

本町なぎなた

薙刀（なぎなた）とは？

【なぎなたの理念】※足立区なぎなた連盟 参照

なぎなたの修練により、心身ともに調和のとれた人材を育成する

初めて生で見る武道なぎなた・・・早速ルールや基本的な考え方などを会員の福井さんに伺いました。足立区なぎなた連盟の資料を拝見して理念や指導方針、なぎなたの名称と構造などを知り、改めて全長210cm以上になぎなたにビックリ。また、基本の型や姿勢である「自然体」や「六つの構え」なども知り武道と呼ばれる所以を感じました。ちなみに、剣道と似ているとの意見については『剣道は前からだけの攻撃ですが、なぎなたは横からも打てます。なので、面でも側面があります。一番の違いは、すね（脛）ですね。』と・・・なるほど。

【なぎなたの六つの構え】中段、下段、八相、脇、上段、無

なぎなたの魅力

『初心者も上級者も同じ稽古をするんです。』と魅力について話されました。技術面では、体さばきが大切で相手の攻めをかわして（払って）打つこと、体の回転を使って打つので力は要らないことなどを挙げられました。そんな話の中で男性の会員がいないことに触れると『連盟の中に男性もいますがやはり女性が多いです。力だけではなく、体の回転を使うところが女性に向いているのでしょう。』とのこと。また、なぎなたを始められたきっかけを伺うと『みなさんそれぞれあります。剣道から変わった方、興味本位で始めた方などです。』と話され、興味本位については自分にもあてはまると共感。会員の中には長いブランク（子育て期間）を経て復帰された方もいるそうです。

『 どなたでも、何歳からでも始められますよ。』

ブランクを経て復帰されるように、子どもから大人までどなたでもいつからでも始められるなぎなた。取材した時、80歳代の方が空気を切るようになぎなたを振る演技、そして本気の眼差しと一直線に伸びた背筋に本当に80歳か？と思ったほどです。また、福井さんご自身の経験では肩こりや腰痛なども緩和されたと聞いて、なぎなたの理念通り心身ともに磨かれていくのだと感じました。

今や【世界なぎなた選手権大会】という4年に一度開催される国際大会もある武道なぎなた。興味本位から始めても80歳までの道のりは長く険しい。(取材:杉本)



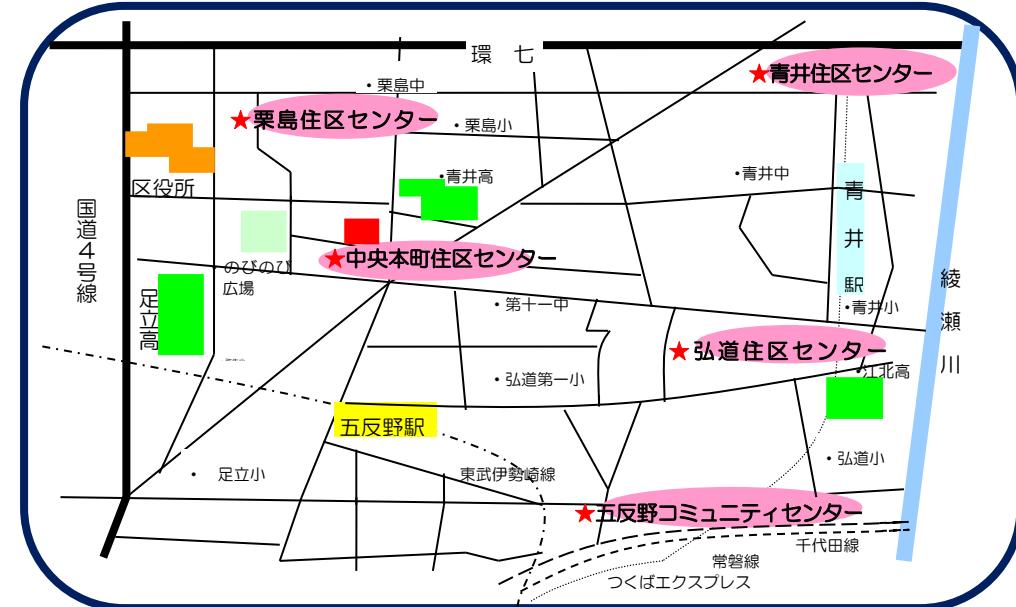
初心者
大歓迎
です。

『本町なぎなたクラブ』プロフィール

活動日：木・金曜日（月2回不定期）
12時30分～15時／15時30分～18時
連絡先：03-3605-0782（福井）
体験料金：初回、2回目まで無料

センター周辺の 住区センター

住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。懇々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか！



悠々館

★兒童館★

青井住区 センター 3852-3750 休館日 6日 13日 20日 21日 27日 28日	<p>【誕生会】 4月～7月生まれの方をお祝いします。 日時：7月8日(火) 13時30分～ 申込：7月1日(火)～10(木)</p> <p>【楽しい食事会】 日時：7月23日(水) 12時～ 費用：300円(申込み時にお支払下さい) 申込：7月1日(火)～12日(土) 献立は夏野菜のカレーライス</p>	<p>【サマーフェスティバル】 日時：7月19日(土) 14時～16時 マジックショーやダブルダッチ、模擬店(ヨーヨー釣り、ポップコーン、アイス、おたのしみボックス)もあります！</p> <p>【牛乳パック工作】 日時：7月22日(火)～31日(木) 13時～ 対象：小学1年生から(1日5人まで) 牛乳パックでかご型の小物入れを作ります。</p>
弘道住区 センター 3840-9354 休館日 6日 13日 14日 20日 21日 27日	<p>【健康教室】 日時：7月10日(木) 13時30分～ 講義内容：『糖尿病と血管の関係について』 どなたでも参加できます。直接、会場へお越しください。</p> <p>【熱中症対策 第一段「ブレスレット」作り】 日時：7月18日(金) 13時～15時 参加費：無料 先着25名</p>	<p>【たまごのポプリ】 日時：7月9日(水) 15時～</p> <p>【ちびっこギャング】 日時：7月10日(木) 10時30分～ 1歳半～3歳のお友達と遊びに来てね！</p> <p>【サマーフェスティバル】 日時：7月20日(日) 13時～15時 かき氷・すいか割・宝落とし・ヨーヨー釣り</p>
栗島住区 センター 3848-3471	<p>栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。(平成28年春頃オープン予定) 建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。</p>	
五反野コミュニティ センター 3886-2643 休館日 6日 13日 20日 21日 27日 28日	<p>【熱中症対策 多世代交流会】 日時：7月19日(土) 10時～13時30分 募集：大人20名 子ども20名 申込：7月5日(土)～10日(木) ゴロ卓球大会と夏野菜カレーを食べよう</p> <p>【住区de団らん】 日時：7月12日・26日(土) 17時～19時 コミセン大広間 お弁当(500円)を注文したい方は、3日前までに申し込んでください。</p>	<p>【ふれあいコンサート】 日時：7月5日(土) 受付14時45分～ 開園15時15分～ 会場：1階 集会室 ロビー 演奏：足立第十一中学校 吹奏楽部のみなさん 【一輪車の日】 日時：7月7日(月) ※スカート、サンダルではできません。</p>
中央本町住区 センター 3852-1434 休館日 6日 13日 14日 20日 27日 29日	<p>【出前講座 知って防ごう熱中症】 日時：7月2日(水) 14時～15時30分 講師：大塚製薬(株)平松卓也</p> <p>【歌声広場】 日時：7月6日(日) 14時～16時 参加費：200円</p> <p>【ウクレレコンサート】 日時：7月13日(日) 13時30分～ 参加費：無料</p>	<p>【こどもえんにち】 日時：7月10日(木) 15時30分～17時 水ヨーヨー、輪投げ、ルーレット、ボーリング</p> <p>【児童部 オリジナルTシャツ】 日時：7月26日(土) 15時～</p> <p>【笑ってあつさをふきとばそ こども落語】 日時：7月30日(水) 14時30分～ 林家たけ平</p>