

テコンドーを応援しよう!

中央体育館は東京2020大会テコンドーの公式練習会場です

華麗な蹴り技とスピード感が魅力のテコンドー。近年日本でも競技人口が増加している、注目のスポーツです。

東京2020大会テコンドー競技の公式練習会場となる中央体育館には、そんなテコンドーの強豪選手達が世界中からやってきます。

日本代表選手の選考も始まり、いよいよ大詰め。テコンドー選手のサポートを行っている、全日本テコンドー協会・アスリート委員長の高橋美穂さんに、テコンドーの魅力や見どころなど、お話を伺いました。

テコンドーとはどんなスポーツ

テコンドーは空手を基礎とし韓国で創始された競技です。キョルギ(組手)とプムセ(型)があり、オリンピック・パラリンピックではキョルギが採用されています。空手やキックボクシングなどの格闘技と似ていますが、力で攻撃して相手を倒す格闘技に対し、テコンドーは攻撃がポイント制で勝敗が決まります。よりスポーツに近い競技といえるでしょう。

オリンピック種目としては、1988年ソウルオリンピックからデモンストレーション競技として採用され、2000年シドニーオリンピックで正式種目となりました。東京2020大会では初めてパラテコンドーが採用されパリ2024大会までオリンピック・パラリンピックとも継続してテコンドーの採用が決定しています。

東京2020大会での出場枠は男女各2枠、合計4人です。現在出場選手の選考が始まっており、9月に千葉県のポートアリーナで行われる「グランプリシリーズ世界大会」も選手選考に大きく関わっています。選手にとって、今がまさに勝負時です。

テコンドーの魅力

なんといっても、ダイナミックな蹴りとスピード感です。選手は頭と胴に電子防具を着け、足技や手技で相手に打撃を加えることでポイントがカウントされます。したがって、短時間でスピーディーに蹴り技を繰り出すことが高得点に繋がります。

また、回転技を入れることで加点されることも特徴です。通常の腹部への蹴りは2点ですが、回転が加わるとさらに2点加算されます。頭部への攻撃は3点ですが、回転が加わることでさらに2点加算され最高点の5点となります。

パワーよりもテクニックやスピードが重視されるので、試合終了ギリギリまで勝敗はわかりません。負けていても大技を繰り出すことで逆転もあり得るので、最後までドキドキ、ワクワク感を楽しめるスポーツです。

テコンドーとパラテコンドーの違いは?

パラテコンドーは、上肢障害者が対象です。2020東京パラリンピックから初めて正式種目として採用されます。

ルールは健常者のテコンドーとほぼ同じですが、上肢障害により頭部を防御できないため、頭部への攻撃が禁止されています。

パラテコンドーの選手は健常者のように、蹴りなどの片足立ちの際に腕や手でバランスを取ることができません。しかし、パラの選手たちは健常者の選手と同じスピードで蹴り技を繰り出します。その迫力も大きな見どころです。

日本では、他のスポーツから転向した選手が多い傾向にあります。また、パラテコンドーは新しいスポーツということもあり、他の国との大きなレベルの差がありません。現在、日本のパラテコンドーの選手は大きく力を付けてきています。ぜひパラリンピックにも注目してください。



たかはし みほ
高橋美穂氏

一般社団法人全日本テコンドー協会理事
アスリート委員長
1992年バルセロナオリンピック
テコンドー日本代表

日本におけるテコンドー

日本でのテコンドーの歴史は浅く、これまでのオリンピックで獲得したメダルは、2000年シドニーオリンピックでの岡本依子選手の銅メダルのみです。海外では非常に人気があり、韓国の選手層が厚いことはもちろん、男子は韓国やロシアの選手、女子はイギリスや韓国、タイの選手がランキング上位で強豪国となっています。特にイギリスはテコンドーが盛んな国ということもあり、東京2020大会でも注目されています。日本は、様々な国々とメダルを争うことになるでしょう。

日本の選手たちも、東京2020大会が大きなモチベーションとなり、海外でメダルが取れるまでにレベルが上がっています。あと1年で日本がどれだけ世界にアピールできる力を付けられるか、選手たちの活躍に期待してください。

自らの経験を次世代へ繋げる

私がテコンドー日本代表として出場したのは、1992年バルセロナオリンピックです。当時はテコンドー人口が少ないうえに十分な練習環境もなく、結果は初戦敗退。世界の壁を突き付けられた形となりました。大学に進学し、在学中に次のアトランタ



1992年バルセロナ五輪出場時の高橋さん(写真右)

オリンピックを迎えるべく調整をしていた矢先、オリンピックの種目からテコンドーが外れてしまいました。

次のオリンピックまで8年の空白期間。諦めた私は大学卒業と共にテコンドーを引退し、指導者の道にも入らず一般企業へ就職しました。私のオリンピックとテコンドーは、志半ばで終わりを迎えました。

あれから20年。2015年に東京2020大会でのテコンドー採用が決定し、テコンドー協会からサポート要請があり、指導者でもない自分が役に立てるのか迷いました。しかし、オリンピックでの学びや悔しさ、社会経験等全てが選手の育成に役立つと言われ、2016年から本格的に選手のサポートを行っています。今は、空白の時期があったからこそ、選手のサポートに必要なスキルを培うことができたと感じています。

今後ともテコンドーの魅力を伝え、選手たちがメダルを取れる力をつけられるよう、サポートしていきます。テコンドー日本選手への応援、よろしくお願ひします。

注目の選手

烏森小学校出身
パラテコンドー育成指定選手

ほしの ゆうすけ
星野佑介選手

5面にインタビュー記事があります

