

# オトナの 習いごと

～女性のためのボクシングレッスン～

## Mama Fight

毎日ストレスを溜めて暮らしているあなた！ 人生いろいろあるけれど、すべてパンチに込めて吹き飛ばしてしまいませんか？ シェイプアップ&ストレス解消に最適なユニークなボクシングレッスン、Mama Fight。

指導しているのは、元プロボクサーで

あり、トレーナーとしても世界チャンピオン級の選手を世に送り出してきたエージさん。「お母さんや女性が元気じゃないと、世の中が暗くなる」と、特に女性のためのボクシングクラスを開設。コミットメントの難しい女性の事情を考慮して、ドロップイン制。蓋を開けてみないとどんな人が集まるかわからないが、毎回、その日の参加者に合ったメニューをエージさんがその場で作ってくれる。激しく打ち合っている人あり、その傍らでは和やかに打ち合っている人あり、

という具合にそれぞれのペースで楽しめる自由な雰囲気嬉しい。日頃から身体を鍛えている人はもちろん、運動の苦手な人でも、スニーカーと動きやすい服装さえあれば即、始められる。

「試しにパンチしてみたら、身体中の何かがスッと抜けて何とも言えないスッキリした気分になって…」それ以来、すっかりハマってしまっただというYさん。



インストラクターのエージさん



思いっきり打ち込んだパンチを、元ボクサーのエージさんががっちり受け止めてくれる『ミット打ち』は、日頃のすべてのストレスから解放されるほど、スカッとした気分になれる。「初めて参加した翌日は、こんなところに筋肉があったのかと思うほどの筋肉痛でした(笑)」という方も。冬でも汗びつしよりになるほど、運動量はバッチリだ。

「お母さんがストレスを溜めないと、子供がハッピーになれる。それが世界平和につながるんです！」と、スケールの大きいエージさん。実は、ボクサーの他にも

チャリティー活動家、映画監督など、様々な顔を持つ。心優しきエージさんのお人柄に惹かれてここに来る人もあり、「ボクシングのスキルだけでなく、時折語られる選手たちとのエピソードや彼自身の生き方から学ぶことも多い」という。このクラスの参加費は、すべて世界中の貧しい子供やボクサーなどへのドネーションとなっている。

溜まったストレスを思いっきり吹き飛ばしたい方、楽しく身体を動かしたい方、世知辛い世の中で温かい人情に触れたい方…そんな方は、ぜひ Mama Fight に！ 練習は月1回。詳細はお問合せを。



### Mama Fight

インストラクター：吉川英治

練習は月1回。ドロップイン。(\$10 / 1回)

ウェブ：<http://mamafightjp.weebly.com/>

E-mail：[mamafightvancouver@gmail.com](mailto:mamafightvancouver@gmail.com)

練習場所、その他詳細は、E-mail でお問い合わせください。