

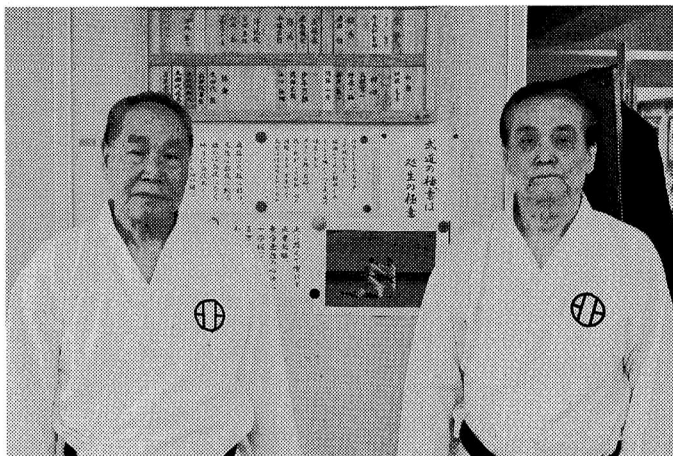
空手が整える心技体

都営協東京旅客小牧良行さん

都営協東京旅客支部の小牧良行さん(72)は空手を始めて約37年、7段の腕前だ。東京・練馬区の東京コ

ンドルタクシー内に師範を務める全日本空手道連盟糸東会糸東流正修館板橋練馬支部がある。前身は東京コンドルタクシー空手部。現在も場所を借りて続けている。生徒は小学生から大人まで幅広く、タクシー乗務員だけでなく近隣の人も通う。

小牧さんの入社と同じ頃



小牧良行さん(右)と板橋練馬支部長の鹿毛健児さん(左)。鹿毛さんも東個協練馬支部に所属する個人タクシー事業者

に部が発足、そこで空手と出会った。「ゴルフなど体を動かすのは好きでした」。日は空手を教える。「健康

にいいのはもちろん、精神面での影響も大きい。心に余裕ができ、何が起きても動じない。乗務していても

ラブルになったことがない。平日は体力づくりのために2、3回はジムで筋トレも行う。今まで大きな

病気とも無縁だ。体を壊し引退してしまう人をたくさん見てきた。「職業柄、座っている時間に

心身を注ぐ。

が長く、終わってから疲れてお酒を飲んで寝てしまふ人も多い。少しでも体を動かして健康的な汗をかき、心がいいと思おう。

糸東流は「基本を大事にし、あいさつや礼節を重んじるので子どもが習うにはいい」とのこと。ロシアやカナダなど海外でも活動が活発で、現地での指導や来日しての練習も盛んだ。

「(正式種目になるかもしれない)東京オリンピック・パラリンピックが楽しみ」と、次の指導者の育成に心血を注ぐ。