

SHORINJI 会報 Spring

KEMPO

2025年5月1日発行(年4回発行) 第45巻第1号 1981年7月31日 第3種郵便物認可
一般財団法人 少林寺拳法連盟



大学生のホンネ。



T シ ャ ツ の 季 節 で す よ。 。



SHORINJIKEMPO

OFFICIAL STORE



■10.2オンス ヘビーコットンTシャツ
「STONE」 3サイズ/5,500円(税込)

[その他のTシャツ ラインナップ]

10.2オンス ヘビーコットンTシャツ「Flying Symbol」/全2色/3サイズ/5,500円(税込)

5.6オンス ハイグレードコットンTシャツ:全2色/4サイズ/4,400円(税込)

ドライTシャツ「力愛不二」:全2色/6サイズ/3,300円(税込)

CONTENTS

特集

大学生のホンネ。

2

12

コーチングで現場が変わる!実践レポート

14

教えて!地元のスポット 福山編 2025 年度インターハイ企画

17

職員室の拳士 Portrait of an Educator
[佐賀・佐賀県立武雄高等学校 松尾 裕太 拳士]

18

修練法解説『身を守る』

20

技法解説『実に帰る』

22

FEEL THE ORIGIN 自分の「力」を客観的、つまり謙虚に知っていたら、
驕りではない自信が養われる

23

コラム『大人の〈本気〉』 [早稲田大学名誉教授 菅野 純]

24

武道の可能性 [国際武道大学 教授 高坂 正治]

28

EDITOR'S REPORT

30

少年少女向けコンテンツ

少林寺拳法誕生前夜 / ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法ドリル



江戸時代から受継がれた
金魚の知恵と極意



株式会社 **ヨシダ**

代表取締役 吉田信行

東京都葛飾区東新小岩5丁目14番7号 (〒124-0023)
TEL 03-3694-3751 FAX 03-3694-3753

info@kingyo-yoshida.com

大学生の ホンネ。

文・写真 編集室

協力 大学少林寺拳法部連盟本部合宿 参加者有志

合掌礼ひとつで誰とでも修練を始められる、全世界で共通の教育体系を持つ…
それらは少林寺拳法の誇るべき特徴に違いないが、果たしてそこに住まう人々の
ホンネはどうか？

様式や形を見るのではなく、心を見るために。ホンネに向き合ってみる。

■変わりゆく社会と多様化の中で

本誌では、2024年度を通して、変わりゆく社会と個人の多様化に着目し、「少林寺拳法」という枠組みの中で人や組織がどのように共存・発展していけるのかを問題意識として、一連の特集テーマを掲げてきました。

言うまでもなく、少林寺拳法はひとつの大きなファミリーであり、合掌礼ひとつで誰とでも修練を始められる、全世界で共通の教育体系を持つ……などの優れた特徴を持っています。こうした枠組み（様式や形など）に嵌ることと、自然と人と人の心が向き合ったり、同じ方向を向いたりすることができるのだと我々は考えてきました。

しかし、ここまで社会が変わり、個人の多様化が進んでくると、この枠組みを活用する人同士の中でも文化や価値観の違いが浮き彫りとなり、場合によっては意思疎通を阻害し、見えない溝に発展してしまうこともあるのではないかと憂慮されるようになりました。

■居心地の良さを創り上げるために

拳士に修行を継続してもらい、新しい仲間を快く迎えていくためには、この枠組みの中が居心地の良いものでなければなりません。この時代にそれを実現するには、枠組みのすばらしさに頼っているだけではいけない。そういう問題提起を一連の特集の中でさせていたのだつもりです。

居心地の良さとは、傾聴し合うことで互いをよく知り、それぞれが大事にしているものを尊重し合うことで生まれます。しかし、少林寺拳法の世界には、80年近い歴史の中で培われてきた秩序があり、師が拳士より、先輩が後輩より、多く語る傾向にあります。これもまた素晴らしい枠組みの一つに違いありませんが、ややもすると“声なき声”が誰にも届かないままとなってしまう可能性があります。誤解を恐れず言えば、師や先輩の方から拳士・後輩のホンネに何度も耳を傾けなければならぬということです。

そういった意図で、今号の特集は

「大学生のホンネ。」と題し、声なき声の一部を届けたいと春季大学合宿の参加者より有志を募り、インタビューを敢行した次第です。趣旨に照らし合わせ、言葉はできるだけ加工せず記載するよう努めました。師や先輩にとつてショッキングな内容もあるかも知れませんが、それを知って理解し、尊重することが、現代社会において少林寺拳法という枠組みの中に居心地の良さを創り上げる不可欠な道筋の一つと確信しています。師や先輩にあたる読者の皆様には、今後の彼らとの関わり方を考える一つのきっかけにしたいかと思います。

また、高校生以下の読者・保護者の皆さまには、大学生拳士の持つ雰囲気・風土に触れ、まだまだ続く修行の道を展望する参考としていただければ幸いです。

最初の印象は大事



少林寺拳法の代表者となろう。

- ・高校時代、数学の先生が拳士だった。(高校に少林寺拳法部はなかったが)先生が少林寺拳法を通じてどんな体験をし、何を学んだか、よく話してくれた。それで大学に入ったら、少林寺拳法部があったので入ることにした。
- ・高校まではクラシックバレエ・声楽をやっていた。そういうものと対局にある道衣・黒帯のかつこよさに憧れた。少林寺拳法の新歓イベントが一番楽しい印象だった。演武もかっこよかった。
- ・道場を訪れて先輩が演武を見せてくれた。気合を聴いた瞬間にビビッてきた。やってみたいと思った。

初心者でも始めやすいと思えた



初心者にやさしい武道だと自覚しよう。

- ・高校までは別の武道をやっていた。先輩の勧誘がきっかけ。「最短二年で黒帯が取れる」「大学から始めても成績を挙げられる」と言われて魅力だと思った。
- ・高校まで部活はしていなかった。大学で新規に何かを始めたいと思った。武道に興味があった。先輩に「初心者からでも成績を残せるから」と言われ、始めやすいと思った。
- ・小さい頃から護身術に興味があった。大学で少林寺拳法があることを知った。アフリカ等、まだ不安定な地域への留学・就職も意識しているので。身を護れる女性はカッコいいと思う。

武道から武道へ



武道界全体を盛り上げよう。

- ・小学校までは柔道、中学・高校では空手をやってきた。塾に大学少林寺拳法部のOBの方がいて、少林寺拳法の話は聞いていた。武道大好き一家なので、大学でも武道をやるのが自然な流れだった。
- ・高校では弓道をやっていた。大学では新しいことをはじめたいと思い、少林寺拳法部へ。少林寺拳法は知っていたけど、どんなものか想像できなかった。
- ・高校まで10年以上、剣道をやってきた。大学でも武道をやりたかった。体験入部で尊敬できる先輩に会えた。3回ほど食事をおごってくれた。先輩は卒業したが、今でも尊敬している。

大学生の
少林寺拳法。

春季大学合宿
参加者
インタビュー

Vol. 1

未経験者の声

雰囲気にならなくて



入りやすく・離れがたい雰囲気を創ろう。

- ・空手部も見学に行ったけど、試合を想像するとアブナイと感じた。友達が少林寺拳法をやっていたので、連れていってもらったら雰囲気がよかった。演武がかっこよかった。
- ・入学式前、新歓のイベント。「少林寺拳法部」という表記を見て、直感で入部を決めた。写真やキャッチコピーがあったわけではない。少林寺拳法の5文字に惹かれた。
- ・見学の際に聞いた先輩や部の方針に共鳴した。「全員で一つの目標に向かって進んでいく。俺たちはチームだから、一人も取り残さずやっていく」と言われて、自分もそのチームの一員になりたいと思った。

大学で

少林寺拳法部を選んだ理由

■身体を通して感じるおもしろさ
インタビューを通じて、少林寺拳法のアドバンテージがいくつか見えてきます。初心者には始めやすく、経験者にはつなげやすい。指導者は、このアドバンテージを活かしていくことが重要です。
また、経験者をつないでいくには、良い体験が欠かせません。目の前にいる拳士が日に日に感動を深めていくような修練を心掛けたいものです。

※意見と写真(人物)のレイアウトに関係性はありません。

大学生拳士と接したことがきっかけに



世代を横断する機会を積極的に創ろう。

- 高校生のとき、大学生の拳士と接する機会があって、大人としてしっかりと教えを受け止めている姿に感銘を受けた。進学した大学では、少林寺拳法部は休部だったが復活させた。
- 小学5年生からスポーツ少年団。高校で少林寺拳法部。高校時代、県内の大学生が練習に参加してくれて誘われていた。その後、その大学に進学して少林寺拳法部へ。

大学では更なる熱中を目指して



成長の節目・節目で「そのときしかできないこと」に熱中したい気持ちを理解しよう。

- 高校から少林寺拳法を始めた。高校時代は大会に熱中したけど、大学では技の本質を学びたい・深めたいと思った。
- 小1から道院、高校で少林寺拳法部。高校時代は相手が見つからず、単独演武しかできなかった。その頃から大学の少林寺拳法部を意識していた。少林寺拳法を続けて、先生や拳士とのつながりを持続していきたい。
- 小学生から少林寺拳法。高校少林寺拳法部に入り、全国を目指す。結果が出せず不完全燃焼。大学では完全燃焼したいと思い、再び少林寺拳法部へ。今のところ、順当に成績を取られている。

ひよんなことが縁となって



“めぐりあわせ”というのは確かにある。だから一期一会の精神を大切にしよう。

- 幼稚園の頃から道院に通っていて、高校では距離を置いてみたが、その間も少林寺拳法の動画を見たりして離れられなかった。やっぱり少林寺拳法はカッコいい。そう思いながら進学した大学に、たまたま少林寺拳法部があったので復帰した。
- 小学校から高3までスポーツ少年団。大学では入るつもりなかった。「久しぶりにやりたいな」と思い体験に行くだけのつもりが、先輩がやさしくて楽しいと感じ入部することに。
- 語学留学でニュージーランドに行った。そこで少林寺拳法の支部にも通ったことで、少林寺拳法は世界共通なのだと思った。それが大学でも続ける動機に。

経験者の声

それは、とても自然な流れだった



拳士が自分の未来を想像できる機会を積極的に創ろう。

- 高校少林寺拳法部ですごくいい経験ができた。OB・OGがたくさん続けていたので、大学で少林寺拳法部に入ることは自然な流れだった。
- 中学2年の3月、高校のオープンキャンパスで少林寺拳法を知って「いいな」と思い、中3でスポーツ少年団に入った。その後、オープンキャンパスで訪れた高校に入学し、少林寺拳法部に所属。大学でも少林寺拳法部に入ろうと思っていた。



感動をまた味わいたい



ときには時間も必要。根気よく続けられる工夫をしよう。

- できないことをできるまでやる。少林寺拳法は奥が深く、できることが一つ見つかったり、また新しい課題が見つかる。それが面白い。
- はじめは慣れない動きが多くてうまくいかないことが、数をかけるうちに「これだ!」と思える瞬間があり、それが頻繁にやってくるようになると面白い。自分の成長を実感できる。
- 技がうまくかかったときが面白い。初めてできたときの面白さ。数学の公式がハマったときのように。
- 自分ができていなかった技ができるようになった瞬間。初めて教わったときは、何をやっているか解らない。あるとき自分で「できた」と思えたときに「面白い」と感じる。

- 論理的に成り立っている技術。人体力学とかエネルギーの法則とか、きちんと筋道が通っていてすごいな~と思う。
- 拳系別に分かれていることが面白い。科目表などで習得の順番が明らかになっているところ。有段者になってみて、級拳士の技は奥が深いなと改めて思う。



「少林寺拳法はすごい!」と思ってもらえるように、指導力を高めていこう。

納得性が高く 普遍的な技術体系

護身に対する考え方
実際に使うことは想定
していない。平和裏に
解決するのがベスト。



後輩指導で困ること
自分との感覚の違いを
言語化するのが難しい。

春季大学合宿
参加者
インタビュー

Vol.2



■身体を通して感じるおもしろさ
少林寺拳法の醍醐味である技法修練。体感できる面白さの価値は、今も昔も変わっていません。ただ、超情報社会が当たり前の時代に生きる現代の大学生にとっては、解の求め方(示し方)に変化が見られるような気がします。
言葉で説明できること、最適スピードでステップアップできること...などシステムチックな要素がきちんと存在し機能していることが、重要になってきているのではないのでしょうか。

こんな質問も...

一刀両断! 一問一答

「できた!」と思えるのはどんなとき?

教えてもらったことを再現できたとき。

理屈っぽくてイヤにならない?

級拳士の頃は説明が長いと感じたが、有段者になってからそう思わなくなった。練度が高まると理屈に対する解像度が高まる。

社会人の大会に興味ある?

少林寺拳法を続ける理由をボンヤリとさせないためにも、小さな励みとして、大会には出続けたい。

九段の先生か、最優秀演武者か。どちらかにしか教わるのができないとしたら?

九段の先生...56.5%

最優秀演武者...43.5%

※意見と写真(人物)のレイアウトに関係性はありません。

- 身体の動かし方や構造を考え、相手の力を活用して技をかけ、うまくいったとき。そういうときは攻者・守者ともに「うまくいった」という感覚を共有できる。ある技で習った原理を違う技で応用できたりもすると成長も感じられる。
- 自分がやっていた技がハマる瞬間。色んな先生の色んな説明を聞いてみて、共通項を見出したとき。「技の原理が理解できた…!」と感じられる瞬間。
- 技は痛くても、うまくかけられたときの感動がある。痛みを伴っても、信頼関係があるから受け入れられる。

「うまくいった…!」という感覚



頭だけでなく、身体で感じることも大切にしよう。

もしかしたら、こんなシステムも…?



自分が変われば人間関係も変わる。
変わったのは自分かも知れない。

- 良い人にたくさん出会えること。少林寺拳法の中には良い人間関係・仲間がいる。「合わないな」と思う人間は自然と辞めていく。良い人だけ残っていくシステム?

- 演武で良い点を取れた時、自分の努力が間違っていなかったということが実感できてうれしい。努力が認められた感じがして。(相対的な成績に対する満足ではなく、絶対評価としての実感)
- 他人から評価を受けるとき。例えば、監督から褒められたときや、審判員の評価を得られたとき。
- 優しい監督はよく褒めてくれ、厳しい先輩が欠点を指摘してくれる。役割分担がうまくいっている。

やっぱり評価されるとうれしい



誰もが自己の価値を感じたいと思っている。評価の機会を大切にしよう。

- 体格が小さい人でも、ポイントさえつかめばきちんと技をかけられる。少林寺拳法は体格差を埋められる技術だと思う。
- 新しい先生に技を教えてもらうとき。逆小手ひとつとっても、いろいろなコツがある。先生ごとの個性がある。
- 先輩に高段位の技をかけられて、予期しないところが痛くなって面白い。ずっと続けて、そういう高度な技もできるようになりたいと思える。そういう技をやっている未来の自分を思い浮かべる。



まだ知らないことがきっとある。
常に技術力を高めていこう。

まだまだ奥があるぞと 感じさせてくれる

少林寺拳法を

おもしろいと感じるとき

- 週4回の活動、部員が10名前後で少ない。練習の参加人数が少ないときはモチベーションが下がる。他に大学生らしく楽しい生活を送っている友人のことを思い浮かべて、ふと「この時間はムダなんじゃないか」と思うときがある。
- 男子のノリがウザいとき。男子のイジリに腹立つ。(女性部員)



常に良い雰囲気を作らせる工夫をしよう。

ふとした疑問に吞まれてしまつて

実力差に愕然とするとき



指導者や先輩が歩み寄ろう。

- 自分が後輩に教えてきたことが先生から全否定されたとき。「どうしたらいいか解らない…」と思った。
- 先生の身体がよく鍛えられていて、相手をしたときに強すぎて技がかからない。

自信をなくすとき



次の課題へと切り替える仕掛けを持とう。

- 苦手な技があつてできない…。自分のクセを直したいのに、時間がかかり過ぎてイヤになってしまう。
- 上手な後輩や経験者が入ってきたら焦る。他人と比較して自分に自信を無くすことがある。
- 同期が上手くて自分より上位になったとき。自信を無くし、打ちのめされた気になる。
- 体格差がある人に負けそうになったとき。自分は小柄なので、体格の大きい人にはかなわないという気になる。
- 部内選抜の結果、大会に出られなくなったとき。



春季大学合宿
参加者
インタビュー
Vol.3

■誰だつてうまくいかないことはある
誰だつていつも楽しく・面白い…というわけではありません。若者もまた考えたり、傷ついたり、自信をなくしたりする瞬間があります。そういうときに師や仲間の存在は大切ですね。
特に指導者や先輩など、大人は目の前の若者が本当に何を求めているのか、組織に読み取り、それを伝えようとする努力が重要なように思います。結局のところ、「押しつけ」になつてしまつたのでは何も伝わりませんからね。

大学生拳士あるある
バイト中に演武練習。
人ゴミの中で運歩練習。
寝言で気合。
寝るとき結手。

MEMO
教範を読んだことが
ある人は約50%。

少林寺拳法から

離れたいと感じるとき

自分を責めてしまうとき



責めすぎないように気をつけよう。

- ・学生にとってメインイベントである大会。ある大会で成績がよかったために、落ちるのが怖くなった。「落ちたくない」と思っている自分は、囚われ過ぎて勝敗にこだわってしまっている気がしたとき。少林寺拳法の教えを守りたいと思うのに葛藤する。
- ・先輩と組演武をして、先輩から厳しく責められたとき。「自分が足を引っ張っている」と感じて辞めたくなった。
- ・自分がうまくできなくて、相手を傷つけたり・痛めたりしたとき。自分の技や可能性にがっかりしてやめたいと思った。

演武ばかりやってちゃダメですか？



今しかできないことと先々にも学べるべきものを区別しよう。

- ・「演武ばかりやってちゃダメだよ」と言われたとき。学生のとしか競技はできないと思って専念しているだけなのに。
- ・先生たちの「ホンモノの少林寺拳法はコレだ」論争に巻き込まれたとき。議論ばかりしていて、無駄だと感じる。

こんな質問も…

離れたいと思っても 続けてこられた理由は？

- ・後輩を指導しているときは楽しい。後輩の成長を見て嬉しくなる。
- ・技の名前がどれもカッコいい。まだやったことのないカッコいい名前の技をいつかやってみたい。綺麗にできたときは達成感・満足感を味わえる。
- ・部の環境。悩みを部員同士で相談したり共有したり。人間関係があることで居場所があるな、って感じられる。
- ・仲間との存在。良い雰囲気の部活。この雰囲気を守りたい。
- ・サッカーをやってみたら、キーパー適性が高いと言われた。ボールを見切れたのは少林寺拳法のおかげだと思った。
- ・長々と単独演武の練習をするのは苦痛だったが、先輩や仲間が声をかけてくれて支えてくれた。
- ・仲間と一緒に行くごはんが励み。

あなたが大切にしている時間は？

- ・学生同士、友人・仲間との時間。今しかできないと思って大切にしている。
- ・チャレンジする時間。様々な経験を積みみたい。
- ・LIVEに行くこと。(複数回答: サカナクション、TWICE、ヒップホップ系など)
- ・東野圭吾のミステリー小説を読むこと。
- ・ドライブ。運転に集中することで心が落ち着く。同乗の友達との会話も貴重。
- ・サウナでととのう。一緒に行った仲間とは普段言えないことも言い合える。
- ・他大学との交流。新しい発見があったり、視野が広がったりする。
- ・アルバイト。目標は「貯金50万円」。
- ・将来に向けた準備。大会までの組み立てから何ごと逆算して準備をする習慣が身に付いた。
- ・少林寺拳法をしない日を作らないこと。
- ・『少林寺拳法教範』や『あらはん』などを読んでいる時間。
- ・自身の演武動画をチェックする時間。お風呂やディズニーランドでも。
- ・釣り。有段者になって余裕ができた。
- ・カラオケ。キャンパスのカラオケ大会に出たい。
- ・推し活。休日の推し活で身体の疲れは取れないが、精神的に癒される。(最近の推しは『ゴールデンカムイ』)
- ・お菓子づくり。少林寺拳法とは対極的なものでバランスを取る。
- ・オートバイ。古いバイクを整備しながら楽しんでいる。



■寛容さと力の開放

大学生のホンネ、いかがだったでしょうか。当然ながら、本記事がすべての大学生拳士を代表しているわけではないかもしれませんが、「こんな風に思っているのか」と想像を膨らませ、読者おひとりおひとりが今後の関わり方を考えていくきっかけとしていただければ幸いです。

彼らのホンネの中には、当連盟が組織的に捉えて対策していくべき課題も含まれています。特に競技・審判等に関する意見は、当連盟の主たる事業に関わるものとして真摯に捉え、対策を検討して参ります。

開祖ご存命の頃より、少林寺拳法の発展は大学生拳士に牽引されてきた側面があります。大学で少林寺拳法に出会い、生き方を変えるほどの衝撃を受けて、ある方は道院長となり支部長となり、ある方は振興議員連盟やOB会などの後援会を組織され、拡大・発展の礎が築かれていきました。

今また時代が大きく変わり、大学を中心とする若者の感性を活かすべきときが来ているような気がします。その感性は、もしかしたら違う世代からすると異質なものに見えるかも知れません。しかし、きっとそれは、前段にある先達の皆さんが大学生のときにもあったに違いありません。その異

Vol.4

春季大学合宿 参加者インタビュー

競技としての課題



普遍的な価値観を求め、創り上げよう。

- ・競技化され過ぎじゃないか。例えば、団体演武…合わせるためにわざと足音を鳴らしている。武道としてはあり得ないのに、そういうところが「揃っている」と評価される。
- ・審判員によって演武採点基準がまちまち(9割が同意)
- ・演武の指導を受けると、「実際にかけるならこうだけど、点数が高いのはこのやり方だよ」と言われる。(9割が同意)

正直、気を遣っています



指導者は自覚を持とう。

- ・先生によってかけ方に個性があるのは承知している。ただ、「自分の教えたやり方をやって欲しい」という気持ちは解るが、違うやり方を否定するのはメンタル的にどうかと思う。
- ・先生によって言うことが違う。技のかけ方が色々あって、どれを信じるか迷う。(全員同意。その人の前ではその人のやり方で済ませる…という強者も)
- ・以前教わった技を「古い」と言われる。古い、新しいって何?
- ・近くの先生に会っても、技の原理しか教えてくれない。本当は演武をもっと教えて欲しい。基本・法形・運用法をやって、集大成になるのが演武…と言われるが、正直よくわからない。

ここがヘンだよ!

少林寺拳法

※意見と写真(人物)のレイアウトに関係性はありません。

大学生の ホソネ。

質を開祖や当時の指導者層が受け止めて、若い力を開放させたことによって発展があったと考えるならば、現代の師や先輩たちが取るべき道も同じでしょう。

可能性を秘めた若者が、ますます少林寺拳法を好きになり、その力を次の拡大・発展につなげてくれる未来をたぐり寄せるために、少林寺拳法全体に声なき声を聴く深い洞察力が必要ではないでしょうか。

相手が本当に求めるものに応じることができ、その良い個性を生かすこともできる。そのような活人拳が広がつていけば、少林寺拳法という枠組みは一層の広がりや輝きを見せてくれるはずと信じてやみません。

最後に、貴重なホソネを吐露してくださった大学生拳士の皆さんに、心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

外から見てみると…



客観視しよう。

- ・染まってしまったから、わからない(笑)。
- ・大会や行事で態度の悪い先生を見る。
- ・先生や先輩にダッシュで合掌礼。入部当初は合掌礼に違和感があった。

- ・「いつ使うの??」と思う技が多い。

- ・従弟が不良に暴行を受けたことがある。だから強くならない。実戦的な動き＝乱捕が修練に組み込まれていない。もっと教えて欲しい。



常に深める努力をしよう。

もっとやりたいと思うのに

危険に慣れてはいけない

具体的に備え、高い意識を持とう。

- ・宙で回転する受身の練習で頭を床に擦ってしまった。痛いし・危ないことをやっているのに、みんなで笑い話にしてしまった。
- ・『不殺活人』と言うが、法形の中にはすごく危険で明らかに人を傷つける技が存在していること。
- ・痛くて危険なこともやっているのに笑顔でやっていること。

- ・「少林寺?中国のやつ?」って友達に言われるのがイヤ。毎回説明するのが面倒くさい。最近は適当に流している。少林寺拳法をもっと広く知って欲しい。

- ・他の武道のように勝敗や優劣がハッキリと解らないところ。あいまいな基準で特殊な競技だと感じる。理解はしているが、クセは強い。



個性を理解してもらおう。

比べてみると…

鎮魂行の意義



きちんとしよう

- ・鎮魂行が長くてびっくりした。(今は理由が分かったので違和感はない)
- ・鎮魂行を大会等では短くしているが、やるならちゃんとやった方がいいと思う。

[以下の大学の皆さんがご協力くださいました]

愛知大学、大阪大学、大阪産業大学、香川大学、吉備国際大学、九州大学、慶應義塾大学、慶應義塾大学理工学部、國學院大学、国士館大学、駒澤大学、四国学院大学、中央大学、中京大学、中部大学、東海大学、同志社大学、東京外国語大学、獨協大学、名古屋大学、日本大学、福井工業大学、明治学院大学、早稲田大学、国立大学、立教大学、立命館大学、(順不同)

2025年、コーチングマイスターで構成する 「指導法検討委員会」が新たに発足。



2025年度より、指導法検討委員会が設置されました。コーチングマイスターより任命された5名の委員が、少林寺拳法のあり方とコーチングメソッドの融合による指導法を提案していきます。

まずは心理学・脳科学等の裏付けや日本スポーツ協会推奨の指導法を研究し、講習会・教材等の各専門部署と連携を図っていく予定です。

今号では各委員に、それぞれの価値観や得意とする分野について語ってもらいました。

担当 大原 一純



主体性を引き出し導いていく指導法の普及。

指導者とは「少林寺拳法の目指す5つの人間像」を目指し、更に拳士を導いていく者だと思います。

私は、自分の可能性を信じる生き方をしてもらうために自己肯定感を上げるコーチングアプローチを活用し、主体性を持ってもらうために、説明・指示命令だけではなく、拳士自身の思考・判断力を養う指導を心がけています。拳士全員が「1年後の自分へ」という目標を設定して取り組み、帰際には今日できたことをお互いに褒めトークもします。

今では、道場でも職場でも、仲間が自信をもって主体的に動いてくれています。日常生活全てが易筋行ですから、周囲に元気・やる気を与え、道場、職場や家庭が円満で活気溢れる雰囲気になり、より豊かな人生を描ける一。そんな巧みなコミュニケーションができる指導者づくりを目指し、各種指導法の研究や講習会の企画を行って参ります。

コーチングマイスター
田中 徳幸

NTT 西日本支部 支部長、大阪大正道院 道院長。武専指導員、学生指導員。大学少林寺拳法部時代、退部者が続出する事態の中、主将としてチームをまとめる大変さを痛感。その苦い経験と、指導者としての責任感から、やる気にさせる指導法・活気ある指導空間づくりが重要だと思いコーチング指導者養成コースの普及に邁進。



劣等感に向き合った経験があるから伝えられること。

練習についていけない、あるいは大会で入賞を逃したことで自信が持てずにいる拳士を目にします。私は、そのような拳士に寄り添い、共に成長する指導者でありたいと考えています。

私も技術の修得が遅く、劣等感に向き合いながら一歩ずつ前進してきました。この経験を活かし、拳士が抱える不安や課題に寄り添いながら、拳士が自らの可能性を信じ、自信を持って未来に向かって歩めるよう支援していきたいと考えています。

また、私は地域の子ども食堂でボランティアスタッフとして運営に携わりながら、健康プログラムを実施しています。ここでも、子どもたちだけでなく、保護者や関係者の悩みに耳を傾け、支え合うことの大切さを実感しています。

これからも少林寺拳法の教えを体現し、「生きる力」を育む力を支援できる指導法のカリキュラムを考えていきたいと思っています。

コーチングマイスター
内原 晃子

香川県出身。KDDI 四国支部 支部長。社会人になってから少林寺拳法を始め、その2年後、支部廃止の危機に直面。級拳士で支部長交代を決意。地域に根差した社会貢献を考え、2019年より香川県高松市四番丁の子ども食堂でボランティア活動を始め、運営に携わりながら、少林寺拳法健康プログラムを実施している。



学びのトンネル掘りを探求し続けて。

あるトンネルがあります。
潜り抜けると、「指導者も指導対象者も笑顔になって、やる気がわいてくる」トンネルです。

私はこのトンネルを通過するたびに、これまでの言動の至らなさに気づかされ、それらを改善することで周囲に笑顔が増え、物事がスムーズに流れ始めるようになりました。

「コーチング指導者育成コース」というこのトンネルは、自己の可能性を信じさせる少林寺拳法の指導法と心理学・脳科学によって裏付けされた各種コーチングメソッドが融合したオープンイノベーション講座です。

本委員会と専門部、総勢 33 名は、少林寺拳法の人づくりと日本スポーツ協会のコーチング理念に沿った効果的に楽しく学べる内容を日々研究しています。

皆さんが潜ってみたいと思えるさまざまなトンネルを今後も掘り続けて参ります！

コーチングマイスター
大原 一純

40 年間トラブル苦情対応を行う中で、指導者の「人間力と指導力の向上」の必要性を実感。20 年間にわたり指導法の研究を行い、指導法を指導する講師育成講座の企画・指導に奮闘中。2019 年より、日本スポーツ協会のコーチディベロッパー（公認講師）として全スポーツ団体の指導者にコーチングを指導中。

人に寄り添うライフコーチを目指して。

少林寺拳法は、武道教育を通じて、自己可能性を信じて行動できる人を育てる、人づくりのものであり、コーチングは主体性を持って行動できるよう、元気・やる気を引き出す指導法ですから、多くの部分が共通しています。心理学や脳科学の裏付けを持つコーチングを、指導法の一つの手段として取り入れていただける機会を提供していきたいと考えています。

家庭や学校、仕事…様々な場面で、悩み相談に乗ってくれ、目標へ向かう人をサポートしてくれる存在が求められています。落ち込んだ時には話を聴いてくれて、元気・やる気になる。自信が持てるまで支えてくれる。そんな風に寄り添ってくれるライフコーチのような存在が周囲にいたら、今よりずっと生活が豊かになるのは間違いありません。

指導者、指導者を目指すみなさまのお役に立てるよう、様々なコーチング・ノウハウを提供していきたいと思っています。

コーチングマイスター
栞原 俊樹

北海道出身。江別大麻道院参与道院長。7 回の転勤で多くの方と接し、様々な悩みと直面する。他者との関係性向上や指導法の解決方法を模索し、4 年前にコーチングと出会う。他者への関わり方や指導法を見直し、周囲の変化からその可能性を実感。家庭や職場、道場など周囲へ指導法の魅力を伝える活動が続いている。

「ここに居たいな～」 そう思える場を多くの人に。

私が望む未来は、「ここに居たいな～」と思う場が近くに沢山あること。周りのどんな人にとってもそうであってほしいとも思う。

それは、イキイキ、刺激的、ゆったり…など、自分が自然体でいることができる場ではないでしょうか。また、誰かと喋りたい、趣味を持ちたい、家から出たい、笑いたい、ぼーっとしたい、自分をもっと高めたい…など、それぞれのニーズが叶う場でもあります。

そこには必ず関わる人々の人間関係があって、コミュニケーションを通じて誰かの世界が開かれていきます。

世界中にいる少林寺拳法の人財。それぞれの個性を活かした対話力と精神性で、「ここに居たいな～」と思える場所があちこちに広がるとすると、とてもワクワクしてきます。コーチングのエッセンスを活用して、多くの人に寄り添う場作りができる指導法を提供したいと思っています。

コーチングマイスター
小山 さち子

お母さん拳士として始めて 22 年。同時にボランティア活動にも励み、特に聴覚障害者の支援「パソコン要約筆記」のサークルを立ち上げ、県内全域で活動中。現在はコーチングを活かし、子ども食堂等いくつかの代表を務めながら、佐久穂スポーツ少年団指導員として子どもの人的成長を支援している。

広島県

令和7年度 全国高等学校総合体育大会 少林寺拳法競技開催地

福山市ってどんなところ？

高校生のハイライトともいえるインターハイ競技。

今年度は、中国地区の各県がホストとなって開催されます。

我らが少林寺拳法競技のホストとなるのは広島県は福山市。

福山市は広島県の中でも最東部に位置し、岡山県と接しています。

広島市とは約100kmも離れているため、同じ県内にあっても一味違う文化を楽しむことができます。

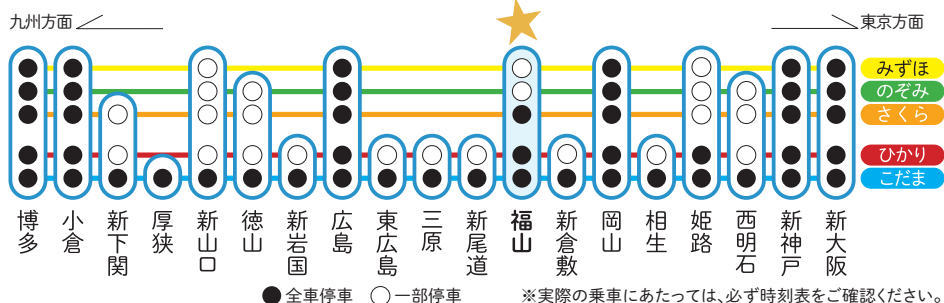
それでは、福山市とはどんなところなのか見ていきましょう！



本年7月23日(水)から25日(金)の三日間にわたって開催されるインターハイ少林寺拳法競技の会場、広島県福山市にあるエフピコアリーナふくやま。2019年12月に完成した最新鋭の複合スポーツ施設です。◆アクセス:JR福山駅から車で約10分◆メインアリーナ固定席:約2100席◆駐車場:360台(2時間を超えると有料)

上)JR福山駅:すぐそばにそびえる福山城はホームからも眺めることができます。下)明王院:国宝の「本堂」「五重塔」を有する真言宗大覚寺派の古刹。

新幹線 停車駅



福山文化ゾーン

JR福山駅の北側、福山城を中心としたエリアには、ふくやま美術館・ふくやま草戸千軒ミュージアム・ふくやま文学館…など、複数の文化施設が集合しており、『福山文化ゾーン』の愛称で親しまれています。芸術と歴史が調和した空間は、絶好の癒しとなるのではないのでしょうか。



福山城博物館：武具や甲冑、文書、絵図などの貴重な資料が展示されています。2022年8月に施設の大規模改修と、展示内容のリニューアルが行われました。体験型展示や最新のデジタル技術を活用した展示も充実しています。福山城は、1622年に水野勝成によって築かれた重層天守閣で、国宝に指定されています。

◆開館時間9:00～17:00 ◆入館料500円(高校生以下無料)



1. ふくやま美術館

◆開館時間9:30～17:00 ◆入館料310円

2. ふくやま草戸千軒ミュージアム(広島県立歴史博物館)

◆開館時間9:00～17:00 ◆入館料290円

3. ふくやま文学館

◆開館時間9:30～17:00 ◆入館料310円

4. ふくやま書道美術館

◆開館時間9:30～17:00 ◆入館料150円

5. 福山市人権平和資料館

◆開館時間9:30～17:00 ◆入館料100円

※いずれも高校生以下の入館料は無料

※実際の利用にあたっては各HPを参照

鯛の浦

鯛の浦は「とものうら」と読み、福山市鯛地区の沼隈半島南端にある港湾およびその周辺海域(備後灘)のことを指します。沿岸部と沖の島々一帯は「鯛公園」として、1925年に国の名勝および国立公園に指定されています。古くから映画やテレビドラマのロケが行われており、特に2008年公開の『崖の上のポニョ』で宮崎駿監督が構想を練った地として有名になりました。以降も映像作品のロケが増えています。

また、「鯛の浦といえば鯛」と言われるほど鯛が有名で、市内には鯛飯・鯛茶漬けなど様々な鯛料理の店があり、バリエーション豊かな鯛料理を楽しむことができます。



伝統工芸品



左) 松永下駄：はきもの産業発祥の地と呼ばれる松永では、伝統の技術を継承するとともに革新的なアイデアも取り入れた様々な下駄が生産されており、そのシェアは全国60%に及びます。

上) 備後緋(びんごかすり)：久留米緋、伊予かすりとともに日本三大緋のひとつです。県指定の伝統的工芸品です。

左) 福山琴：福山は日本一の生産地で全国70%のシェアを誇ります。楽器として初めて経済産業大臣指定伝統的工芸品に指定されました。



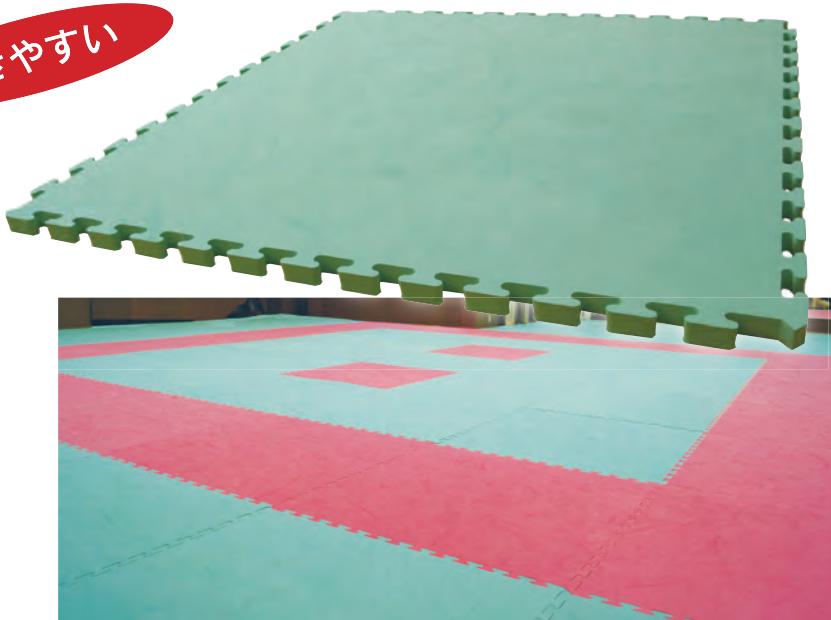
少林寺拳法連盟公認 柔法マット & 薄型マット。

優れた耐久性と 動きやすさが特徴です。

高い耐久性

動きやすい

もはや少林寺拳法の練習には欠かせないものとなった柔法マット。安全性、機能性、耐久性に優れた他にはない独自のフロアマットです。すり減りや破れの心配がない耐久性、動きやすい適度な堅さ。とくに柔法の稽古には欠かせません。



少林寺拳法連盟公認 柔法マット

- ① 1~10枚 11,550円 ② 11~50枚 11,220円
③ 51枚~ 10,890円 (税込、運送費含む)

■サイズ/1025 x 1025 x 40mm ■重さ/5kg
■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

少林寺拳法連盟公認 薄型修練マット

- ① 1~10枚 7,150円 ② 11~50枚 6,930円
③ 51枚~ 6,820円 (税込、運送費別)

■サイズ/1025 x 1025 x 20mm ■重さ/3kg
■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

商品のお申し込みは電話か FAX で下記まで。

0299-45-0208

FSK 富士スポーツ工業有限公司 担当：箱田 〒319-0202 茨城県笠間市下郷 4834-7

FSK presents 少林寺拳法連盟公認防具

ファールカップ

本体価格 5,969円 (税込)

※連盟事業課、株式会社オザキ、株式会社前川商店にて取扱中です。

上達の
つよ〜い
味方です



職員室の拳士

Portrait of an Educator

佐賀県立武雄高校 松尾 裕太 拳士

「構え」を大切にする

泣き虫だった小学一年生の私は、父に手を引かれ佐賀有田道院の門を叩きました。強い男になつてほしいという父の願いもあり、半ば強制的に入門させられることとなりました。

その日から現在に至るまで道院や大学、就職先で多くの良き指導者との出会いに恵まれ、少林寺拳法を継続しています。何より強い男になつてほしいと願い、少林寺拳法に導いてくれた父に感謝しています。同時に少林寺拳法は私の人生の指針となっていることに気づかされます。

現在は、保健体育の教員として特別支援学校に勤務しています。特別支援学校に通う生徒は必要な支援も個々に異なりますが、生徒の指導支援にあたり、

教師と生徒の互いの「構え」を大切にしています。少林寺拳法には、多くの構えがあります。構えとは、動作の無駄や無理を省き、攻防をスムーズに行うための身体的、精神的な準備を指します。これは授業づくりやクラス運営においても同様で、生徒たちが主体的に学習や活動に取り組むためには、正しい姿勢や態度、すなわち「構え」を整えることが大事になってきます。合掌礼をされると自然と姿勢が正しくなり相手に心が向くように、どんな時も、まずは自分から生徒に心に向けて、「構え」を整えることを心がけています。これは何においても当たり前のことかもしれませんが、当たり前を徹底して行う。それも私が「構え」として意識していることです。

また、「構え」は生活面や人間関係にも大きく影響します。挨拶をする時に、しっかりと相手の目を見て礼儀正しく行うことで、前向きな姿勢が身につき、自己肯定感や自信向上にもつながります。特別支援学校には、自分に自信がなく、他人とのコミュニケーションが苦手な生徒も多くいますが、そうした基本的な「構え」を身につけることで、将来社会に出て生活していく力を養わせることができる実感しています。

今年教員十年目を迎えますが、これからも「組手主体」のように、今後出会う生徒たちと学ぶ喜びを分かち合いながら、日々精進していきたいと思っています。



松尾 裕太

強い男になってほしいという父の願いを受けて、小学1年生の頃に少林寺拳法に入門。日本体育大学に進学し少林寺拳法部に入部。卒業後は、少林寺拳法発祥の地である香川県の坂出第一高校に勤務。その後、一般企業も経験し「人づくり」=教育の価値に改めて気づき故郷である佐賀県で教員をしている。令和7年4月より中学校教諭として武雄中学校に勤務。

修練法解説

身を護る

執筆者

志村 力

正しく修めれば護身練胆・精神修養・健康増進の三徳をもたらすのが少林寺拳法です。本コーナーでは、ケガや事故から身を守りながら、効果的に上達する方法を研究していきます。

POINT OF VIEW 攻撃のタイミングをよく見る。

今回は三角守法を確認していきます。

攻者は諸手で攻撃しますが、左右の手で同時に掴まれることはありません。熟練すればするほど、また、攻撃の意図が明確であればあるほど、一方の手を基準としてそれを補助するように他方の手に力を込めるため、必ずどちらかの手が先に守者の腕に触れることになります。

守者は、先に触れられた手を基準にして守法に入ります。三角守法では、攻者の正中線に握られた腕の肘（頂点）を向けるように入り身をします。掴まれたときよりも腰を落とすように心がけましょう。



①右手で掴み…



②左手を添えて振し上げる



柔法の「間合い」。

「間合い」と言うと剛法を連想するかも知れませんが、柔法においても「間合い」は重要です。

柔法の守法には運足も含まれており、初期に教わる鉤手守法においても、手だけで守っているのではありません。下半身を含む全身を用いて不敗の体勢を築いているのです。

運足を正しく行い、適切な間合いをとることができれば、攻者に虚が生まれ、効率よく抜き技や逆技をかけられるようになります。このように無理なく力を使うことで、より安全に柔法を楽しめるようになるのです。

■タイミングよく運足を行う

柔法形式では、守者が誘うところから始まります。言い換えれば、守者は攻者が攻撃に転じる瞬間を見計らっていることになります。この瞬間こそ、運足を行うタイミングとなります。攻者は、守者が近づいてくるとは思っていないので、意表をつく動きともなり、攻者を崩す（虚をつくる）のにももってこのタイミング、というわけです。

掴まれた手首を丹田にあてる。

POINT OF VIEW ▶▶▶

入り身の目安は、掴まれた手首がちよ
うど自分（守者）の丹田にあたるよう
にすることです。守者は足を近づけ、展開
して、攻者にほぼ真横を向けるような形に
なります。

手首が身体から離れた状態では、攻者
の振じ上げる力に耐えられません。また、
手首が丹田からずれて肘が守者の身体か
ら離れてしまうと、攻撃の方向が変わっ
たときに前方へ倒されてしまうので注意
してください。



①確かに三角には
なっているが...

②力の向きが変わると
崩れてしまう。

POINT OF VIEW ▶▶▶

攻者が崩れているので逆技に発展できる。

三角守法からの逆技に『巻込小手』が
ありますが、そのつくりには特殊なコツ
を要します。三角守法が正しくできてい
ないと、相手が崩れず力が入ったままと
なり、スムーズにつくりへ持っていけな
いばかりか、力対力の強引な技となってケガ
や事故につながる可能性が出てきます。

三角守法が正しく行われると、意識的
にも、体勢的にも攻者には虚が生じます。
さらに腕刀を落とす動作で攻者・手首の
反作用を引き出し、逆小手系に逆を極め
るつくりが可能となります。

上級の逆技に発展させるうえでも、守
法そのものの完成度は欠かせない要素だ
というわけです。



巻込小手

※今回は三角守法
がメインですの
で、巻込小手の
細かな解説は割
愛します。

■近寄られると力を入れにくい

攻者は自身が最も力を入れら
れる距離で身体を使おうとします
が、それを崩されることにより、
出せる力も限られることになりま
す。その結果、掴む力が弱まったり、
関節を曲げやすくなったりします
ので、それを逆用して抜き・逆を
かけていくのです。

■両手または諸手の攻撃

両手または諸手による攻撃は力
も強く、守者は怖いと感ずるかも
知れません。しかし、着眼点を
変えると、このとき攻者の二本の腕
は当身に使うことができます。
いわば、最も器用な（守者が最も
警戒すべき）攻防用器を自ら枷し
てしまった状態とも言えるのです。

そのように考えると、両手また
は諸手の攻撃時こそ、安全に近づ
ける好機と言えます。前述の通り、
近づぐことで攻者は力を入れにく
くなりますので、二本の腕による
強い攻撃に負けない体勢を築くこ
う意味でも効果的なのです。

実際の修練では、要点を踏まえ
て習得課題を明らかにし、攻者の
スピードや力は段階的に調節して
もらいながら行いましょう。

技法解説

実一に帰る

少林寺拳法修行の要諦のひとつ、拳の三訓。そのなかでも最も大切とされる「守」。道を学ぶ者全てが「師の格に至る」ことをまずは目標とすべしと開祖は言われます。この観点から、本コーナーでは様々な法形について触れていきます。



諸手押抜

動画視聴はこちらから



■逆天秤またはそれに似た攻撃

諸手押抜は、少林寺拳法教範では「相手が両手で我の片手を順に握り、外側から逆天秤にかつがんとしたような時の抜き方である。一、鉤手になり、腰を落として肘を浮かせぬように充分注意し、体を低めに守る。二、手掌を上に向けたまま、握っている相手の両手の中を通して、外側に腰をひねって押抜く。」と記述されています。

なお、科目表には、攻撃が逆天秤と指定されているので、練習や試験では逆天秤を仕掛けなくてはいけません。が、教範には「逆天秤にかつがんとしたような時」と書かれています。つまり、逆天秤とそれに似た状況も攻撃対象に含まれていることがわかります。

このように、教範にはところどころ思い込みを持たずに読み解かねばならない記述があるので、活用する際には留意してください。

■左手によるサポートがポイント

諸手押抜の抜き方は、片手押抜と同じですが、左手によるサポートの仕方に相違があります。

サポートの要点は2点あり、特に2点目の操作が弱いと、押抜をしたときに、攻者の左手を抜ききれないことが多いので注意してください。

手掌上向きの鉤手

守者は、裏を捕られる前に、素早く鉤手をつくり、左足を差し替えながら鉤手守法をして、攻者の動きを止めます。



内腕刀打

抜いた後の当身は、守者の体勢上、内腕刀打が適しています。内腕刀打は、とても危険な当身なので寸止めせざるを得ませんが、近年、手先だけの動作で済ませる拳士を多く見受けます。本来は、体重を浴びせながら内腕刀で相手の首筋を打つので、サンドバック等で当てる感覚を養っておくことも必要です。



攻者は、守者の腕を掴んだ直後から、強い捻り（外旋）を仕掛けてくるので、守者は、右手拇指の付け根を引き付け、やや手首を活かしながら、手掌上向きの鉤手となります。

諸手押抜の攻撃方法 (逆天秤)

攻者は、逆天秤を捕る場合、守者の右手を諸手で掴み、左足を差し替えながら転回し、裏に入ります。



左手によるサポートから抜き



当身の後、守者の左手手掌で、我の右手小指側面を軽く押ししながら、がっちりと握られている攻者の右手首と右拇指を殺します。



その流れのまま、守者は左拇指の付け根と我の右腹で、攻者の右手首をはさみます。



押抜は、攻者との接点（支点）を動かさず、右肘を相手に向かって動かして抜きます。

自分の「力」を客観的、つまり謙虚に知っていたら、驕りではない自信が養われる

憎しみとか卑屈さを隠した団結や、他人をやっつけることで己の値打ちを維持しているようなそんなあり方にどんな価値があるだろう。「私を敵だと思ってかかってこい」。一部の武道家とかが、「鍛えてやる」と称して好んで使うセリフだ。ほんとうは単なるシゴキやイジメ、^{いや}厭み、あるいは自分のエエ格好いではないかもしれないのに、鍛錬とか修行とかオブラートに包んだことばを言いたがる。我々だって、自分らを見つめもせず、他の批判や評論ばかりしていると、いつの間にか同じことになりかねない。「我々だけは例外」はありえないのです。自分の「力」を客観的、つまり謙虚に知っていたら、驕りではない自信が養われるはずです。そして、そういう実力で、後輩や若い人たちを育てる努力をすればいいのに、己を知らず、また知ろうともしないから、ただエラそうに抑えつけ、威張るだけになってしまう。

もっと自分を素直にさらけ出し、その上で、自分にもあるであろう、人間としての長所を見つけるようにすべきだと思う。

他人が自分を越えて成長、向上していくことを妬むなよ。他人を妬む気持ちが強いような人は指導者に向かないし、ましてや弟子が育つのを阻むなんていうのは最低だと言いたい。

(1972年2月 新設道院長・支部長講習会)

開祖語録

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

文 編集室

宗道臣開祖は終生、縦割りが強く思いやりを欠いた無機質な組織を嫌いました。上記のように、指導者へ人間関係の在り方を問い、組織風土に触れる法話は数多く残っています。今号『少林寺拳法誕生前夜』にある飛行隊でのエピソードは、そのように強く思うきっかけになったと考えられる出来事の一つです。

家族と過ごした時間が過酷で短かい開祖でしたから、人間関係の在り方に特別な思いを投影していた部分もあったかも知れません。

創始から約80年を経て、少林寺拳法の組織に幅広い世代の人が関わるようになり、それぞれの価値観も多様化を極めていきます。これまでの既成概念にあてはまらないことも多く出てきて、社会や組織、他人の考えていることによくよく傾聴してみないと真意にたどり着けないことも少なくありません。立場・年齢のある者が凝り固まってしまうと、関係づくりもまた、たちまち滞ってしまう時代です。「先生」と呼ばれるうちに錯覚し、自己を見つめなおすことをしなくなる。その落とし穴を痛烈に言い当てたこの語録は、多様性の時代には殊更スリと響く普遍的な教えです。驕りではない自信を本心に身に付けられれば、どんな相手にも心を開くことができ、豊かな関係を築いていくことができます。その真理は現代社会において益々価値を輝かせている気がします。

大人の〈本気〉



執筆/菅野 純

1950(昭和25)年、宮城県仙台市生まれ。早稲田大学卒業後、同大学院修了。発達心理学・臨床心理学専攻。東京都八王子市教育センター教育相談員を経て、早稲田大学人間科学学術院教授を2015年3月まで務める。現在も、不登校、いじめ、非行など、さまざまな子ども、へのカウンセリングに加え、学校崩壊をはじめとする学校のコンサルテーションに取り組む。〈心の基礎〉教育を学ぶ会会長。著書は『武道——心を育む』(日本武道館出版)など多数。

「教室にはお酒の一升ビンが置いてある」「いつも、酔っ払って授業をしている」「そう、うわさされていました。6年担任のA先生の事です。」

実際、いつも赤ら顔で、ときどきふらふらと近づいてくると、何となくお酒の匂いがしました。何より、赤ら顔の怖い顔は、まるで「赤鬼」のようでした。怖がりだった私は、遠くにA先生の姿が見える、とできるだけ出会わないように回り道をして教室に戻る程でした。「戦争で、お父さんもお母さんも亡くした」ともささやかれていました。

あんな先生が担任だったら絶対に学校には行かない、私は内心そう思うまでになっていたのです。

*

校庭では5・6年生の野球の朝練が盛んでした。昭和30年代の中ごろ、わが国は少しずつ高度成

長に向かっていたのですが、戦災にあつた私たちの家庭はまだ貧しく、革の新品グローブを持つている子どもはごく少数でした。多くは素手でボールを受けとめ、まれに恐ろしく不恰好な手製のグローブを使っていました。加えて、私たちの小学校は出来たばかりで、体育館もなければ運動に必要な備品がほとんどありませんでした。

まだ4年生だった私は、朝早く登校し、先輩たちの練習を眺めるのが楽しみの一つでもありました。ある朝のことです。私は衝撃的な光景を見たのです。あのA先生がバットを振り回してノックしているのです。すごい形相でした。よく見ると、A先生が集中的に鍛えているのが「不良」と下級生から恐れられていたB君なのです。

A先生は怒鳴りながらB君にノックを浴びせ続けています。B君もぼろぼろのグローブを手にし



て、右へ左へと飛び跳ね、ボールに食らい付いていきます。ふだんいい加減そうなA先生と、先生の怒鳴り声の呼び掛けに「ハイッ」と応えながら必死に球を追うB君。私は二人を目で追いながら、茫然としていたはずでした。

6年生にしては凄味のあるB君と、およそ教師としては崩れた感じのA先生。二人の何かが強く引き合つて、誰も入り込めないような空間を作っていたのです。

「A先生は、本気を出すときぐいんだ」

その日以来、私のA先生へのイメージはがらりと変わりました。

*

私の住んでいる街では、合唱ブームが盛り上がりつつありました。前年、ある小学校がNHK全国音楽コンクールで日本一になったからです。その学校を含め、入賞常連校が毎年ひしめきあつていまし

た。新設校だった私の小学校は、その一角に何とか食い込もうと、学校あげての選抜メンバーを作りました。5年生になった私もそのメンバーに選ばれました。指揮をとる合唱指導者は、何とあのA先生です。しかし私はもうA先生を怖がついていませんでした。A先生が本気でやるなら徹底的についていこうと子どもなりに決断したので。練習は放課後毎日、夏休みも冬休みもありませんでした。体育館がないために、他地区の学校の体育館を借りて行うこともたびたびでした。

チャレンジして2年目、私たちは県3位を勝ち取りました。「無名校が入賞」と新聞に載ったのです。私にとっては、A先生の本気さを目一杯味わえた2年間でした。

武道の**可能性**

少林寺拳法の可能性

国際武道大学 体育学部武道学科 高坂正治教授が語る

これまで二年にわたり異分野の第一人者にインタビューを重ねてきた、本コーナーのナビゲーター・高坂正治教授に、少林寺拳法の教育的価値と可能性について寄稿いただきました。

本コーナーでは、今後も様々な第一人者へのインタビューを重ねていく予定です。今号と次号に掲載する高坂教授の原稿を基調としていただき、今後も異分野からのメッセージに刺激を受けて、それぞれの少林寺拳法や指導内容について柔軟かつ多角的に深めるきっかけとしていただければ幸いです。



一般の教員に武道授業について指導する高坂教授／日本武道館研修センターにて

Masaharu KOUSAKA

国際武道大学 体育学部武道学科教授。兵庫県神戸市出身。報徳学園で少林寺拳法と出逢う。少林寺拳法グループ職員、中学校教員を経て現職。少林寺拳法七段。国際武道大学少林寺拳法部監督。

2023年春号から始まった「武道の可能性」のコーナーですが、本コーナーに込めた思いをお伝えするとともに、私自身が少林寺拳法を見つめ直すきっかけとなった中学校武道授業の取り組みの中で気づいたこと、学んだことについてお話しさせていただきます。

本コーナーに込めた思い：「本質的な意味を問い、客観的に見つめる」

私は少林寺拳法を始めてまもなく40年、指導者としてかれこれ30年の月日が経ちます。この節目の時に、私自身が少林寺拳法を正しく継承することができているのだろうか、また、発展に寄与できているのだろうかと自問自答しながら日々学生と向き合っています。「少林寺拳法は素晴らしいことは間違いないと思っているわけですが、何事も盲目的に信じることには危うさが伴います。」これでいいのか？と常に問い続けることが、正しく継承すること、発展させることにつながると考えています。

まもなく創始80周年を迎える少林寺拳法は、時代とともに変化・発展してきました。社会の変化のスピードがますます加速していく中で、社会に必要とされる少林寺拳法であるためには、次のように柔軟な思考と多角的な視点が欠かせません。

①私たちがやってきた少林寺拳法の本

柔軟な思考と多角的な視点で考える

「少林寺拳法を教える」

のではなく

vol. 1

「少林寺拳法で教える」。

質的な意味を問うこと

②「これから進もうとしている方向性は間違っていないか？」と冷静かつ客観的に考えること

こう考えることによって、「変えてはならないもの、変えていかなければならないもの」が見えてくるのではないのでしょうか。「武道の可能性」のコーナーがそれらのことを考えるきっかけとしてお役に立てれば幸いです。

少林寺拳法の教育的価値と可能性

私は15年前、本部を退職して中学校教員になりました。その際、もう二度と着ることはないかもしれないと思い、道衣を押し入れにしまい込みました。しかし、赴任した学校にはたまたま少林寺拳法部があり、しかも授業(総合的な学習の時間)で全学年が少林寺拳法を採用していました。そう簡単に縁は切れないんだと諦めました(笑)。

ただ私は、当時、授業で少林寺拳法を実施することには消極的でした。生徒にとつて他にもっと必要なことがあるのではないかと思っていたので、少林寺拳法の授業の取りやめを提案しました。ところが、団主任から、「少林寺拳法の授業は残り4回ある。高坂先生が授業をやって！」と逆に提案され渋々引き受けることになりました。

少林寺拳法の指導にはある程度自信はありましたが、授業での実施は初めてでした。

道場での指導と授業との一番の違いは、「少林寺拳法をやりたいくない生徒がいる」ということです。「やりたいくない」とまでは思っていないけれども、「なぜ少林寺拳法をやらなければならないの？」と疑問に思っている生徒が多くいました。この状況下で授業を行うのは大変ハードルが高く、プレッシャーでもあり、この時ほど内容について悩んだことはありませんでした。まさにこの時、「何のために少林寺拳法をやるのか？」という本質的な問いを投げかけられたのです。

私は改めて学習指導要領の確認を行いました。学習指導要領は、学校教育法等に基づき各学校で教育課程(カリキュラム)を編成する際の基準となるもので、各教科の目標と内容が示されています。保健体育科だけでなく、道徳科、総合的な学習の時間の目標を確認したところ、少林寺拳法の目的と重なる部分が多



く、学校教育における少林寺拳法の教材としての可能性を感じました。少林寺拳法が創始された歴史的背景、創始の動機と目的、技の豊富さとその理論、教えと技の整合性、また、護身術、礼儀作法、物事の見方や考え方、心の持ちよう、人間関係のあり方やコミュニケーション、生き方に関わることなど様々な切り口から展開できる守備範囲の広さと奥深さ、少林寺拳法の教育的価値と可能性を再認識することができました。

少林寺拳法の特性

授業で注意しなければならないことは、「少林寺拳法を教える」のではなく、「少林寺拳法で教える」ということです。少林寺拳法を教えることが目的化してはなりません。少林寺拳法という教材を手段にして、学習指導要領に示された目標を達成するために、生徒に対して「何を問いかけ」「何を考えさせ」「何を身に付けさせるのか」ということを指導者自身が明確にする必要があります。素材である少林寺拳法を、授業用として加工(教材化)するにあたって「素材の特性を生かす」という視点が重要です。

私は少林寺拳法の特性は「技を通して教えるを体感すること」にあると考えています。その特性を生かすためには仕掛けが必要となります。私が実践している3つの仕掛けを以下にご紹介します。

高坂流・3つの仕掛け

1 3つの手がかり

①ゴールイメージ：技を示範してゴールを示します。

②理論：原理原則を説明します。

③体感覚：身体の違い方を体感させます。

↓技の枝葉末節はできる限り省き、「ゴールイメージ、理論、体感覚」を示し、生徒たちはそれらを手がかりに、自分と相手の身体を通じた学習を進めていきます。手がかりがあることによって、主体的・対話的で深い学びへと繋げることができます。

2 テーマと講話によって、技と教えを関連づける

授業ごとにテーマを設定して、技と教えを関連付けて授業内容を構成します。教えの説明では、専門用語をわかりやすい表現に変換します。また、基本的な説明に加えて、例えば話や体験談を用いて説明します。

3 振り返りによって授業と日常を繋げる

振り返りでは、授業での学びを日常生活に置き換えて考え、自分事として受け止めることで、より理解を深めます。礼法・技・教えについて、所作の意味やそこに込められた思いを説明し、物事の見方や考え方、人間関係のあり方に関連づけて、日常生活への生かし方まで展開できると少林寺拳法の特性がより発揮できます。

私が授業を行う上で重要だと考えていることは2点あります。

①どのような切り口で教材化するのか

②指導者の持ち味を生かす

…ということですが、これは、支部の運営においても同じことが言えるのではないのでしょうか。指導者の持ち味や問題意識によって運営の仕方や雰囲気は異なってきます。

表Aは私の授業で取り扱っているテーマ、技、教えの一覧です。文言を見るだけでも授業の内容を想像していただけるのではないのでしょうか。

中学校武道授業のススメ

私は中学校での授業を通じて、少林寺拳法の「本質的な意味を問い、客観的に見つめる」ことができたと思います。今まで何となく理解していた少林寺拳法の特性を明確にすることができ、技においてもその本質的な意味や理法の理解など、今までわかっていなかったものができていたつもりであったことに気づくことができました。教えについても教科書(読本)通りの説明では生徒に伝わりません。自

らの体験を通して、自分の言葉で説明するからこそ、その真意が生徒に伝わるということを実感することができました。授業を経験して思うことは、道場での指導も同じだということです。

ややもすると少林寺拳法を教えることが目的化してしまい、少林寺拳法で伝えるべき物事の見方や考え方、人間関係のあり方などの人生観や哲学についての伝達が疎かになってしまいます。恥ずかしながらそれまでの私は少林寺拳法を指導することに終始しており、少林寺拳法を通じてどういう力を身につけようとしているのか、明確なようで不明確であったということに気づくことができました。

ぜひ皆さん、中学校での武道授業にチャレンジされてはいかがでしょうか。中学生に少林寺拳法を知ってもらう機会として、ゼロをイチにすることは大きな一歩です。何よりも指導者自身が少林寺拳法の本質的な意味を見つめ直す機会として、一番の学びになることは間違いないと確信しています。

(次号に続く)



「少林寺拳法で教える」。

のではなく

「少林寺拳法を教える」

vol. 1

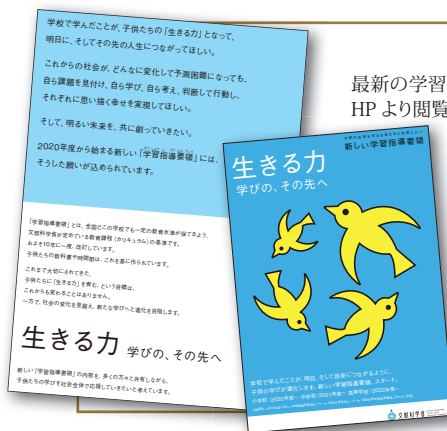
柔軟な思考と多角的な視点で考える

表A

テーマ	技法	教え
力みへの気づき	下受蹴	平常心
理法の活用	小手抜・逆小手	修行の心得
勇気を出して一步前へ	内受突・屈身突	拳禅一如
マイナスからプラスへ	上膊抜・上膊捕	守主攻従
本当の強さと優しさ	逆合掌投	力愛不二
力強さとしなやかさ	五花拳	剛柔一体
パートナーシップ	組演武	組手主体
フォロワーシップ	団体演武	不殺活人

学習指導要領

最新の学習指導要領は文部科学省HPより閲覧できます。



文部科学省
学習指導要領「生きる力」



熱狂 酔狂

スポーツ観戦

文・谷 聡士

日常生活の合間を縫い、ピンポイントで好きなスポーツを観戦しに大会会場を訪れることがある。私の場合は、そのスポーツを「観る」ことが好きなのであって、推しのチームを「応援」しに行くのではないため、熱狂的なファンが応援を繰り広げているスタンドを遠目に見て、ゆくりと座って観戦している。

ここではスポーツ観戦について、寄り道をしつつ考えてみたい。

■ビール、酔って候、

必須である。青空のもと日光を浴びて飲むビール。星空に向かってカップを掲げながら飲むビール。スポーツ云々ではなく「最高」である。しかし会場で購入と市販より値段が高い。何でこんなに高いのか？

香川にあるサッカーJ3／カマタマーレ讃岐の試合観戦では、スタジアム内で購入すると生ビール1杯600円。一昨年行った大相

撲地方巡業では500円。一方、日本で開催された2019ラグビーW杯は1杯1000円を超えており、隣国のF1では細い缶ビールが日本円で1000円近かった（と記憶している）。缶を手渡しするという簡単な作業なので諸経費もそんなにからないと思うのだが……。ちなみに日本のF1では、ちゃんとサーバーから注がれた。

これまで行ったことのあるプロ野球場、国立競技場、花園、トヨタスタジアムなども押しなべて相応のスタジアム価格であった。未だに当時の値段を覚えているのは、財布の中身と格闘しながら、それでも飲んでしまった自己確立できていない情けない姿が脳裏に焼き付いてしまっているからだ。

だったら会場外で缶ビールでも買って持ち込めばいいじゃないか、とも考えられるかも知れないが、多くの会場では缶・ビンの持ち込みは禁止であり、入場口で荷物検査もある。とある国では金属探知機によるボディチェックまであったくらいである。そういうこともあり、最近では安く抑えるために予め会場外で買ったお酒を身体に流し込み、ほろ酔いで入場するこ

とにしている。

■体験を買っている

少々主旨がずれてしまったが、この話はあくまでプロスポーツ観戦の話である。座席選びに悩みながらチケットを購入。高揚感を味わいつつ自宅から会場に行き、応援グッズを選び、飲食をし、観客と熱狂を共有する……。高額に思えるチケット代も、この一連の「体験」を思えば安く見えてくる。その価格は貴重な体験を買うための費用なのだ。

運営やチーム、開催自治体などによるお祭り騒ぎがあるのも、体験に彩を加えてくれるものだと思うえばより馴染んでくる。

単純比較はできないが、我々にもプロ興行から学ぶことは多々あり、今後の大会運営のヒントを感じ取ることができる。観戦を楽しむつつも学び活かしていくことを忘れないようにしたい。

余談であるが、延長戦になったり、アディショナルタイムとなったりすると、大型ディスプレイを眺めながら、「選手も残業かあ〜」と呟いてしまうのは、勤め人のサガである。

インドのデリーからイギリスのロンドンまで。 乗り合いバスで行く壮大な体験譚。

深夜特急 (文庫本全6巻) + エッセイ1巻
沢木耕太郎 著 / 新潮文庫

インターネットでリアルタイムの情報が得られる現代ではあるが、現地の人々や食事、建物・道路・自然等が発する香りや匂いはやはり現地に行かなければ体感できるものではない。

作者である沢木耕太郎氏はノンフィクション作家・小説家であり、本書は自身の旅行体験に基づいて書かれている紀行小説である。

乗り合いバスの出発点であるインドのデリーを指して、香港・マカオ・バンコク・ペナンなどを経由する長くて濃い旅路がすぐに始まる。

沢木氏が香港に向けて日本を出発したのが1974年。当時の香港はまだイギリス領であり、中国と日本の国交正常化が72年であるから、当地はまだ混沌とした歴史の狭間にある。そう思えば尚更、現地に暮らす人々との触れ合いを通して様々な価値観を受け止め、少しずつ自由を感じていく様に強い臨場感と感銘を受ける。乗り合いバスのスタート地点に立つまでにすでにこの猥雑感、アジアの熱

風…。インドに到着したら果たしてどうなるのか…。

本書を読んで、私自身、それまで見たこと・感じたことのなかった世界に出会ってみたいくなり、ガンジス河を目指してインド・ヴァラナシ(ベナレス)を一人で旅した思い出がある。「行きたい」というよりは「行かなければ」と突き動かされた。

世界はまだまだ広く知らないことばかりである。本書に書かれて

いるインドからの乗り合いバスでの旅は、本文が伝える香りや匂いを想像しながら読んで感じて欲しい。

【余談】

インドに行く前に読んで、遠藤周作著『深い河』はガンジス河を舞台とした生死・宗教を描いた名著で、こちらも別角度からおススメ。インドへ向かう深夜飛行の機内では長瀬剛の名曲『ガンジス』を何度も聴いた。



少林寺拳法誕生前夜

しょうりんけんぽうたんじょうぜんや

文・編集室

『少林寺拳法五十年史(正史)』をもとに、少林寺拳法の歴史を少年部のみなさんにもわかりやすい言葉で再編集してお伝えします。

第九回

軍隊生活の中で

病氣静養のために日本へ帰国した開祖は、回復後、東京で飛行隊に志願し合格します。1931(昭和5)年1月に岐阜県・各務原にある「各務原第一飛行隊」に配属されました。開祖が二十歳の誕生日を迎える直前のことでした。

開祖は飛行機乗りとして華々しく空を飛びまわりたいと考えてのことでしたが、実際の軍隊生活は理想とは程遠いものだったようです。厳しすぎる上下関係の中で、開祖を含む新兵は指揮官や先輩兵の憂さ晴らしの対象でした。「遅刻した」「列がぐちゃんでいる」といった言いがかりをつけられ、罰として暴力を振るわれることがたびたびあったのです。

背が高く堂々とふるまう開祖は、特に生意気だと思われるようになって、必要のない暴力をよく受けたことを、のちに自身で振り返っています。それでも、開祖は優秀なパイロットになろうと励みましたが、ある夜の飛行訓練中に雨に打たれて熱を出します。このときの診察によって、

この頃の時代背景

【飛行隊】第二次世界大戦のころには金属構造の軍用飛行機が一般化し、エンジンや搭載銃器の技術革新も進んだ。空母・艦載機といった運用形態も充実し、飛行機(戦闘機)は軍備および戦術の主力となっていた。

【憂さ晴らし】物事が思い通りにならなくて感じるつらさや不快感を解消しようとする。本文では、そのために一方的な暴力をふるうことまで含んでいる。

心臓に病気があることが指摘され、軍人として仕事をすることは無理であると判断されたのでした。これが1931（昭和5）年10月のことで、開祖は空に賭けた思いを、わずか10ヶ月であきらめなければならなかったのです。

【心臓に病気】開祖が診断されたのは「心臓弁膜症」。心臓の弁が本来の役割を果たせなくなる病気の総称。当時の医療には限界があり、長く生きられない病気だと言われていた。



※写真はイメージです。

開祖への影響

この時の軍隊生活は、少林寺拳法創始後も数々の著書で開祖自ら語られています。開祖が愛情や信頼拔きの縦割り社会を徹底的に嫌い抜いたのは、この体験が大きく関わっていたと考えられます。

組織や社会には縦軸となる秩序も必要ですが、同時に、思いやり・援け合う人間関係も欠かせないものです。開祖はこのような組織風土を目指し、そのことを指して「織物的」と表現しました。織物は縦糸と横糸が適切に重なり合うことで丈夫な生地となります。これに組織の人間関係をなぞらえたのです。

一方で、予期せぬ医師の宣告により、この軍隊生活は突然の終わりを迎えます。開祖に診断の下った「心臓弁膜症」は、当時、余命の短い病気と言われていました。除隊の衝撃以上に、余命宣告を受けたかのような診断は、前途輝かしいはずの二十歳の開祖の前に突然シャッターを落とすがごとく、暗く重い絶望を与えたのでした。

第九回

少林寺拳法の始まり

しかく

級
段

月 日

なまえ

点
/100

1

少林寺拳法の始まり(創始)について、正しいものに○を、そうでないものに×を書こう！

各2点×5問＝10点

□

創始された国は日本

□

創始された場所は岡山県

□

創始されたのは1945年

□

最初の道場は4畳半

□

開祖(初めてつくった人)は宗道臣

2

少林寺拳法が創始されたときの世の中の状態について、正しいものに○を、そうでないものに×を書こう！

各3点×5問＝15点

□

戦争で大きな町のほとんどが焼け野原になった

□

日本国内は混乱していた

□

食べ物や着る物はたくさんあって困らなかった

□

人々は他人のことなどがまっていられなかった

□

人々はゆずり合って豊かに生活していた

3

開祖が戦争をおしてさとした真理とはどのようなものだったか、正しい言葉を選んで、空欄に入れてみよう！

各5点×5問＝25点

太平洋戦争の中、開祖は（ ）の
東北部におられた。戦争の（ ）や
（ ）（ ）（ ）を開祖は体験し、一
つの真理をさとした。

それが「人、人、人、すべては人の（ ）
にある」ということだった。

真理…いつ・どんなときであっても変わること
のない正しいすじ道のこと。

ア み じ め さ	イ 美 し さ	ウ 悲 し さ
エ 日 本	オ 質	カ 中 国
キ 力	ク 苦 し さ	

4

「人の質」について、正しい語句を空欄に書いてみよう！

各5点×10問＝50点

人の質とは、（ ）（ ）やその人の
（ ）（ ）のこと。

すべての物事は、（ ）（ ）のある立場
に立つ人の質によって大きな差があら
われる。

開祖は、慈悲心（思いやり）と（ ）
と（ ）（ ）の強い人間を多く育てる
以外に、（ ）（ ）なよい世の中をつくる
ことはできないと気づいた。

開祖は、（ ）（ ）と勇気と（ ）
を身につけ、慈悲心と正義感を持った、
本当に強い人間を育て（ ）（ ）づくり
による（ ）（ ）づくりをしようと思
意した。

賛助会員 (敬称略・順不同)

【ゴールドメンバー】

D・パワーシステム株式会社 真野 幸男(4日)

有限会社華や商事 森末 和彦

株式会社オザキ 尾崎 浩太郎

株式会社中央印刷

千田 博通

江原 文子

学校法人南京都学園 本部 広樹

日本総合保険企画株式会社 水澤 敦

城善建設株式会社 依岡 善明

山崎 高雄

名鉄観光サービス株式会社

畠山 潤一

昭和金属株式会社 江原 謙治

【ブロンズメンバー】

平田 美智子

吉田 至誠

宮本 国男

八巻 宏幸

【サポーターメンバー】

株式会社オキッド／株式会社百十四銀行

多度津支店／株式会社アールワールドジャパン

左藤 章／株式会社香川銀行 多度津支店

民宿浦島屋 高島 宏子／新井 庸弘

宮野 義久／橋本 光顕／稲葉 眞一

保立 幸政／山本 一弘／河合 潤

栗原 源吉／澤 精一／佐々木 俊隆

株式会社ニチブ 多羅尾 尚／ねこた孝後援会

事務所 猫田 孝

【フレンドリーメンバー】

鎌田 裕久／上谷 忍／株式会社神原薬局

泉川 昌弘／田中 みどり／金子 充

今泉 則雄／柴原 実／木村 眞一

浪川 昌佳／市川 敏行／丸尾 幸雄

森 真二／山口 正人／近藤 公治

アイシン・エイ・ダブリュ株式会社 井本 尚樹

工藤 邦弘／稲増 哲／岩永 敬造

平手 建／有限会社ワークフロー 高尾 博

松本 和将／中村 実／宮本 久美子

後神 輝美／古月 輝昭／亀山石油株式会社

亀山 大輔／山本 憲之／大島 宏幸

白藤 礼子／隈本 興平／木内 幸夫

株式会社牛田塗装 牛田 孝／田中 慎一

前田 外喜雄／西條 佳紀／樋渡 徹

和田 千佳子／中川 加代子／高沢 一基

大江 茂子／白木 桂子／芦荻 あつ子

前堀 隆信／坂根 和子／関田 孝正

向田 益美／丸亀被服株式会社 西川 平二

佐野 富和／表 均／高川 泰延／竹田 正義

山崎 勝／貴志 雄介／大久保 秀昭

松本 光史／濱田 享二／山崎 哲義

岸 信十世／秋田 政人／塚本 孝／寺口 勝義

Mr. Tatsuro Mizuno / Mr. Masateru Okuma

Mr. Fernando Fernández de Bobadilla Lara

Mr. Juan Luis Escot Romero

寄付・寄贈 (敬称略・順不同)

【寄付】

大垣少年団

日本武道学会中四国支部会

那賀スポーツ少年団

【全日本少年少女武道錬成大会】

桜林高等学校 校長 石井航太郎

株式会社 オザキ

長野県少林寺拳法連盟

【2024年少林寺拳法全国大会inふじのへい】

グレートアイランド倶楽部 代表取締役

本庄 竜介／D・パワーシステムズ株式会社

合気道師範 石原 克博／トリックスターズ

アレア株式会社 日野 加代子／学校法人

南京都学園 理事長 本部 宏樹／京都廣学館

高等学校 瀧野 博史／静岡県 道院長 O B 会

副会長 馬場 峰俊／東海地区総代 濱崎

哲也／関東学生 O B 同友会／関東学生 O B 会

同友会 副会長 家中 勉／関東学生 O B 会

連合会 上村 和敬／東海学生 O B 会連合会

一同山口 洋雅／江原 文子／牧野 清

牧野 明美／新井 庸弘／名誉本部委員

宮崎 司／大野木 憲三／渭原 敏之

奈良信貴道院 川口 宗勇／熊本荒尾道院

宮崎 貴臣／山科道院 元浜松館山寺道院

道院長 菅野 正敏／全日本実業団連盟

岡崎 淳一／全日本実業団連盟 小林 英司

東海実業団連盟／全国高校連盟 中森 清徳

北海道連盟 会長 千葉 英守／栃木県連盟

理事長 岡田 雅男／群馬県連盟 副会長

江原 謙治／埼玉県連盟 理事長 塚原 治彦

千葉県連盟 理事長 井形 眞寿夫／神奈川

県連盟／富山県連盟 理事長 前野 美則

京都府連盟 会長 藤原 忠生／大阪府

連盟理事長 大場 健七郎／岐阜県連盟

【少林寺拳法グループ新春行事】

公益財団法人松平公益会／公益財団法人日本

武道館／学校法人利他学園／ホテルアネシス

瀬戸大橋／株式会社オザキ／株式会社サンエ

株式会社二鶴／株式会社牛田塗装／株式会社

琴平グランドホテル／株式会社香川銀行

株式会社高松三越／株式会社合田工務店

株式会社前川商店／株式会社中央印刷

亀山石油株式会社／今治造船株式会社／四国

旅客鉄道株式会社／大電気工業株式会社

中讃ケーブルビジョン株式会社／東洋防蝕

工業有限会社／日本総合保険企画株式会社

富士建設株式会社／名鉄観光サービス株式

会社高松支店／野村證券株式会社高松支店

The Universe / ウツミ整形外科

印刷所／有限会社買田商店／有限会社白光舎

北海道少林寺拳法連盟／東京都少林寺拳法

連盟／神奈川県少林寺拳法連盟／静岡県

少林寺拳法連盟／愛知県少林寺拳法連盟

京都府少林寺拳法連盟／大阪府少林寺拳法

連盟／岡山県少林寺拳法連盟／徳島県少林

寺拳法連盟／香川県少林寺拳法連盟／八王子市

少林寺拳法連盟／神奈川県 U N I T Y 運営

委員会／京都府少林寺拳法振興会／京都翔英

高等学校 堤 清彰／奈良済美スポーツ

少年団 本田 孝行／丸亀武道館支部

茨城県教区／埼玉県教区／千葉県教区

東京都教区／神奈川県教区／岐阜県教区

静岡県教区／愛知県教区／三重県教区

奈良県教区／奈良県教区／徳島県教区

香川県教区／札幌あかしや道院 阿達 美恵子

茨城守谷道院／群馬前橋道院 江原 謙治

埼玉鶴瀬道院 大野木 憲三／東京田無道院

宮内 靖／八王子陵北道院 片岡 三郎

横浜瀬谷道院 小川 肇／相模原南道院

近藤 和彦／報徳桜井道院 柏井 伸一

報徳桜井道院 室伏 江利子／横浜星川道院

百百 邦廣／海老名東道院 五十嵐 好一

横浜片倉道院 三枝 勝巳／神奈川嶽之内道院

富山南道院 木戸 薫／各務原東道院

青山 昌伸／三重津東道院 濱崎 哲也

三重千種道院 中山 文夫／山科道院

西陣道院 牧野 清／西陣道院 牧野 明美

梅津道院 岡 寛／大阪伊吹道院 伊瀬 道昭

大阪白鷺道院 佐々木 正／明石道院

今井 明雄／高砂南道院 梅里 幸治

播州揖保川道院 時任 典人／姫路林田道院

時任 典人／川西中部道院 丸野 俊一

播磨南道院 吉野 雅文／奈良信貴道院

川口 宗勇／奈良大安寺道院 森本 勝也

木津道院 竹澤 光広／大和桜井安部道院

迎田 展孝／奈良宝来道院／境港道院

木村 弘史／徳島南道院 清水 孝美／本部

宮崎 司／水俣中部道院 有村 利雄／
山崎 博通／新井 庸弘／田村 道明／
江原 文子／河原 芳子／中川 英昭／
宮野 義久／山崎 高雄／武鑑 謙治

【第28回全国高等学校少林寺拳法選抜大会】

少林寺拳法関東学生OB会連合会
桜林高等学校 校長 石井航太郎

計報 謹んでお悔やみ申し上げます。

吉留 純隆 氏

11月16日ご逝去 満80歳
鹿児島県木野支部 元支部長
鹿児島国際大学 元監督
269期・准範士六段

森 利行 氏

11月19日ご逝去 満80歳
大阪都島支部道場・東加古川支部道場 元支部長
207期・正範士七段

三和 三千年 氏

12月16日ご逝去 満78歳
大阪泉大津スポーツ少年団 支部長
243期・大拳士五段

高倉 正明 氏

1月16日ご逝去 満74歳
松下電器炭木テレビ・金沢城南支部道場 元支部長
206期・正範士八段

中村 勲 氏

2月1日ご逝去
石川県少林寺拳法連盟会長

森 健太郎 氏

2月1日ご逝去 満84歳
名誉本部委員

小牧航空隊・桃花台中日文化センター 元支部長

162期・大範士八段

松田 剛幸 氏

2月18日ご逝去 満66歳
桜林高校教頭
309期・大拳士六段

田口 誠 氏

3月2日ご逝去 満59歳
丸子スポーツ少年団 支部長
537期・大拳士六段

ZEN ZEN SYUGAKU

少林寺拳法ドリル「2024秋号」
答え合わせに関する訂正とお詫び

表記ドリルの設問について、冬号（前号）にて答え合わせを掲載しましたが、その中に間違いがありました。
冬号では…

○「八相構」では、前方の足を猫足立にしておく。

…とあり、八相構において猫足立となることが必須であるように記載しておりましたが、正しくは必須ではありません。

お詫びして訂正いたします。

なお、より正確に付け加えますと、八相構における前方の足について、立ち方の指定はありません。原則として後屈立になることのみ指定されており、猫足立であっても、また猫足立でなくても、いずれも間違いではありません。

ZEN ZEN SYUGAKU
少林寺拳法ドリル

冬号 32・33 ページの答え合わせ

いくつ正解できたかな？



1 「(一)にあてはまる言葉を書こう！」

冬号 32・33 ページ

「修行の心得とは…」

・「(上達)のための「修行の心得」は「(8)」である。

・少林寺拳法の技に限らず、およそ「手足」、体を使った「技術」を上達させるのに必要な心得のこと。

2 「(一)に正しい順番を書こう！」

冬号 32・33 ページ

① 体力に応じて修行する

② 数をかける

③ 修行の順序

④ 継続して行う

⑤ 基本を学ぶ

⑥ 修行を片寄せない

⑦ 修行目的の確立

⑧ 理を知る

3 次の説明について「(一)にあてはまる語句を選んで記号を書こう！」

冬号 32・33 ページ

修行目的の確立

明確な「(ケ) なしに」「(コ) な行動はない。

修行の順序

「(タ) な「(サ) が高度な技の習得につながる。

基本を学ぶ

技の「(フ) の基本に熟知する」とで無理なく「(カ) が動くようになる。

理を知る。

技の「(キ) を学び修練すること」で上達がいちだんと「(ハ) なる。

数をかける。

理を知り、理に基づいて努力と「(ク) で「(セ) をかけることが上達の第条件。

修行にはあてはまらない

技術や「(エ) の修行とともに」「(ソ) の向上に努力する。

体力に応じて修行する。

自分の「(シ) に応じて」「(ウ) のない修行をする。

継続して行う

多少の「(オ) や苦しいことがあっても」けないうで 修行を「(イ) する。

ア	系	列	ウ	無	理	エ	肉	体	面
オ	困	難	イ	足	統	カ	手	足	統
ケ	目	的	コ	精	確	ク	原	理	力
キ	早	く	セ	数	を	サ	努	力	を
ス	早	く	ソ	人	格	シ	地	道	道

SHORINJI KEMPO

会報 Spring

◆本誌春号の製作も佳境を迎えている今は3月下旬です。各地からそろそろ桜開花のニュースが届く頃となりました。今年の冬は大雪の災害に見舞われた地域が多く、被害にあわれた皆様にお見舞い申し上げます。◆本誌春号は5月1日発行です。「春号」というと4月発行をイメージされるのが普通かもしれませんが、4月に入会される方が多くおられますので、その方々にも情報を伝えるために、落ち着いた頃合いを見計らって5月発行としています。ご活用いただければ幸いです。◆特集記事では大学生の本音に迫りました。付度なく、堂々と本音を言うことを素晴らしいと思うと同時に、我々年長者が気付かなければならないことが多く聞けたように思います。社会や環境の変化は今尚めまぐるしく、若い世代の価値観・思考も常に新しくなっています。今回お聞きできた話

に、また新しい世界観を見せてもらいました。◆しかしながら、新しい世界観に触れて、ただ「ふ〜ん」と思うだけでは意味がありません。少林寺拳法において、守るべきもの・変えていくべきものを見極め、鮮明にしていかなければ、若い世代には見向きもされなくなる…という危機感を改めて感じています。突きつけられた課題をどのようにクリアにしていけるのか、真剣に取り組み、普及発展に繋げてまいります。◆この春より、違う環境で、新たなステージで、それぞれの新生活を始めた皆さん、もしかしたら、少林寺拳法から離れて本誌を読まれていないかもしれませんが、ご活躍を心より祈念いたしております。少し休んで、またいつか道衣を着て一緒に汗を流す日々がやってくることをお待ちしております！（編集長 谷 聡士）

会報少林寺拳法

2025年5月1日発行（年4回発行）

発行人：宗 昂 馬

編集人：谷 聡 士

発行所：一般財団法人 少林寺拳法連盟

印刷・製本：株式会社ムレコミュニケーションズ

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

※本誌に関するお問い合わせ、ご意見・ご要望等は下記までお寄せください。

一般財団法人 少林寺拳法連盟 振興普及部 会報編集室

〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59 TEL 0877-33-2020 E-Mail: hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

〔少林寺拳法ホームページ〕 <http://www.shorinjikempo.or.jp>

一般財団法人 少林寺拳法連盟は、暴力・体罰・各種ハラスメント、違法薬物問題など、コンプライアンス違反を根絶することを目指します。以下の窓口にご相談いただいた事項は当法人の定めに基づき、適切に対応いたします。

【相談窓口】一般財団法人 少林寺拳法連盟

TEL 0877 - 33 - 2020

メール soudan@shorinjikempo.or.jp

※専門の担当者が対応いたします。

※ご要望がある場合、女性職員が対応いたします。

NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（暴力、暴言、ハラスメントなど）に、
みんなが『NO！』と言う社会を目指して

『スポハラ（スポーツ・ハラスメント）』とは？

「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、
「ハラスメント」、「差別」など“安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為”のことです。

指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、
また誰に対してであっても、スポハラは起こります。



この活動は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています

2025年5月1日発行(年4回発行)第45巻第1号 発行人: 宗島馬 編集人: 谷聡士 発行所: 一般財団法人 少林寺拳法連盟 〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59 0877-33-2020(代)

“NEW ARRIVAL” SHOP NOW >

少林寺拳法用防具 新発売!!



こだわりポイント①

足首の曲げ伸ばし時に干渉しないよう、各パーツの間隔を長めに設定!

こだわりポイント②

つま先の上げる動作時に邪魔にならないよう、足の甲パーツを既製品より短めに設定!

こだわりポイント③

足裏の接地面積を広く確保できるよう、足裏バンドはできるだけ幅を狭く設定!

少林寺拳法用に 細部までこだわった オリジナルサポーターが誕生!

少林寺拳法公認商品

6199 少林寺拳法

すね・足首用サポーター

2,750円 ●サイズ: S/L

※片方のみの価格です。左右必要な場合は2個ご購入ください。

619905 S (女性・軽量級拳士)

619907 L (一般拳士)

片方のみ



6107	L (一般拳士)
6109	M (女性・軽量級拳士)

少林寺拳法公認商品

6107~6109

少林寺拳法

公認ボディプロテクター

33,880円

●サイズ: M/L ●カラー: 黒のみ

※Mサイズは身長150~160cmの方用です。

※送料無料対象外商品



←従来通りの
二枚胴スタイル!



↑サイドにも
クッション材を
追加!

↑接着剤・金属リベット不使用!
袋状にすることで、故障を軽減!

OZAKI

少林寺拳法オフィシャルサプライヤー

株式会社 **オザキ**

〒764-0016 香川県仲多度郡多度津町東浜7-4

ご注文は、インターネット・電話・FAXで

Tel.0877-33-3567 Fax. 0120-30-5860

www.ozaki-sk.co.jp

メールアドレス info@ozaki-sk.co.jp

少林寺拳法 オザキ

検索

OZAKI 公式Instagram

