

多彩な蹴り技が特徴のテコンドー。

城東区表彰を2度受けられた蒲生中の桑原大昇さん、冬明さんご兄妹にテコンドーにかける想いを伺いました。

Special Feature  
特集

## 兄妹でテコンドー界の頂点をめざす！

### 感謝を忘れない「真の強さ」を身に付けて



くわはら あかり  
妹 桑原 冬明さん  
蒲生中学校1年生

くわはら あさひ  
兄 桑原 大昇さん  
蒲生中学校3年生

#### 「強くなりたい！」 その想いからスタート

大昇(あさひ)さん「テコンドーを始めたのは小学校5年生の時。テコンドーの事はよく知りませんでした。たまたま友達がテコンドーの道場に通っていて、話を聞いたのがきっかけ。以前、空手を習っていたこともあり、「また格闘技をして強くなりたい!」という想いが強かったです。」

冬明(あかり)さん「私もお兄ちゃんと一緒に小学校3年生からテコンドーを始めました。やっぱり理由は、強くなりたいということです。」

#### お互いの強みを理解し 支え合う

大昇さん「僕から見た妹の良いところは、“負けず嫌い”なところ。だから試合でも、相手に攻撃されると凄い連打で返すんです。実際、妹は近距離での蹴りの連打が得意ですね。そして僕の得意技は、近距離でのハイキックです。」

冬明さん「お兄ちゃんの凄いところは、体力が3ラウンドの最後まで持つこと。他の選手が途中で疲れていても、お兄ちゃんは最後まで蹴り続けられます!」

大昇さん「そうですね。それはコーチに発見してもらって、伸ばしてもらいました。“最後まで戦える”のは、大きな強みです!」

#### お母さんにお聞きしました



兄の大昇は小さい頃病弱で入院を繰り返した頃もあり、テコンドーで本当に身も心も強くなったと思います。家では、練習ができない間も常にテコンドーを忘れないよう兄妹でミットを持ち合ったり、筋トレをしたりといった環境をつくっています。これからも、コーチや周りの人達への感謝、「自分は恵まれている」という事を忘れずに頑張してほしいですね。



#### 周囲のサポートへ 感謝を忘れずに



海外遠征時の練習姿  
※一番手前が大昇さん

大昇さん「一番しんどいなと思ったのは、タイに海外遠征に行った時。タイの同年代の選手たちと、早朝から厳しい練習を続けたときは本当に辛かったですね。でも、その時のしんどさを思えば、大きな大会でも頑張ることができるようになりました。」

冬明さん「試合で上手くないときは、悔しかったりするけど、勝って表彰台の1番高いところに登った時は本当に嬉しいです! JOCジュニアオリンピックカップ全日本ジュニアテコンドー選手権大会で優勝するのが目標です。」

大昇さん「僕たちがこうやって好きなテコンドーに打ち込めるのも、体重制限のためのバランスの取れた食事を作ってくれる母や、技術面・精神面のサポートをしてくれるコーチの皆さんのおかげです。この気持ちを忘れずに、僕もJOCジュニアオリンピックカップ全日本ジュニアテコンドー選手権大会で優勝したいですね!」



#### テコンドーについて

テコンドーは華麗な「蹴り技」が特徴の打撃系格闘技。「足のボクシング」とも言われています。オリンピックの正式種目でもあり、世界200か国以上、約7,000万人の競技人口を誇っています。近年スパーリング種目「キョルギ」の試合では、胴プロテクターやヘッドギアに電子機器が付けられ、よりポイントがわかりやすく安全性も高くなっています。

#### ルールについて

テコンドーの試合時間は、2分×3ラウンド・インターバル1分です。試合の勝敗は、技の種類により決められたポイントを多く獲得した選手が勝利します。ルール上で攻撃部位をボディおよび頭部への足による攻撃を有効とし、腰から下への攻撃、顔面へのパンチを反則とするなど攻撃の部位や方法を限定しており、そのため、他の打撃系格闘技と比較して蹴り技によるポイントが重視されています。

#### コーチにお聞きしました

しん じゅんしゅく  
申 準植 コーチ



「大昇さんの強みは、体力があること。そのため、逆転勝利も多いんですよ。これはテコンドーで勝利するためにとても大切なことです。冬明さんはまだ小さい分、柔軟性もあり、技術はこれからさらに吸収してくれるでしょう。日本でされるアジア競技大会での2人の活躍を期待しています!」

「このクラブでは、技術だけでなく礼儀作法や人前でハキハキ話すことなど人として成長できるよう指導しています。テコンドーは“生涯スポーツ”。子どもから高齢者の方まで、幅広い方に楽しんでいただけますので、ぜひチャレンジしてみてください!」

やました あきこ  
山下 昭子 コーチ



ライツテコンドークラブ

ところ 鶴見区諸口5-5-1 スタジオライツ  
問合せ 7492-8929

