

テコンドー

楽しい×メリハリ×達成感

# テコンドー舎人クラブ

活動日時：毎週木曜日 午後7時～9時30分

入会金：大人 10,000円 小人 5,000円 月会費：大人 6,480円 小人 5,300円

## 礼儀と忍耐を養う

今回ご紹介するサークルは、ふれあいまつりで見事な演武を披露して下さったテコンドー舎人クラブです。皆さんはテコンドーをご存じですか？「テッキョン」という韓国の武道をベースに、空手などの要素を取り入れてつくられた武道です。現在、ITFとWTFという2つの協会があります。特徴は多様な足技。かかと落としや後ろ回し蹴りといった他の武道では大技にあたるものも、一般的な技として登場します。そして、その足技を繰り出すための柔軟体操やストレッチを多く行います。また、他の武道・スポーツにも共通する礼儀や、忍耐も身に付きます。

## 会員からの信頼厚い指導者

そんなテコンドーを、楽しく始められるのがテコンドー舎人クラブです。協会はITFに所属しています。サークル指導者の梅田達哉先生は、2010年の世界テコンドー選手権大会(ベテランの部)で個人の型で3位、組み手でベスト8に進出した実力があります。普段は優しい笑顔の先生ですが、練習中の掛け声や真剣な表情には、自然と背筋が伸びるような迫力がありました。一人ひとりにとっても丁寧な指導を行ってくださる、と会員さんからの信頼も厚い先生です。

テコンドー舎人クラブは通常の道場とは違い、年齢別ではなく大人も子どもも一緒に練習します。親子で参加している会員さんもいます。大会や昇級試験は

## 無理のない楽しい武道

もちろん、体形や柔軟性といった体の変化が明確な目標になり、達成感が得られるとの声もありました。



見学から入会した会員さんからお話を聞いたところ「活動の様子を見てすぐに入会を決めました」とのこと。テコンドー舎人クラブの、和やかなながらも節度・メリハリのある活動内容に惹かれたそうです。梅田先生からも「無理に強く、上手くなろうとするのではなく、自分のペースで武道に親しみ、楽しんで体を動かして欲しい」とお話をいただきました。柔軟体操やストレッチに加え、有酸素運動も行うのでダイエットにも効果的です。女性会員さんからは「体重が落ちたし、その状態を維持できている」との声もありました。

老若男女問わず、無理せず楽しく武道に触れられるサークルです。4月に体験講座を行うので、この機会に丁寧な指導のもと、楽しいテコンドーを始めてみませんか？

