

われストーカーだ、通り魔だ、と物騒な時代。とりわけ女性には夏は受難の季節でもある。夜道の暗がりて不安にかられ、一目散に家路を急いだり、思い出を持つ人も少なくはないはずだ。そんなことで神経を擦り減らしたくない、と「護身」を目的に武道やスポーツを始める女性も増えてきた。

母親に勧められて…

肩を高いと感じる人も少な
くはないだろう。しかし十年
ほど前からカルチャーセン
ターなどに登場したことで
鍛錬。それだけに道場の敷
居を高いと感じる人も少な
くないだろう。しかし十年
ほど前からカルチャーセン
タ。運動不足のため「ス
トレス解消」「礼儀作法
性クラスを開設している。

護身術 女性もトライ



「氣」を放出すれば、こんなこともできる(神奈川・川崎の鉄心館道場)

を身につけたい」など動機も多様化した。しかし「護身」もそのひとつ。
東京都内のあるカルチャーセンターで週末の夜に開かれていた合気道教室をのぞいた。八人の受講生のうちなんと半数以上の五人が二十代から四十代の女性。
石丸理恵さん(31)が合気道を始めたのは昨年十月。夜道で不審な人物と出会った際、あわてふためいたという経験がきっかけだった。オリヤーの掛け声とともに「氣」を放出すれば、こんなこともできる(神奈川・川崎の鉄心館道場)

「氣」で攻撃かわす

道場に入ってまず目に飛び込んできたのが正面壁に掲げられている「氣」という文字。田村廉支部長によると、「氣」とは違い、「氣」は外に発散するという意味を持つという。
レッスンの冒頭はまず「氣」の理解と体得だ。いわれた通り、二脚のイスに頭と足を置き、かけ橋のよいうな形でおおむけになった。オリヤーの掛け声とともに「氣を放出」。なんと自分の体の上に二人の女性が乗っても簡単に支えられる。ぞぞみだいた。

だ。「実際に役に立つかどうかかわりませんが、精神的に楽になるかな、と思って」と語る。また二十代の女性も同じような目に遭い母親に勧められたという。こうした女性人気を映し、神奈川・川崎市内にある鉄心館道場(☎044・885・2445)では女性クラスを開設している。

道場で手軽に一日教室



「全身の力を抜いて氣を外に出せば、人間は限りないエネルギーを放出できるんです」と田村支部長。犯罪に巻き込まれるのはスキがあるからといわれるが、スキをみせないとは氣を発散している状態なのか。

身を守るにはまず、危険な場所には近づかない。万一の場合は逃げる。やむをえない場合のみ、「氣」の力を取り入れた技で相手の攻撃をかわす。この道場では女性希望者が多いため、二十九日に「一日護身術教室」を開く予定だという。
武道だけではない。万一の場合に役立つとみられるスポーツに挑戦する女性も

スポーツチャンバラも護身に役立つそう(世界大会で)~~~~~
目立ってきた。スポーツチャンバラ、カラテピクス(空手)、ブラスエアロピクスやボクシングなどだ。

週刊誌で危機回避

国際スポーツチャンバラ協会(☎045・664・7108)が普及しているスポーツチャンバラを体験してみた。汗だくになりながら感じたのは、いざという時は傘や週刊誌などが手元にあると使えらるソフト剣(プラスチックを発泡スチロールで巻いたもの)の代用になることだった。

米国では女子大学などで「セルフディフェンス(自己防衛)コース」が講座にある。凶悪犯罪が多発する米国ならではの、ともいえるが、日本でも状況はそれほど変わらなくなった。今や危機管理は必要不可欠。案しみなながら、体を鍛えながら、そしてストレスを解消しながら「護身」が身につくならぜひとも試してみたい。
(フリーライター) 松下 芳子