

田(北御前小)▽5男
 ①西本悠郎(海田小) 畑点
 ②小田(津田小) ③井場慎(藤
 の木小)▽同女 ④小田
 千穂(津田小) 畑点 ⑤西本莉
 (海田小) ⑥井場菜(藤の木
 小) ⑦石井紀彦(藤の木小5年)

田(福山市野野町) 78
 【ネット】①広兼泰和(三
 原市医神) 94、25・2、68・
 8 ②水山(中区三川町) 81、
 10・8、70・2 ③田崎(安佐
 南区東野) 83、12、71 ④山根
 翠(10226高) 90
 ⑤大野(府中町) 95
 【女子】①西則子(東区宿
 田) 82 ②沖(安佐南区泊田町)
 80 ③山本戸(府中町) 71
 (16日・ヒロアンボウル)
 【男子】①光宗志男(南区
 10226高) 90
 ②大野(府中町) 95

◇お断り 掲載の成績
 ・記録は主催者の発表に
 基づいています。

「ボクシングで 身も心も健康に」



丸亀 恭敬

「ボクシングは危険だ!」と思われるが
 ちなスポーツですが、トレーニングの内
 容は縄跳びやシャドーボクシング、ミッ
 ト打ち、サンドバッグ、パンチングボ
 ルなど、心身の健康に適している効率の
 良い有酸素運動です。ダイエットやスト
 レス解消にも効果があります。
 パンチの打ち方や防御方法などがうま

くなることで、楽しみながらトレーニ
 グができます。よく誤解されているので
 が、ボクシングの素晴らしいところは「殿
 る」ことではありません。「防衛」がで
 きるようになることです。

不思議ですが、先に始めたのが子ども
 なので「子どもが先輩、親が後輩」の関
 係もあります。親子で共通の趣味や目標
 があれば、親の気持ち、子どもの気持ち
 も少しは理解しあえると思います。気
 分

最近は大戦だけではなく子供や女性、
 高年齢者も気軽に参加できる「演技の部」
 というボクシングの形を競う試合も行わ
 れています。
 私の周囲ではさまざまな目的を持ち、
 トレーニングに励んでいます。心身とも
 に強くなることで不登校にヒリオドをう
 ち、学校復帰を目的としている人たち。
 いじめに負けない心身の強化を目的とし
 ている人たち。病氣と闘いながら職場復

にできるボクシングトレーニングで気分
 を変え、ストレス解消や心身の健康を目
 標としたボクシングを体験してみても
 いい。
 (NPOフリースクールグループヒー理事
 長―広島県府中町)