

少林寺拳法健康プログラム体験記

2016. 5月号 少林寺拳法シニア講習会

第1回 少林寺拳法健康プログラムの原点を再確認

少林寺拳法健康プログラムの「インストラクターマニュアル」には次のように掲載されています。

「日常、無意識に行っている動作、呼吸、姿勢、意識、イメージなどに、人間は大きな影響を受けています。これらに偏りがなく、互いに良好に影響し合って、自然に行われると、しなやかで安定した身体になります。このしなやかで安定した《自然体》を養うことを、少林寺拳法健康プログラムは目指しています」

自然体とは、シンプルかつ奥深いテーマですが、去る2月7日、板橋区立上板橋体育館にて行われた《少林寺拳法シニア講習会》では、この点について学びを深めた参加者も多かったかもしれません。

講師は少林寺拳法神奈川二宮健康クラブでクラブリーダーを務める橋本由恵先生、さらに板橋区少林寺拳法連盟の鈴木秀孝先生。講習会のテーマは「70歳、80歳になっても少林寺拳法を続けられる身体づくり」。年齢を重ねても身体を痛めることなく、動きの質を高めてゆくためにどうするか？ そのヒントとして少林寺拳法健康プログラムのベーシックプログラム、MYSTEPエクササイズなどを体験しました。

「ゆっくり動くことが気持ちよかった」「運動によって身体が軽くなった」など、およそ30名の参加者からは前向きな感想が多く寄せられました。

少林寺拳法健康プログラムは健康に焦点を当てたシンプルなものです。それぞれの動作に呼吸・意識を重ねて、余分な力を抜き、効果的な体の動かし方、気持ちの持ち方を学びます。それは拳士にとっても有益な気づきを与えてくれるはず。そんなことを確信させてくれる講習会でした。



2016.6月号 少林寺拳法シニア講習会

第2回 プログラムの意味をひもとき、考える

今回の講師は少林寺拳法神奈川二宮健康クラブでクラブリーダーを務める橋本由恵先生、講師補佐として西多摩瑞穂道院拳友会☐の小山恵子さん。さらに板橋区少林寺拳法連盟の鈴木秀孝先生が特別講師を務め、少林寺拳法健康プログラムのメニューを取り上げて、体験しながら、その意味をひもといてゆきました。

橋本先生は当コラムでも紹介した少林寺拳法湘南二宮健康クラブでMYSTEPコースを指導している現役のインストラクター。念入りのストレッチから始まり、呼吸の確認。そして少林寺拳法健康プログラムの土台となるベーシックプログラム。さらに後半はMYSTEPエクササイズから相対でのトレーニング、りらっくすタイムとほぼ全てのプログラムを体験してもらいました。柔らかい声かけでの進行は、通常の技法修練とは違い、多くの参加者にとって新鮮な体験だったのではないのでしょうか。

また特別講師の鈴木秀孝先生は、身体感覚のチェックを繰り返しながら講義が展開されました。呼吸と体の関係。意識と体の関係。意識、姿勢、呼吸によって身体の安定感が変わること、参加者の方々は確かに体験されていました。

「調息・調身・調心が大切なことがより理解できた」「心の働きが、身体の動きに大きく関わってくる」「ゆっくりと力を抜くことが大きな力になる」など、多くの参加者がヒントを得たようです。参加した拳士の皆さんが学びを深めることはもちろん、少しでも多くの方が少林寺拳法健康プログラムに携わるようになっていただけることを願っています。



第1回 とともに作り上げる。そこが楽しい！

「うちのクラブは、少林寺拳法の拳士が多数参加しているのですが、道衣を着ているときと表情が全然違うんですよ。温和だし、にこやかで、楽しんでみんなやっている。『あ、この人こんな表情するんだ』という発見があったりして（笑）。そこにすごく魅力を感じますね」そう語ってくださったのは、海老名中央健康クラブのクラブリーダーである深澤先生。そう、こちらのクラブは現役の拳士が多数参加していることが大きな特徴。拳技を学ぶときの真剣な表情と、少林寺拳法健康プログラムを楽しむときのリラックスした表情。緊張とリラックス。その二つをバランスよく学べることは、とても豊かなことですね！

ここには深澤先生をはじめとして、3名のインストラクターが在籍しています。拳士としては深澤先生の門下生にあたりますが、インストラクターとして指導をするようになってから、その関係が少し変化してきたそうです。

「みんなでローテーションして指導するので、彼らがいろいろ研究して、楽しみながらプログラムを考えています。つくる楽しみがあるんですね。これまでは拳士と指導者という関係でしたけど、それが一緒に楽しみながら健康プログラムを作り上げる関係に変わっていったのです」

取材当日も、インストラクターの方々が生き生きと指導されていた姿がとても印象的でした。声かけ一つとっても、それぞれの個性が感じられて、楽しい時間を演出していました。プログラムをつくる楽しみ。そこもまた少林寺拳法健康プログラムの大きな魅力なのだな、と感じました。



2016.9月号 海老名中央健康クラブ

第2回 いろいろチャレンジしています！

「日々新しいことにチャレンジしています。時々失敗しちゃって、反応が悪いときもありますが、いろいろなことに挑戦しながらやっていますよ」とクラブリーダーの深澤先生。インストラクターの皆さんも、会社の休み時間を利用して勉強するなど、日々研鑽を積んでいるそうです。

海老名中央健康クラブには、小・中学生の拳士から60代の高齢者の方まで、幅広い年齢・性別の参加者が集います。それぞれの体力、理解力を考慮しながら、全体で楽しめるプログラムを工夫するのは、なかなか大変なことです。

特徴的な取り組みの一つが、絵本の読み聞かせからスタートすること。ここ数か月で始まった取り組みだそうですが、なかなか好評のようです。絵本というと子供向け、と思われるかもしれませんが、そんなことは全くなくて、大人の参加者たちもまるで子供に戻ったかのような笑顔で楽しみながらお話を聞いていました。

「これをどう発展させていくかは、まだ試行錯誤中ですが、子供の笑顔はもちろん、大人も笑顔になってきます。読み聞かせでリラックスしてから体を動かすプログラムに入ると、集中力が違うんです。そこに大きな効果を感じています」

とのこと。当面は深澤先生が絵本を読んでいくそうですが、先々はほかのインストラクターや参加している子供たちにも読んでもらおうと考えているそうです。このほかにも、MYSTEPエクササイズの新バージョンもさっそく取り入れてくださるなど、積極的に変化を求めていく姿勢が感じられました。



2016. 10月号 海老名中央健康クラブ

第3回 下は小学生、最年長は60代！

「来年、古希なんですよ。この年齢になっても体が継続して動かせることは嬉しいですね。若いうちは激しく稽古して、ある時期になったら健康クラブに取り組むのはいいと思います。私は12月くらいからやっているのですが、ゆっくり動くことは、意外に難しいですよ(笑)」こう語ってくださったのは、数年前まで所属長をしていた拳士の方。キャリアのある方にこう言っていただけると嬉しいです。 「ヨガなどもやっているのですが、ここでは日頃の生活で使わない筋肉を動かせるのがすごくいいです。たまに来ると筋肉痛になってツライので、コンスタントに来たいな~と思っています(笑)」
というのは、小学生拳士のお母さんの声。毎回来れるといいですね！ 男子中学生の参加者は「このプログラムで体幹が鍛えられたかな、と思っています。剣道部なのですが、相手の強い打ち込みにも耐えられるようになりました」と語ってくれました。これらの声を聞くだけでもさまざまな方が参加していることが分かりますね。取材中も、子供たちがハツラツと動き回る中、大人の皆さんはじっくりと身体を動かしていました。

インストラクターの方は「年齢層が下から上までバラエティに富んでいるので、子供たちが楽しみながら、大人たちもついてこれるようなことを目指しています」とのこと。誰もが参加できて、全員参加で楽しい場を創り上げる。みんなが一つになって楽しんでいる時間は、とても素晴らしいものでした。



2016. 11月号 柏崎スポーツ少年団

第1回 みんなのコミュニティとして

新潟県の南西部に位置する柏崎市は、日本海に面し、また刈羽三山といわれる山並みを望む美しい土地。ここに新潟県少林寺拳法連盟の理事長である牧野先生が指導する柏崎スポーツ少年団が活動しています。そして2013年からは少林寺拳法健康プログラムの活動も行われています。スポーツ少年団で健康プログラムを行うのは、まだ全国的にも数例しかありませんが、どんなきっかけで活動が始まったのでしょうか？

「最初は少林寺拳法とは全く縁のない方たちと始めました。知り合いに少林寺拳法健康プログラムのことを話したら、『ぜひやりたい!』とおっしゃったので、自然発生的に始まったのです。あとから保護者の方とか、拳士ただけど怪我をしまして練習には参加できない人たちが自然に集まるようになってきて、現在の形になりました」と語ってくれたのは、インストラクターを務める丸山さん。

この日の参加者は8名。スポーツ少年団に通ってくる少年少女拳士のお母さん、拳士OB、過去に少年少女拳士が通っていたお母さん、全く少林寺拳法とは関係のない一般の方…なるほどさまざまな方が集まってきました。

少林寺拳法健康プログラムは、少林寺拳法の間を地域のコミュニティとしてもっともっと盛り上げていきたい、という思いからスタートしています。少年少女拳士の送り迎えにくるお父さんお母さんたちをはじめ、地域の人たちと一緒に何か活動できないか…その意味では、柏崎スポーツ少年団の少林寺拳法健康プログラムはまさに新しい可能性を開拓する場。トップランナーとして新しい道を切り拓いているのです。



2016. 12月号 柏崎スポーツ少年団

第2回 全国でいちばんハードなプログラム？

さて、この日の練習はウォームアップ、ストレッチから筋力トレーニングと進んでいきました。体幹トレーニングやヨガのポーズなども取り入れて、この時点でかなりハードな印象です。皆さんの顔がちょっと冴んできましたけど、笑顔は忘れていません。さすが！

そして圧巻はMYSTEPエクササイズ。音楽に合わせてながら、20種類の動きを行います。この日はなんと3セットを繰り返していました！ 時間にすると、およそ30分近く動きっぱなしです。しかも段突や下段突など少し高度で負荷の強い動きも取り入れてありますから、かなりの運動量、そして難易度です。皆さん、終盤はさすがに息が上がってきましたけど、笑顔は絶やしません。メニューを完遂したときには、晴れやかな笑顔を見ることができました！ すばらしい！ これまで取材したクラブの中でも、最もハードなメニューだったかもしれません。丸山インストラクターによると、「最初はこんなにハードではなかったんです。でもみんな慣れてきて、体が動くようになってきたので、負荷を増やしました。MYSTEPエクササイズも独自に工夫しています。下段突は下半身のよいトレーニングになるので取り入れています。毎回同じことをやっているとみんな飽きてきますから、体幹トレやヨガも取り入れているんですよ」とのこと。ある参加者の方からは「ふだんはもっとおしゃべりの時間が多いのですけどね。今日はちょっと控えめでしたね(笑)」なんて声が聞こえてきました。お疲れさまでした！



2017.1月号 柏崎スポーツ少年団

第3回 スポーツ少年団ならではのメリットがある

柏崎スポーツ少年団では、少年少女拳士の練習と少林寺拳法健康プログラムの時間が並行して行われています。指導は所属長の牧野先生とインストラクターの丸山さんが分担して行っています。

「スポーツ少年団が一緒に時間に練習しているのが（メリットとして）大きいですね。お母さんたちは子供を送ってきたついでに体を動かしていただけますから」とはインストラクターの丸山さん。子育ての最中あるいは子育てを終えたお母さんが多く所属しており、身体がしっかり動く世代が中心。そこに男性会員さんたちが加わり、みんなで楽しそうに身体を動かしておられます。

男性会員のお一人は「みんなが笑顔でやっていることが一番の魅力ですね」とコメントしてくれました。誰かの笑顔が、誰かの笑顔を呼び、みんなが笑顔になる。だからハードなメニューもへこたれることなく、楽しく取り組むことができる。このスマイルの連鎖が柏崎スポーツ少年団の大きな特徴なのだと思えました。

所属長の牧野先生は「少林寺拳法に全然触れたことのない人でも、私たちがどんなことを考え、どんなことをしているのか、体験して感じ取っていただけるかな、と思っています」と語ってくださいました。丸山インストラクターは「実は頻繁に飲み会をやっていて、そのときはとたんに出席率がよくなるんです（笑）。普段来れない方でも、そうやって参加していただいて、絆が広がっていくといいですね」

確かにそうですね！ これからもいろいろな人が関わって、輪が広がっていくことを期待しています。



2017.2月号 少林寺拳法健康プログラム指導者資格認定・更新研修会（大阪）

第1回 50名を超える受講者が参加！

去る12月11日、大阪市中央体育館で少林寺拳法健康プログラム指導者資格認定・更新研修会が開催されました。この日は50名を超える受講者が集まりましたが、そのうち7割強が新規で資格取得を希望される方で、健康プログラムへの関心の高さをうかがわせました。

「少林寺拳法は単なる武道ではなく、《国づくりのための人づくり》を目指す集団であり、そのことを多くの人に知ってもらう一つの手法としてこの『少林寺拳法健康プログラム』があります。『半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを』の基本理念の下、社会に貢献できる団体として、地域の方々が、気軽にこの門をたたいてもらい実践できるよう、今後も前向きに取り組んでいきたいと考えています」

大阪府少林寺拳法連盟の浅妻嘉光理事長は研修会の冒頭でこのように挨拶されました。少林寺拳法の輪をもっと社会に広げていく。少林寺拳法健康プログラムの指導者はこの活動をリードする新しいリーダーといえます。

この研修会では、少林寺拳法健康プログラムで行う各種プログラムの実習を行うことはもちろん、会員の方を楽しませること、心身共に有意義な時間を過ごしていただくための声かけや導き方、雰囲気づくりなどについても考えます。

楽しみながら、健康づくりをする。心を癒やしていく。拳士を指導するときとは、少しばかり勝手が違うかもしれません。けれどその根底にあるのは、相手を思いやる気持ち。私たちが大切にしていることを、ふだんとは違った形で実践することなのです。



2017. 3月号 少林寺拳法健康プログラム指導者資格認定・更新研修会（大阪）

第2回 グループワークで学び合う

この研修会の大きな特徴は、受講者それぞれが考え、意見を分かち合うグループワークの形式を取り入れていることです。少林寺拳法健康プログラムには「科目表」のような明確な指導カリキュラムはありません。それぞれの所属で、参加者の年齢、性別、体力、目的に応じて各種プログラムを組み合わせ、オリジナルのカリキュラムを作る必要があります。MC資格の研修では、柔軟な発想のきっかけとなる体験を重視しています。

例えば少林寺拳法健康プログラムの根幹をなすベーシックプログラムの実習では、受講者がペアになりお互いの動きをスマートフォンで撮影、自分の動きを客観的に見る時間をとります。イメージと実際の映像のギャップに苦笑いしたり、うなずいたりしながら意見交換。自分の等身大を認めて、その先にある上達の伸びしろを見いだす前向きな姿勢が求められます。

2人が息を合わせて動くペアトレーニングの実習では、相手と自分の共通点をできるだけ多く見つけるワークを行いました。相手を知ろうとすること、理解しようとすることは円滑なコミュニケーションの基本。少林寺拳法の大きな特徴である相対練習を、安全を確保しながら楽しみ、さらに根底に流れる意味にアプローチします。

今回の研修会は、皆さんノリノリで、楽しい雰囲気の中で実習を行うことができました。ユーモアと真剣さのバランスが絶妙だったのはさすが大阪！ これから関西の地に、楽しくて有意義な少林寺拳法健康プログラムの場が増えていくことを期待しています！



以上