

ずかな動きを加えて複数の部位を伸ばす複合ストレッチや、軽いスクワットのような動的ストレッチ。伸ばす部位や方法によって、なんと約100種類もあるそう。

息子を連れてきたことがきっかけで入会した、主婦の田中典子さん(43)は「週1〜2回の練習で体が引き締まり、ひどい肩こりがすっかり良くなりました」と喜ぶ。実際に松友さんの指導で練習を体験してみると、太ももの内側や脇腹など、日常生活ではあまり動かさない部位が伸ばされて体がスッキリ。このためだけにでも通いたくなる気持ち良さだ。



1人ずつ入念なストレッチ



子供たちも元気一杯練習

「教え子が成長する姿を見るのが喜び」と松友さん。県内に7か所、香川県内1か所の道場で、小学生から主婦や会社員ら計99人を指導する。1人ひとりに目を配り、到達度や課題、体の状態などを個別に記録。各人の目的や目標に合わせた練習メニューを綿密に組む。このきめ細かな指導に、教え子らは厚い信頼を寄せている。

◆◆◆

松友さんにテコンドーを始めたきっかけを聞くと「中学時代、ブルース・リーの後ろ回し蹴りをテレビで見て、一瞬でとりこになったんです」と少し照れくさそうに話してくれた。

小柄で格闘技への恐怖心もあり、

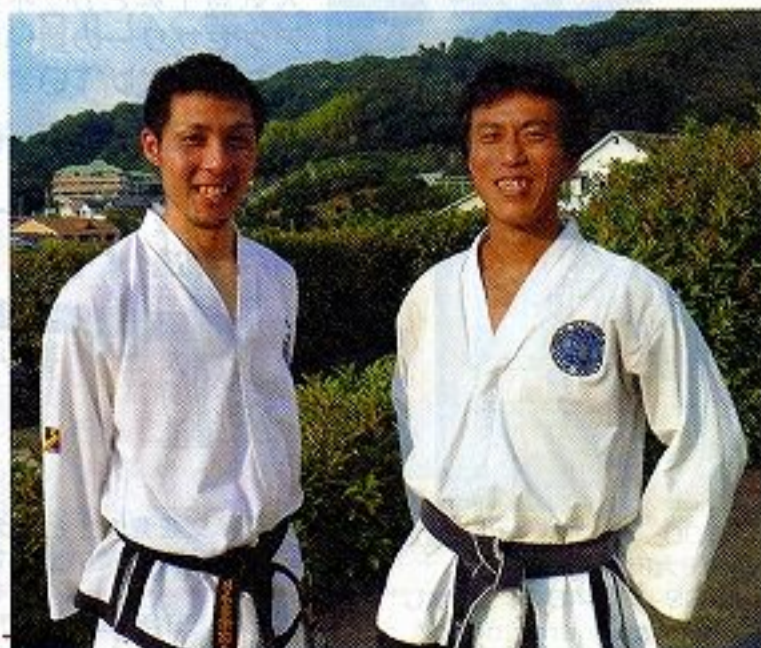


練習には女性も数多く参加する

その思いは胸の内にしまっていたが、24歳で一念発起。空手への入門をスタートに合気道、柔道、ボクシング、中国拳法など七つの格闘技を習って模索を続け、29歳の時にたどり着いたのが、テコンドーだった。

進むべき道を見つけて以来、練習に明け暮れ、わずか3年で日本代表としてアジア大会に出場するほどに。1990年、四国初のテコンドー指導者として道場を開設。これまで、全日本大会入賞者16人、世界大会入賞者3人など多くの強豪選手を輩出している。

真摯に向き合う姿勢が、自分にも周りにも大きな力を与え、ということを学びました」と松友さんを心から尊敬する。情熱と経験に裏打ちされた松友さんにテコンドーを学べば、新しい自分に出会えるかもしれない。



田中選手(左)と松友さん

特典

「読売ライフを見た」と言えば入会金2000円を無料に。11年12月末まで。

松山市テコンドー協会・松友道場
(〒松山市生石町487-1)
他7ヶ所の道場

☎ 090-2780-5178
(松友さん)