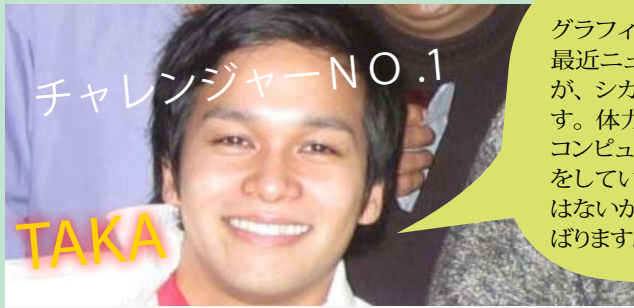


寒さなんかぶっ飛ばせ！ 武道特集

Kumiko Murakami Campos



チャレンジャーNO.1

TAKA

グラフィックデザイナー大西貴之です。最近ニューヨークから引越してきましたが、シカゴのあまりの寒さに驚いています。体力には自信がありますが、日ごろコンピュータの前に座りっぱなしの仕事をしているので、何か体を動かす方法はないかと考えていたところでした。がんばります。

年齢：24歳 職業：グラフィックデザイナー
武道経験：なし スポーツ歴：中学校で水泳部、高校は陸上部でした。
趣味：映画・音楽鑑賞、コンピュータをいじること。
喫煙：1日15本

弊紙ウィークリージャングル、アングルプレスインクの本社所在地イリノイ州アーリントンハイツの冬は寒い！冬場は華氏でマイナスの気温も全く珍しくないそんな土地柄ですが、新聞の運び込み、詰め込み、デリバリーや取材など、中西部、南部にお住まいの皆様がウィークリーでホットな地元情報をお届けするため、雪にも寒さにも負けず、ジャングルスタッフは日々がんばっています。

Muay Thai ムエタイに挑戦！

ムエタイとは？

タイに国技として古くから伝わる格闘技。発音的には「ムワイタイ」「ムアイタイ」が正しく、「ムワイ」「ムアイ」が戦う、格闘を意味する。両手両肘、両足両膝を使って相手を攻撃する。他国からの侵攻に備えるための手段として発達したが、その頃の実践的なムエタイを「古式ムエタイ」と呼ぶ。その後、第一次世界大戦後頃にスポーツとしての側面が強い現在の近代ムエタイが成立した。ムエタイの試合はボクシングと同様に体重による階級分けがされており、ボクシングと同じく四角いリングの上で下半身にボクサーパンツ、両手にグローブを着用しておこなう。選手は試合の前に勝利を願い、闘争心を高めるための「ワイクルー」と呼ばれる独特の踊りを踊る。ムエタイではミドルレンジでのパンチやキックがおもな攻撃となるが、首相撲と呼ばれる相手に接近して相手の首を両手で捕まえて膝蹴りなどをするショートレンジでの攻撃は高度なテクニックとしてジャッジや観客への評価が高い。(http://e-words.jp スポーツ辞典より)



終わってからの感想

パンチ、キックが主体のムエタイは、手足の長い大柄な人に有利で、僕のような小柄な人間には不利だと感じました。実戦をする前のウォーミングアップがまさに体を鍛えているという感じで一番楽しかったです。



「タイキック」でおなじみムエタイ。音楽が流れるなか、ひじ・ひざ使いのパンチ、キック。ご機嫌なムードである。ハードで速いペースのウォーミングアップの後には、フォーム、立ち方、足の場所、顔の向きなどの基礎を習う。その後、実戦に活用するテクニックを体験したと思えば、すぐに実戦に入るとのこと。練習の時は皆やさしかったのに、実戦になるとガンガン殴られました(笑)。

道場の紹介

Champion Jiu Jitsu (下記参照)
www.championjiujitsu.com

教えてくれたのはこの先生→

アスー先生

柔術 / 講道館柔道黒帯
総合格闘技トレーナー

ムエタイのひじ、ひざ、首相撲を使った接近戦は、総合格闘技にも有効。



Brazilian Jiu Jitsu ブラジリアン柔術に挑戦！

ブラジリアン柔術とは？

ブラジリアン柔術とは、寝技を主体とする組み技系の格闘技である。その歴史は、1920年代日本よりブラジルへ渡った講道館柔道の猛者・前田光世(コンデ・コマ)が、グレイシー一族にその技術を伝えたことに端を発する。一族に受け継がれた技術は、80年間に渡り独自の進化を遂げ、1993年にアメリカで開催された究極の格闘技イベント「UFC アルティメットファイティングチャンピオンシップ」における、一族の代表ホイス・グレイシーの活躍によりベールを脱ぐことになった。グレイシー柔術は、今では『ブラジリアン柔術』の呼称で広く認知され、世界中の道場で学ぶことができる。ブラジリアン柔術は格闘技としての実戦性を備えているが、基本的には身を守るための技術であり、いわば最高の護身術である。そして同時に、子供から老人まで、安全に楽しく生涯にわたって取り組むことができるスポーツ競技でもある。(http://www.hkjj.com.hk HKJJ 香港柔術ウェブサイトより)



多くの一般女性は、初めてブラジリアン柔術の練習を目にするときあまりの密着率の高さにショックを受けるだろう。しかし、護身術として特に女性にやってもいい武術ナンバー1と言っても過言ではないほど、女性にお勧めなのである。弱点を知り、一ヶ所をねらい、下におさえつけられていない者でもかなりの確立で反撃・優勢体制に持ち込める技をおしえてくれるのがブラジリアン柔術。小柄な人でも大柄な相手に勝てるチャンスが非常に高いのだ。ブラジリアン柔術は護身術のみならず、総合格闘技の必修武術でもある。ウォーミングアップが15分、その後は足の関節を極めるレッグロックや頸動脈を圧迫して絞め落とすトラリアングルチョークなどのテクニックを、パートナーを何回も変えつつ実戦で学んでいく。

教えてくれたのはこの先生

稲葉先生
ブラジリアン柔術黒帯

敷居が低いので、全くの素人の方でも大丈夫です。



道場の紹介

Champion Jiu Jitsu
935 E. Rand Rd.
Arlington Heights, IL 60004
(847) 293-1966 (English)
(847) 322-1965 (日本語)
www.championjiujitsu.com

終わってからの感想

基本寝技となるブラジリアン柔術には細かいテクニック(プロセス)があり、頭で考えながら実行することが難しかったです。例えば始めに相手の頭を固定し、その後自分の足を絡めるなど大切な順番があり、それ通りに出来ない相手は固定できず抜けられてしまう。

初めのうちは基本の土台をしっかり練習しないとイケない。地味に見えるが、かなりハード。長期戦になることもあるので持久力要。



Kendo 剣道に挑戦!

剣道とは?

明治末期から大正初期にかけて日本古来の剣術を趣味や健康法として誰にでもたしなめるものとしてスポーツ化したもの。従来の剣術が「斬る」ものであったのに対し、剣道では指定部位のみへの「打突」とその性格は大きく異なっている。道着、袴の上に面、胴、籠手、垂れなどの防具を着用し、竹刀により面(頭頂部)、突き(のど)、小手(右手)、胴(腹部)の所定部位を攻撃する。これらの所定部位に竹刀を当てると有効打となり、一本とされる。試合は三本勝負が基本であり、所定時間内に先に有効打二本を先取した方が勝ちとなる。剣道では剣術の殺人術としての危険な側面は廃し、「大和魂」という日本人としての誇りや厳しい修行による人間形成という「活人」の精神を継承し、精神修養の手段として学校の体育教育、部活動をはじめとして老若男女を問わず広く親しまれている。(http://e-words.jp スポーツ辞典より)



相手の目を見る、それと同時に相手の心の目も探る。

朝陽館の所属するアメリカ中西部地域のミッドウェスト剣道フェデレーションには現在、大学の剣道部などを含め20以上の団体が存在する。そして便利な今の世の中、防具などはオンライン通販で簡単に手に入る。米国における剣道人気は想像以上である。すっかりアメリカ人化してしまっただけで、こちらの子供たちに、大和魂たるものを教え込むには最高の機会なのでは。

朝陽館の所属するアメリカ中西部地域のミッドウェスト剣道フェデレーションには現在、大学の剣道部などを含め20以上の団体が存在する。そして便利な今の世の中、防具などはオンライン通販で簡単に手に入る。米国における剣道人気は想像以上である。すっかりアメリカ人化してしまっただけで、こちらの子供たちに、大和魂たるものを教え込むには最高の機会なのでは。

終わってからの感想

袴、防具のつけ心地は悪くないです。今までやった柔術やムエタイとは違い、竹刀を使うので体を俊敏に動かすのはもちろんのこと、同時に竹刀も巧く操ることとバランス感覚が必要だと感じました。相手との接触が少ないので、女性が一番始めやすい武術なのでは? 剣道では気合いを入れるために大声で叫ぶ必要があり、ストレス解消になる。稽古の最後に先生に「ありがとうございました」と皆で礼をするなど、日本の美しい文化を再確認することができました。



道場の紹介

朝陽館剣道道場
Ravenswood Fellowship
United Methodist Church
4511 N. Hermitage Ave.
Chicago, IL 60640 (水、金)

UIC Sports and Fitness Ctr
828 S. Wolcott Ave.
Chicago, IL 60612 (日)

Dee Park Recreation Ctr
9229 W. Emerson St.
Des Plaines, IL 60016 (土)
www.choyokan-kendo.org

剣道の魅力は、誰でも出来る、何歳からでも稽古さえすれば強くなるということです。たとえ80代であっても、経験を積んだ剣士は、若くてパワフルな20代をも負かしてしまいます。



教えてくれたのはこの先生→



大塚先生
六段錬士

Karate 空手に挑戦!

空手とは?

突きや蹴りなどの打突により相手を攻撃する日本武道のひとつ。琉球王国時代の沖縄で発祥したとされている。空手という名称は唐時代の中国から沖縄に伝わってきた「唐手」から、という説の他に基本的に武器を持たずに素手のみで戦う(手を空にする)ことから「空手」という説もある。基本的に拳や脚による強烈な打突が特徴であり、その破壊力に耐えるために自らの手足を拳立てや割割りなどで強化する鍛練を積む。空手道は諸流派存在するが絶大な破壊力から身を守るために相手の身体に触れる前に攻撃を止める寸止め形式と、相手の身体に直接攻撃を認めるフルコンタクト形式に大別される。寸止め形式はその安全性ゆえに個人の趣味や学校のクラブ活動などで広く普及している一方で、フルコンタクト形式は近年の格闘技ブームに乗じてK-1や極真空手などショー的要素で広く認知されてきている。(http://e-words.jp スポーツ辞典より)



YOSHI

年齢: 内緒。 役職: 営業部長
武道歴: なし。 スポーツ歴: 特にありません。
趣味: 彫刻、油絵、音楽鑑賞 喫煙: NO

ジャングルの営業部長、石田義雄です。一日中、中西部を車で徒歩で、冬でも汗だくになりながら走り回っています。私のするスポーツといえば、たまにプレーするゴルフくらいです。今回、もちろん空手は初挑戦なので、ドキドキします!

柔軟性が必要な空手。ないと使える技も限られてしまう。



今回の体験入学を快く引き受けてくれたのが、石田営業部長。US土道館の空手に挑戦してくれた。男女混合大人向けのレッスンは、まず鏡の前での準備体操から始まる。これが約30分間続き、腹筋、腕立て伏せ、柔軟体操...と運動らしい運動をもうかれこれ30年ほどやっていないという石田部長にはなかなかきつそうだった。その後、防具をつけ、松本江津子先生相手にキックとパンチを取り混ぜた実技演習を行った。同道場には、日本クリニクから「この数値では危ない」と送られてくる末期症状の大人の参加者も多い。しかし実際のところ、大人の場合は子供と違って言い訳がいくつでもあるので、すぐにやめるか、ずっと続くかのどちらかだということ。続けることにより筋肉が付き、健康的にやせられる。タバコを吸っていると無理ということも、禁煙をした人にもおすすすめである。

教えてくれたのはこの先生



松本保則師範
土道館空手七段



松本江津子先生
土道館空手初段

楽しく!きびしく!元気よく!家族皆で気軽に楽しめるエクササイズです。体力と気力が向上しますよ。



ジャンピングジャック 200回!



道場の紹介

US土道館・松本道場
950 W NorthWest Highway
Arlington Heights, IL 60004
(847) 253-7509
www.matsumotoshidokan.com

終わってからの感想

練習後の食事が大変おいしかったのが印象的です。慢性的な腰痛や肩こりに悩まされているのですが、痛みが抜け、体がすっきりとした感じ。その晩久しぶりに熟睡できました。

