

# 少林寺拳法オンライン講習会 受講のススメ

## 【目次】

- ・新テーマについて
- ・3つの特徴
- ・3つのコンテンツ
- ・プロモーション動画
- ・お試し受講資料
- ・ルール、配信について
- ・申込みについて

2021年度 少林寺拳法オンライン講習会(前期)

# 拳理探究

道場へ、日常へ活かせる学びと気づき  
修行の喜びを全国の拳士と分かち合う



## 【講師の抱負】新テーマについて

拳理体感から拳理探究へ、新たな試みとして、新手一生を目標にして、拳理をさらに模索、探究していこう、そんな思いから出てきました。よって内容も基本から法形、そして応用、変化へ、そして思想へ、と広げていくことが求められると思います！

講師：井上 弘

# 受講概要

今年度、予定されている別行事「少林寺拳法リアル・オンラインMIX講習会」を受講していただくと同じテーマの下、更なる予習復習が可能になります。ぜひご受講ください！

**行事名:2021年度少林寺拳法オンライン講習会(前期)**

**テーマ:拳理探究 ～技術から生き方を学ぶ～**

**主催:一般財団法人 少林寺拳法連盟(東京事務所)**

**仕様:オンライン(動画配信24回分を予定)**

**期間:2021/5/7～2021/9/30 随時申込受付中**

**受講費:7,700円税込**

**講師:井上 弘 指導員 他**

# 3つの特徴 ~オンラインのメリット~

## 1、いつでも どこでも 何度でも

毎週定期配信されるテキストと映像を基に、少林寺拳法の拳理について学ぶことができます。  
データ配信された資料は、受講期間中スマホや PCから何度でもいつでもどこでも視聴し学ぶことができます。

## 2、予習・復習として

技そのもののカタチだけではなく、内在される原理原則や修練法・指導法を考えるヒントを提供します。  
また、アンケート記入を通じ、自問自答・思考整理を経て、自己の検証とアップデートを積み重ねます。

## 3、自宅でひとりでも 道場で仲間と共に

コロナ禍による集合型修練がままならない時期やまとまった時間がない個人の方へ  
動画をみながら理を知ることで、反復する中での短期修得のコツをお届けします。  
道場の仲間と皆で参加することによって、指導内容の共有化や研究議論の材料として活用できます。

# 3つのコンテンツ

## 1、映像資料:YouTube

毎週30分ほどのテーマに基づいた動画(YouTube URL)を共有します。  
気になった点や感想をコメント欄へぜひ記入ください。受講者専用の限定公開の為、シェア NGです。

## 2、テキスト資料:PDF

映像資料とのつながりある文章を過去の機関紙「拳理体感」「羅漢練拳」から抽出したものを PDF形式にて共有します。

## 3、アンケート提出:Googleフォーム

上記のステップを経て、アンケートをご提出ください。必須入力事項は、教材に対する理解度、学習効果の10段階評価のみ、任意で感想、自由記入欄があります。受講者からのフィードバックは、参考意見として、次回以降の内容や企画に反映します。共に作り上げる講習会の所以です。

# プロモーション動画

2020年度 受講者の声



2021年度版プロモーション動画



- ↑チャンネルTPOに「拳理探求」PR動画があります！
- ←この画像をクリックすると動画が再生されます。

# 動画資料 活用のススメ

- ・1回の配信動画は30分程度

テーマに基づいた技法の実演解説や講義をお届けします。

- ・コメント欄の活用

他の受講者と共有したい意見感想などは動画のコメント欄へ、個人的な内容、事務局へフィードバックしたいことはアンケートへご記入ください。



👉 お試し受講用動画  
この画像をクリックすると動画が再生されます。

# テキスト資料 活用のススメ

## ・学習効果を高めるおすすめ方法

視聴前にざっと目を通し、内容を把握し、動画視聴完了後、再度熟読する方法をおすすめいたします！

## ・繰り返し読んで学ぶ

また他の回とのつながりを感じた時、気になった時に振り返って読み直すことで気づくこともあるでしょう。また、修練指導の際の言語化の参考にしてみてください。

あらはん 1987年6月号掲載 拳理体感

【法形演武乱捕の練習の目的とつながり】

### ・法形をなぜ重要視するのか

練習の際、法形、演武、乱捕のつながりが混乱し、どこかに偏ったものになりがちです。護身術として少林寺拳法を身につけるために、これらの練習の目的とつながりというものを今回は考えていきます。

少林寺拳法を修得するために、法形は存在します。それでは、まず法形とは何でしょうか？法形とは相手と私の置かれた条件の中で、一番有効な対処方法を原理的身につけるための練習方法ということがいえます。しかし、現在の法形を指導する状況を観察すると、いくつかの問題点を感じます。まずは、形を押し付けているということです。法形では形のみを覚えるのではなく、技術の原理・原則をつかまなければなりません。法形の形は、技が成り立つための条件がそろったときの結果の形です。実際法形を行った場合に悪い形になったとします。

この時に、やれ器が開いている、一字構をあど何センチ上げろ、というふうに表示的な形だけを弄っても、技術は身につけません。

なぜそのような結果になったのか、という原因を取りのぞかなければ、根本的な解決にはならないのです。原因を直せば当然結果も変わります。

その根本的な原因を認識するための指針が\*昨年度展開してきた「拳理体感」の内容であり、\*今年四月号から掲載が始まった「拳系解説」なのです。

少林寺拳法の技術は護身術として存在しています。

乱捕の場合でも、決して相手は、法形どおりの攻撃をしてくれるわけではありません。その時形に対処するのはなく、常に我が困らない条件を作るという原則にのっとり、対処しなくてはなりません。

これは形だけの法形をやったり、形だけの演武をやっているには身につかない部分なのです。しかし、いきなり乱捕をやらせても、恐怖が先立ち技術を身につける妨げにもなります。

そのために力の強い者に対しどう技を運用するのか、スピードのある相手の攻撃をどう処理するのか、ということを実理的に理解し、法形で感覚を磨いていかなければならないのです。

### ・真剣な形と本気の形

法形においてまず認識すべきことは、相手の攻撃の条件は限定されたものであるということです。

法形は、ある一定の攻撃を設定し、その技の流れの中で技を組み立てているさまざまな要素のつながりを身につ



お試し受講用テキスト資料

この画像をクリックすると資料が閲覧できます。



# アンケート 活用のススメ

## ・学びと気づきの言語化

アンケートは、自動返信で自分の手元に残ります。その時々の気づきや学びの段階を振り返るノート代わりにもなりますので、ぜひ感想や気づきなども自由にご記入ください。

## ・文字にすることで整理できる！

自分の感性が資料内のどこにひっかかるのかは人それぞれ、その時々のあなたの意識が振り返る中で明らかになります。

The image shows a digital survey form with a light blue background. At the top, there is a dropdown menu with the text "選択" (Select) and a downward arrow. Below this is a section titled "指導内容の理解度\*" (Understanding of guidance content\*). It features a horizontal scale from 0 to 10. Underneath the scale, there are ten radio buttons. The text "理解できない" (Cannot understand) is on the left and "大変よく理解できる" (Can understand very well) is on the right. The next section is titled "学習効果\*" (Learning effect\*). It also has a horizontal scale from 0 to 10 with ten radio buttons below it. The text "役に立たない" (Not helpful) is on the left and "大変役に立つ" (Very helpful) is on the right. Below these are two text input fields. The first one is preceded by the text "どのような点が特に参考になりましたか。" (Which points were particularly helpful?). The second one is preceded by the text "【Q&Aのコーナー】 今回のテーマや指導内容に関する質問がありましたらご記入ください。" (【Q&A corner】 If you have any questions about this theme or guidance content, please enter them here.). Both input fields have the placeholder text "回答を入力" (Enter answer).

👉 お試し受講用アンケート  
この画像をクリックすると回答できます。

# ルール・配信について

## ルール

- ・他所への公開・転載等は禁止です。受講者のみへの限定公開のため、SNS等でシェアはしないように願います。これを厳守することが参加条件の一つです。

## 配信について

- ・[Googleグループ](#)によるメルマガ形式で毎週定期配信します。

## 配信資料のアーカイブ

- ・動画は、再生リストとしてまとめ、資料を各動画コメント欄に掲載したURLから取得できます。

途中から参加した方も閲覧できます。講習期間内はもちろん、終了後3ヶ月間は動画が視聴可能です。

# 受講申し込みについて

## ・申込期間

4月中旬～9月末日 マイページより受講申し込みをお願いします。

2021年度少林寺拳法連盟個人会員手続きを完了していただく必要があります。

受講申込、受講料納入が済みましたら数日後、登録しているメールアドレス宛に登録・確認メールが配信されます。以下の講習会専用アドレスからの招待メールを受け取れるように、フィルター設定をご確認ください。

\* マイページの登録PCアドレスに、Gmailを設定することを推奨いたします。

オンライン講習会事務局アドレス: [skprenmei.tokyojimuso@gmail.com](mailto:skprenmei.tokyojimuso@gmail.com)



拳理探究

**KENRI TANKYU**

SHORINJI KEMPO ONLINE SEMINAR 2021