように同人数でないものを「乱戦」、30対30、50対50など集団で戦うものは「合戦」といいこれはいわば昔のイクサごっこのことである。

用具

- 剣 小太刀 (60cm)
長剣 (100cm)
- 面
- コート 7m×7m

簡単なルール

- 基本的には剣道と同じ1対1で行う
- 3分1本勝負
- 頭のとっぺんから足の先まで全身が有効打。但し、かすった程度では有効打にならない
- 相手に先に打ち込めば勝ち
- 相打ちは両者負け