

先ほどの撮影時にはダイナミックで美しい上段蹴りを披露していただきました。空手のキャリアはずいぶん長いそうですね。

多田野 祖父母の家に道場があり、叔父が指導をしていたこともあって、気づけば4歳から道着を着ていました。高校、大学でも空手部に入って空手一筋。東京オリンピックの女子組手に出場された植草歩選手は高校の1年先輩で、一緒にインターハイの団体戦にも出場しました。

——昨年、現役生活にピリオドを打ちましたが、25年間も空手を続けてこれたのはなぜでしょう。

多田野 実はやることを考えたことがないんです。それくらい、やるのが当たり前だったというか。毎日の習慣と一緒に、それこそ歯を磨くように突きや蹴りを出していた感じですね(笑)。

——では、引退を決めた理由は？

多田野 勝ち負けの世界で生きていくうちに、少しずつ気持ちの変化があつて。武道としての空手に打ち込む中で、そこまで勝ち負けにこだわらなくてもいいのかなと、どこかで思う自分に気づいたんですね。また、東京オリンピックに出られなかったことも大きかったです。

——選考試合では惜しくもポイントが足りず、強化選手には選ばれなかったが出場を逃しました。

多田野 空手が五輪種目に決まってきたのは、それだけ目標としてきたので、出られなかった自分ももう価値がないんじゃないかって。そういう心境になった自分がかくく嫌だったんです。だから、これからは勝ち負けに関係なく、もともとと身体



空手技にジャンプやスクワットをミックスし、音楽に合わせて楽しみながら体力や筋力の向上、ストレス解消、シェイプアップなどの効果が期待できる空手Fit。「できなくても大丈夫！笑顔でいきましょう！」などの明るい声掛けの間に「正拳突きは自分のみぞおちをまっすぐ狙うように」など空手の基礎もしっかり教えてくれたり、レッスンの始めと終わりに礼や黙想を取り入れるなど空手の技術や礼儀も自然に学べるのが特徴だ



を動かすことの楽しさを感じたいし、その楽しさをたくさんの人に伝えたいと思うようになりました。

——その思いが「空手Fit」という新しいプログラムの考案につながっていったんですね。

多田野 ボクシングやキックボクシングでは、それぞれの動きを取り入れたエクササイズが流行っていますよね。でも、考えたなら空手ではあまり聞かないなと。今までやってきた空手はもう自分の中で身についていて、落とし込まれているものだから、その動きに音楽を加えてアレンジしていくには、きつと楽しい時間になるかもしれないと思いました。

——具体的には、音楽に合わせて空手技の突き(パンチ)や蹴り(キック)を出すエクササイズですか？

多田野 はい。ただ、空手をやったことがない人がいきなり技を出すのは難しいかもしれないので、まずは基本の技を一度体験してもらいます。正しい構えから学んでもいいし、「私も意外とできるな」と感じたところで、スクワットやジャンプなども入れて難易度を上げていきます。

——ジャンプも入るんですね。

多田野 空手でジャンプなんて普通はありえないですよ(笑)。でも、その「ありえない」を超えていかないと空手が広がらないのかなと思って。私のレッスンに来てくれた中の一人でも多くの人が「空手ってなんか楽しいな」とか「イメージとちょっと違うし、意外とできちゃうかも」と思ってくれたら嬉しいです。

——空手Fitではありませんか？

——空手Fitのプログラムでは、礼や黙想もするそうですね。

多田野 レッソンの始めと終わりに、空手Fitの動きが、そのまま筋トレになっているんですね。

——多田野さんの引き締まったメリハリボディも空手で培った？

多田野 空手の稽古や空手Fitの指導しかしていませんので、そういうことにはなりません(笑)。私は重いものを持つのが本当に苦手なので、この7、8年ウエイトレトレーニングはまったくやっていませんし、食べたいものも制限なく何でも食べてしまっています。



写真:森田直樹/アフロスポーツ

ただの・あやか

1993年8月18日、千葉県出身。4歳より伝統派空手を始め、日本体育大学柏高校、日本大学時代にも空手部で活躍。2015年、大学4年時に全日本学生空手道選手権大会組手女子個人で3位となり、初の日本代表入りを果たす。以来7年間日本代表に選出され世界各地の大会で上位入賞を続け2015年、2017年にはアジア選手権で優勝。2021年の同大会を最後に現役を引退し、現在はキッズ空手などの空手指導のほか、自身考案のエクササイズ「空手Fit」の指導などを通じて空手の魅力を広く伝えている。

日本代表歴7年(2015~2021)
アジア選手権優勝(2015、2017)
2021年東京オリンピック強化選手
オーストラリアプレミアリーグ優勝(2016)
ロッテルダムプレミアリーグ優勝、
東京プレミアリーグ3位(2018)
ザルツブルグシリーズA優勝、
モントリオールシリーズA優勝(2019)

私のレッスンに来てくれた中の一人でも多くの人が「空手ってなんか楽しいな」とか「イメージとちょっと違うし、意外とできちゃうかも」と思ってくれたら嬉しいですね

多田野 基本的には楽しむというより自己鍛錬の意味合いが強いかもしれませんが、そうした空手道という道のほかに、もう一つの道を作ってもいいかなと私は思っています。試合とは違うから、うまくできなくてもいいし、間違えたら笑ってごまかした方がいい。その代わり、前回よりちょっとだけ成長できたらみんな褒め合おう。そういうのもアリだなんて。私はずっと「できないことは許されない」という厳しい世界で生きてきたので、余計にそう感じたのかもしれません。

——有酸素運動の要素もあるので、エクササイズ効果もかなり期待できそうですね。

多田野 ボディシェイプで一番効くのは何といっても背中ですね。空手の突きは「引き手」といって、打つ前にしっかりと肘を後ろに引くんですね。この動きを繰り返すことで肩甲骨まわりや背中全体がしっかりと刺激されます。空手の基礎を一つずつやっていくと自然と全身を使う動きになるので、動きができていくほど全身が上手に使えるようになります。また正しく打つ、蹴るということに意識をしっかりと向けることで集中力も高まりますよ。

——空手Fitのグループレッスンは正座をして黙想、一礼しますが、いざという時に綺麗できちんとした礼やあいさつができるか、それだけで周囲の評価が変わります。私自身も「返事がすくハキハキしているね」と褒めていただくことが本当に多いです。空手は日本の良い習慣や大切な文化なども、できれば空手を通して伝えていきたいですね。

——空手道に打ち込んできた多田野さんだからこそ伝えられる空手の魅力はまだまだありそうですね。

——空手Fitに通してはじめて、空手の新しい動きを覚えた日、電車の待ち時間に駅のホームで練習しました」と報告してくれたんですね。今まで空手を全然やってたことのない方が、そこまで空手を身近に感じてハマってくれるなんて本当に嬉しいし、空手を真剣にやってくれてよかったなと思えた瞬間でした。今まで空手や格闘技に縁がなかった方でも、勇気を出して参加したら楽しい世界だと思ってもらえるはず。これからも空手Fitを通してはじめて空手ファンを作っていけたらと思います。




Mellow Flow内
SHAPE GYMにて
曜日19:00~20:00/
曜日16:30~17:30に
レッスン開催中!

Mellow Flow
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2
新宿高島屋8階スポーツ・メゾン
☎03-5379-9595
休館日:新宿高島屋の休館日に準ずる。