

テコンドー

Taekwondo

古武術や中国武術と空手を基礎とし、独自の技術体系を作り上げたテコンドー。漢字では跆拳道と書き、「跆」は踏む・蹴る・跳ぶ、「拳」は“拳(こぶし)で突く”、「道」は“正しき道を歩む精神”を意味しています。テコンドーは、組手では技を出し、激しくぶつかり合いますが、型は一人で行える競技で、バランス感覚を養えます。また、道場では組手より型の練習が行われることも多いそうです。足腰の強化にも役立てられるテコンドーの魅力について紹介します。



【協力】 一般社団法人 全日本テコンドー協会

【住所】 〒160-0013 東京都新宿区麩ヶ丘町4-2 Japan Sport Olympic Square 601

【HP】 <https://www.ajta.or.jp/>

1 テコンドーの確立と発展

テコンドーが成立したのは、1955年の韓国。テコンドーの創始者である崔 泓熙(チェ・ホンヒ)氏が、朝鮮半島の古武術(テッキョンやスバク)や中国武術、そして崔氏が日本留学中に学んだ松涛館空手(空手四大流派の一つ)を基礎として研究を重ね、独自の技術体系を確立しました。

1962年に大韓テコンドー協会が設立されてから、積極的に世界各国にテコンドーを普及させる動きが盛んになりました。そして約30年間の活動により、2000年のシドニー・オリンピックで正式種目になるまでに発展しました。

今では世界中で競技者が増え、世界206カ国で約7,000万人にまで増えています。また、テコンドーの道場やクラブ、教育機関が世界中に設立され、一般の方にも体験しやすい環境が整えられています。

2 激しく打ち合うキョルギ(組手)

テコンドーの競技の一つキョルギは、テコンドーの代表的なスパーリング種目で、空手とキックボクシングを組み合わせたような格闘技です。強く技を出し合うため、試合では危険防止のため、道着の上から胴や頭にプロテクターを着用します。特に足技を重視し、ポイント制で行われます。

試合時間は2分×3ラウンドで、ラウンド間のインターバルは1分間となっています。攻撃は胴プロテクターとヘッドギアにのみ有効で、それ以外への攻撃は禁止され、反則として相手に加点されます。パンチは胴プロテクターへの突き。他は蹴り技で、ヘッドギアへの攻撃は蹴りのみが有効とされています。

ラウンドごとの終了時に、ポイントの多い方がそのラウンドの勝利となり、2ラウンドを先に勝利した選手が勝者となります。

3 技を美しく見せるプムセ(型)

プムセ(型)は、技を一人で練習できるよう創られた技術体系で、防御と攻撃技術の組み合わせで構成され、一定の演武線(進行線)にしたがって、四方八方に動きながら型を行います。プムセは技術だけでなく、技を出すときの美しさも求められています。

日本の一般的な道場では、キョルギ(組手)が多く練習が行われておりますが、世界的にはキョルギ(組手)よりも広く練習されており、世界選手権も開催されるほどとなっています。

プムセの競技大会では年齢男女別のカテゴリーで演じる型が決めら

れ、太極4~8章(テグ サージャン~テグ パルジャン)、高麗(コウリョ)、金剛(クンガン)、太白(テバク)、平原(ピョンウォン)、十進(シッチン)、地胎(チテ)、天拳(チョンゴン)、漢水(ハンス)、一如(イルリョ)という型があります。

昇段級のためのプムセは、太極1章から始まり、一如までの型を段階的に習得します。級が上がるごとに複雑な動きになり、正確な技術、バランス、速さ、力強さなどの要素を身につけられるように構成されています。

プムセ(型)の競技カテゴリーにはフリースタイルというプムセ(型)もあります。フリースタイルプムセは音楽に合わせて、プムセ(型)や宙返りなどでの蹴り技をくり出すダイナミックなプムセ(型)となります。男女別、U17(12歳~17歳)、O17(18歳~)の年齢区分で実施されます。

4 テコンドーの魅力

テコンドーは、全身を使ったトレーニングが行えるスポーツです。普段使わない筋肉を使うことで、柔軟性や筋力、持久力の維持が期待できます。また、型の技術を習得するために、集中力や精神的な強さを養うことも重視されています。特にプムセ(型)では、正確な動きや優雅な動き、力強い表現が重要とされるため、見ている側もその美しさを楽しむことができます。

競技としてだけでなく、護身術や健康促進、ストレス解消、ダイエットなどを目的として始める人も多く、世界中で親しまれています。競技人口も多いため、新たなコミュニティ形成ができています。

また、テコンドーは韓国発祥のため、競技では韓国語が使用されます。気を付け(チャルリョ)、礼(キョンネリエ)など、審判の合図や技を覚えると同時に、韓国語も学べる楽しさも魅力の一つといえます。

激しい動きと攻防で、初心者には難しいと思われることもあります。

しかし、練習は個人の体力やペースに合わせて調整できるので、体力に自信のない方でも、年齢・性別に関係なく、生活に取り入れることができる魅力のスポーツでもあります。

特に、足技のパリエーションが多く、片足で立つことも多いので、バランス感覚を身につけることができ、転倒予防や日常生活の動きでも役立てることが出来ます。

格闘技といえども、小さい子どもから高齢者まで取り組むことができるので、まずは競技を見て、その楽しさを体験することから始めてみてはいかがでしょうか。