



キックボクシングの効用

会員

伊藤 紘一<26期>

キッカケは…

ある会でキックボクシングを8年やっていて、30歳の相手でも倒せる、とうっかり言ってしまったら、あっという間に仲間の中で噂が広まってしまった。

8年前に始めるキッカケとなったのは、通っているスポーツジムにキックボクシングのインストラクターが赴任し、格闘技スクールの講座が始まったので、学生時代ボクシングをかじったことがあり、その爽快感が忘れられなかったからである。

効用は…

やっているうちにキックボクシングの効用をいくつか感じたので、以下、それを述べる。

①まず激しく動き、毎週1時間の練習であるが、始める前の体重と後の体重差が500g以上あり、やせるためには最も有効であること。

このことが女性にも人気の理由で、腰を強くひねるのでスタイルアップにもよく、キックボクシングをやっている同僚の女性の話では、色々ダイエットをやったが、これが最も有効であるとのことである。

②何よりストレス発散になる。

弁護士は気難しい話をいくつもかかえ、デスクワークも多いので、とかくストレス過多になりがちだが、打ち合っているうちにストレスはどこかへ発散してしまう。

③次に精神的効用である。キックボクシングをやっていることが潜在的にケンカに（口ゲンカを除く）勝てるという気持ちを生み、相手がくだらないことを言っているときもカッコとせず余裕を持って臨めることである。

相手が不合理なことを言っているときは内心「このオッサン俺のハイキックを側頭部に一発お見舞いすれば



ジムで練習に励む筆者（右）

いちころだ」と思うことでぐっと落ち着くようにしているが、私の訴訟の相手方代理人となって私からそのような雰囲気を感じたらご用心願いたい。

④えっ本当に63歳ですか、と言われるが、年より若く見えるらしい。

若返りにも大いに効果があるらしい。

そして、夢は…

私の夢は2つある。

①70歳になるまでキックボクシングを続け、70歳台のキックボクシング大会を武道館で開くこと。誰もお金を払って見に来てくれないだろうから、全員御招待でおみやげ、交通費つきにしなければならない。

②いつか、暴漢に襲われて一撃のもと倒し、逮捕し、警察に突き出すことだが、余りにも子供じみた夢なので実現の可能性はゼロに近い。