



## 道場（空手道）

### 護身術&ダイエットで、女性が空手に注目



- 護身術を身につけながらダイエットもできる空手が女性に人気
- 格闘技性や競技性を排除した「楽しい空手」
- 型を習うことで、身体機能がアップ

#### <護身術が身につく空手>

女性や子どもなどの弱者を狙った凶悪犯罪が頻発する現代。護身術を身につけながら、運動不足の解消やダイエットもできるという理由から、近頃、女性が空手などの格闘技教室に足を運ぶケースが増えている。

神奈川県鎌倉市の空手道場「尚武館」でも、最近、女性からの見学申し込みや問い合わせが増えていくという。講師の三井さんも「昔は、空手というと怖いイメージがあったが、近頃は道場のイメージも雰囲気も変わってきているようです」と語る。

#### <「楽しい空手」を提案>

同道場の基本姿勢は、競技性や格闘技性を排除した「楽しい空手」。太極拳と古武術の観点から、空手の型を見直して指導しているという。型を身につけることによって、日頃の身体感覚や気の持ち方に一人ひとりが気づき、考えてもらいたいというのが同道場のめざすところ。そのため稽古中の雰囲気も、空手というよりは太極拳の教室に近いそうだ。

稽古は、時間帯によって「キッズクラス」「ファミリー」「ビジネスクラス」に分けられているが、入会金 10,000 円、月謝 5,000 円で、誰でも何回でもどのクラスにでも参加できるという。女性の場合は、現在、学生から 30 代、40 代の主婦までが熱心に稽古に励んでおり、「肩こりが治った」「前から憧れていたので、稽古ができて嬉しい」との感想が聞かれるという。

#### <型を習うことで身体機能がアップ>

肝心のダイエット効果については個人差があるようだが、空手の型を習うことで、身体機能が向上し、体の感覚が少しずつ変わっていくことは確かなようだ。生徒の中には、今までできなかった運動ができるようになったという人や、地元のマラソン大会で若者を押しつけて優勝してしまった 55 歳の男性もいるという。

（取材協力）

尚武館 <http://www.5e.biglobe.ne.jp/~tougen/>