

SHORINJI KEMPO

会報 SUMMER

2022年7月11日発行(年4回発行) 第42巻第2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

作務

特集「真夏の作務・大作戦」

Good Neighbors ~ kuro-obi world 主宰 西 冬彦

SHORINJI KEMPO BIBLIOTHEK・KINO





OZAKI

~安全・安心に修練を~

道衣の生地に抗ウイルス加工をプラス!!

Gold Label PLUS

ゴールドラベル **プラス**



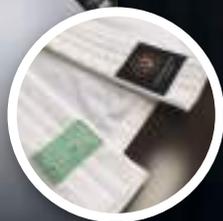
Black Label PLUS

ブラックラベル **プラス**



White Label PLUS

ホワイトラベル **プラス**



抗ウイルス加工道衣は、織ネームや製品表示にFLUTECT®の記載がございます。

抗ウイルス加工

Life with new "normal"



素材提供 shikibo

道衣に付着したウイルスを撃破!



道衣生地(フルテクト®)

(イメージ)

ウイルス感染価 (PFU/mL) の比率



試験布 道衣(ブラックラベルプラス) 試験方法 ISO18184に準拠

※すべてのウイルスに効果があるわけではありません。

■お問い合わせ・ご注文は

少林寺拳法オフィシャルサプライヤー

株式会社 **オザキ**

Tel.0877-33-3567

Fax.0120-30-5860

〒764-0016 香川県仲多度郡多度津町東浜7-4

少林寺拳法 オザキ 検索

www.ozaki-sk.co.jp



メールアドレス info@ozaki-sk.co.jp

各ページのQRコードを携帯電話のバーコード読み取り機能で読み取ると当社ホームページをご覧ください。読み取れない場合はお手数ですがURLをご入力ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

OZAKI 公式Instagram



私を動かす言葉



半分は相手の立場に立ってものを考えたり、聞いたりしてあげるといふことがあったら、必ず好かれる。好かれなったら駄目なんだぞ。人に好かれるということは、やっぱり先を考えるということ。これはゴマをするということと別のものなのだ。相手にいやな感じを持たせない、というのでなければ君たちは社会に出たって成功しない。こんなこと学校じゃ教えてくれんからな。

作務

- 3 特集「真夏の作務・大作戦」
- 12 Good Neighbors
- 16 R-23
- 17 Professional ～職場の少林寺拳法
- 18 人づくりのコーチングメソッド
- 20 実に帰る
- 22 FEEL THE ORIGIN
- 23 コラム
- 24 少林寺拳法カレンダー PROJECT2023
- 26 SHORINJI KEMPO BIBLIOTHEK
- 27 SHORINJI KEMPO KINO
- 28 さぬき探訪日記
- 29 谷のいごっそう日記 (EDITOR'S REPORT)
- 30 あびるのかわいい DIARY (EDITOR'S REPORT)
- 31 POINT OF VIEW 仕事のコツ
- 32 少年拳士ガチャガチャ広場 !!
- 35 What's New
- 36 読者プレゼント / 編集後記



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

Special
Feature
SAMU

真夏の作務・大作戦

日々の修行の中で実践している「作務」。
ただ、その実践はなにも道場に限ったことではない。暑い時期だから、積極的に水を使って、真夏の作務を生活の中で実践してみよう。綺麗になった様子を眺めれば、かいた汗のしよっぱさも忘れられるというもの。ただし、無駄は減らして、節水に努めよう。

連動企画！

少林寺拳法グループ
公式YouTubeチャンネル

本誌で紹介する作戦はもちろん、編集の都合で掲載できなかった作戦の模様も動画で紹介しています！

「掃除は心を磨く」というが、本当なのか？

少林寺拳法の修行とセットになっている「作務」。その最たるものは掃除であるが、その行為がもたらす効能の本当のところは？

あえて当たり前のことを確認するが、人間を対象に「(あなたを)掃除する」とは言わない。掃除の対象は、基本的に無機物である。

実はこのことが非常に重要だと思う。なぜならば、感情を持たない無機物に対して、関わっている“人間”は掃除をしている自分自身だけであり、掃除という行為の結果は「自分自身のこと」そのものに他ならないからだ。

掃除を通して無機物から返ってくる結果は極めてシンプルだ。何がよかったのか・悪かったのか。そこにどのような気持ちで関わったのか。シンプルに自身自身の精神が現れてくる。

掃除の一つの効能は、「自分自身を映し出す鏡と言えること」ではないだろうか。

そしてもう一つ。掃除はおしなべて単純作業の繰り返し。綺麗にするために必要な手順を乱したり、怠ったりしないように努め、綺麗になるまで作業を続ける。本気の、あるいは本格的な掃除は、ラクをしようとする自分との闘いであるとも言える。

そのような理由から、掃除のもう一つの効能として、「自律の精神を養ってくれ

Special
Feature
SAMU



ること」を挙げておきたい。

最後に、何と言っても掃除は過酷な汚れとの闘いである。

汚れにも原因があり、原因がわかることで合理的に対処できる。

この汚れを何とかしたいーそう思っている人は、調べもするし、新しい道具を手に入れたいとも切望する。過酷な汚れは、人間に創意工夫の機会を与えてくれるとも言えるのだ。

知識と道具を駆使して、掃除という知恵を生み出す。それは人間にしかできない、使命のようなものだと言いたい過ぎだろうか。

最後に挙げたい掃除の効能とは、「人間の知恵を刺激してくれること」である。

自分自身を映し出す鏡であり、自立の精神を養ってくれるものであり、人間の知恵を刺激してくれるもの。それが掃除であるならば、「掃除は心を磨く」と考えて差し支えない。

言うまでもなく、掃除のあとに輝く無機物は、心地良い疲労感とともに格別の満足感も与えてくれるだろう。

総じて、掃除を行うことの害というのは考えにくい。

時間と労力がかかるが、あえてこの夏、本気の、あるいは本格的な掃除に取り組んでみてはどうだろうか。

作戦1 梅雨が明けたら車を洗ってみたいよ！

春から初夏にかけては虫が飛び、梅雨がやってきて、車も汚れやすい季節。今こそ徹底的に洗車して、夏休みは気持ちのいいカーライフを送ろう。

今回使用した道具。中性洗剤、スポンジ数個、ナイロンブラシ、そして高圧洗浄機。高圧洗浄機は洗車の強い味方。節水にもなる。



Special
Feature
SAMU



高圧洗浄機は狙ったところに垂直に当てると良い。腰をかかめると見えてくる汚れもあるので、そこは妥協なくやりたい。

梅雨の雨で汚れたクルマを綺麗にして、夏の日差しを照り返すピカピカボディを手に入れよう！…というのが作戦1である。

できるだけ特別な道具は使わないようにと思っただけだが、高圧洗浄機はおすすめしておきたい。汚れが落ちやすいだけでなく、大幅な節水に繋がるからだ。

節水に注目する理由は二つある。一つ目は、水量を少なくした方が経済的だし、無駄が減ってSDGsの観点からも好ましいということ。この夏も全国的に節水が呼びかけられている。

二つ目の理由は、クルマもやはり機械なので、サビや腐食の原因となる状態は極力回避したいということ。洗車では、車両の奥に水分が入り込み、そのまま残ってしまうということも想像される。やはり水分は少ない方が機械には優しいと考えるべきであろう。

さて、クルマに付着している汚れは、性質別に3つある。この性質の違いを分かって作業にかかると効率的だ。

① 砂・泥・ホコリなどの固形物

固形物の汚れは、一つ一つが細かい粒

STEP 1 水流でできる限り、 固形物汚れを落とす！



性質別 注意したい3つの汚れ

- ① 砂・泥・ホコリなどの固形物
- ② 油汚れ
- ③ ①と②の合体物（一番やっかい！）

STEP 2 手の届く限り、 徹底して洗浄する！



中性洗剤を溶かした水で、指先の届く限り洗っていく。アクセスが難しくても知恵を絞ればなんとかなる。これも修行。

子でもある。これらを取り除かずにこすってしまうと、粒子が表面を傷つける可能性が出てくる。なので、固形物の汚れは水流で十分に落としておくことが重要になる。

② 油汚れ

機械であるから、クルマには必ず油が使われている。また、排気ガスや大気中にも油分は含まれている。これらを、カーシャンプーや台所用中性洗剤を使って分解し・洗い落とす。

なお、販売店や専門店で何らかの塗面保護（コーティング）を行っている場合は、専用の洗剤があると思われるので、よく確認してほしい。

③ ①と②の合体物（！）

砂・泥・ホコリなどの固形物と油汚れが混ざること、一番やっかいな汚れとなる。水流では落ちないので、洗剤の力を使ってゆっくり落とすことが重要だ。①で注意喚起したように、強くこすると傷の原因になる可能性がある。十分に水分を含ませながら、やさしく洗い落とそう。

手や指の届く限り、妥協せずに洗う！
…という心がけで取り組んでほしい。終わったあとに、きつと感じるものがあるはずだ。



after



左の写真と同じ車両。ここまで綺麗になった。メッキ部分は保護のため、ワックスをかけておくと良いだろう。

仕上げの 違いを生む

見られても大丈夫な足元に

「オシャレは足元から」という。車の足元はタイヤ回りだ。最も汚れやすい部分でもある。

タイヤやホイールはもちろんのこと、高圧洗浄機があるなら、しっかりと腰をかがめて、タイヤハウス内の泥汚れを落としておきたい。

フェンダーの折返し部分も意外と目立つので、しっかりと汚れを落としておこう。こびりついた汚れには、上の専用粘土が有効だ。



専用の粘土を使って 虫汚れを退治



before



この時期、悩まされるのが車の前面に付着する虫の死骸。写真のように、こびりついて通常の洗車では落ちないことが多い。かといって、一つずつゴシゴシこすっていくのは手間がかかって仕方がない…。

そこで今回使ったのが、洗車専用の粘土。カー用品店で手に入る。1,000円程度で買えるので、一家に一つ常備されることをお奨めしたい。

使い方は至ってシンプル。水を流しながら、車の表面を軽くなでていくだけ。簡単に虫汚れが落ちていく。力を入れる必要はない。粘土の表面に虫汚れが吸着されていくので、表面が汚れたら、粘土を揉んで新しい面を出す。使用後はジッパー付きのナイロン袋などで、乾燥しないように保管しておくのがベター。

Special
Feature
SAMU

小技

ていねいな拭き上げで 無意識の満足度をアゲる

洗車の仕上がりについて、ドアを閉じた状態で判断していないだろうか？

車は乗り降りするもの。ドアを開けたときに綺麗かどうか大事な判断基準としたい。洗車後の拭き上げ時には、ドアやトランクを開け、合わせ目に入り込んだ汚れを拭きとっておきたい。

普段、あまり気にしていないとしても、綺麗になったのを見たときには間違いなく満足度が上がるはずだ。



作戦2 過酷な足元。感謝を込めてスニーカー洗浄!

いつも全体重を支え、大地をグリップしてくれるスニーカー。繊維の奥まで染み込んだ汚れを落とすとして、清潔で快適な足元を目指す。



少林寺拳法グループ公式 YouTube チャンネルでは、作戦1・2の動画に加えて、本誌で紹介していない「バイク編」「浴室編」も公開中。ぜひご覧ください。

カジュアルなビジネススタイルも市民権を得た昨今。夏の足元は、軽やかにスニーカーを履くという人も多いのではないだろうか。また、学生にとってスニーカーは、日々の足元を支えてくれている強い味方でもあるだろう。

そんな皆さんの足元が本格的な夏の日差しのもとでしっかりと輝くように、本特集の作戦2では、スニーカー洗浄をおすすめしたい。

用意するものは、古ハブラシと洗剤（台所用中性洗剤でも可）くらいだ。ここでハブラシは毛先の目が細かく、固さもちょうどいい。たわしのように固い毛先は、生地を傷めてしまうこともあるので注意してほしい。

乾燥させる際の型崩れ防止に、シューキーパーがあれば理想だ。プラスチック製のものは数百円で買える。綺麗になったうえに形も復元できれば、ますます愛着が湧くことは間違いない。

ステップ① 準備

シューレース、中敷き（外せる場合）は外しておこう。泥や砂、ホコリなどは内も外もしっかり払っておく。

Special
Feature
SAMU

STEP 1 準備

シューレースを抜いて、外せる場合は中敷きも外す。泥・砂・ホコリなどは見ずに濡れると取り除くのが難しくなるので、できるだけブラシで払っておく。内側も忘れずに。



STEP 2 洗浄

準備ができれば、スニーカーを水に浸ける。ぬるま湯を使うと、皮脂・油污れが落ちやすくなる。奥まで水分が浸透するよう、時間をかけると良い。しっかり濡れたら、中性洗剤を使い、古ハブラシなどでこすっていく。



STEP 3 乾燥

洗剤をしっかりとすすぎ、よく絞ったら、風通しの良い日陰で干す。型崩れを防ぐためにシューキーパーがあるとベター。ヒールを上にして干せば、乾燥の効率も良い。



ステップ② 洗浄

スニーカー全体を水に浸しておく。ぬるま湯に浸ければ、皮脂・油污れも取りやすくなる。水中で軽く揉んで、生地の内奥まで水分を浸透させる。生地がしっかりと水分を含んだら、洗剤をつけ、泡立てて洗う。外側を洗う際は、内側から指で生地を押し出し、履きジワを伸ばしながら洗う。

ステップ③ 乾燥

よくすすいで、洗剤が生地の中に残っていない（泡立ちがない）ことを確認する。手で生地をよく揉み、水分を絞り出す。踵部分に入っている芯材を変形させることがないように注意。

シューキーパーを入れる場合は、スニーカー全体がピンと伸びるように、やや張り気味で用いる。

履き口や踵部分は厚めに作られているものも多いので、つま先を下にして干すと効率がよい。

本革や合皮部分は、急激に熱が加わったり、乾燥したりすると劣化する可能性がある。風通しのよい日陰で干すのが基本。ただ、日光には殺菌効果もあると言われているので、短時間、日差しにあてるのはアリだろう。

※本革が使われているスニーカーは、乾燥後に皮革部分の保湿を行う。

特別
対談

チャンネル登録者数74万人！

大人気ユーチューブチャンネル『kuro-obi world』

主宰、西冬彦さんが見た少林寺拳法。



Good Neighbors

Summer | kuro-obi world
Fuyuhiko NISHI

聞き手 倉本 巨康 / 会報編集室 編集長

これまでの取材ではお世話になり、ありがとうございます。こうして、直にお会いできるのも久しぶりですね。

お久しぶりです。(2011年の)原発事故や最近のウクライナ侵攻のように、想像していませんでした。現実にかかるような時代ですからね。黒帯ワールドの発信も慎重にやっています。

コロナ禍となつて、直の身体接触を敬遠する雰囲気が出てきました。それは武道、少林寺拳法にとつても同じです。技術以外に武道を深めたり、楽しんだりする方法はないのか、ということをよく考えるようになりました。

どの技術が優れているかとか、どちらが強いか…といった価値観は確かに魅力的なんです。武道の財産というのは、人々にあることは間違いないです。黒帯ワールドでは、偉大な方々が何を考えて、このような技術を実践されているのかという視点をすつ飛ばしてしまふことがないように心がけています。結果的に、最近、地味な発信が多くなつた気がします(笑)。

武術や武道をやると、ハッピーになることが重要なんですよ。技術の優劣を競うようになると、そこから遠ざかってしまう。

僕が少林寺拳法に惹かれる理由は、少林寺拳法の根っこに金剛禅があると感じているからなんです。なぜ少林寺拳法の先生はどなたもやさしいのか、なぜ「誘導法」のような修練方法が誕生したのか、なぜ二人一組で演練するのか…。そういった疑問に対しても、非常に根っこがしっかりしていますよね。

僕の経験で言えば、少林寺拳法の先生はどなたも精神的なよりどころがハッキリしていると感じます。言い方を換えれば、他の武道の先生が苦労しているところを、すでに少林寺拳法は持ち合わせている。まず教えがあつて、その次に技術がある…というあり方に、僕はすごく

武道をやるとハッピーになる。

kuro-obi world 主宰 西 冬彦さん

映画パイパーとして「少林サッカー」「マッハ!」等を買ひ付け、「黒帯 kuro-obi」「ハイキック・ガール!」等の武道映画を製作。現在は「黒帯ワールド」を通じて全世界に武道の魅力を発信している。

納得しているんですよ。

「武道とは何か?」なんて、僕が問うのはおこがましいことですが、少林寺拳法の先生の言葉を通じて聞いていくことはできるんじゃないかと。だから、黒帯ワールドで少林寺拳法を取り上げることができないか、ついても考えています。

宗道臣は「原子力やミサイルの時代に徒手空拳で「さあ来い!」つてやるのか」と我々に問いました。その言葉に僕はすごく納得したから、戦いの手段としてではなく、現代社会で武道を行ずる意味は何なのか、いつも考えています。西さんの言う「武道をやるとハッピーになる」という言葉は、その答えの一つのよつな気がします。

新井庸弘先生の技術がすごいのは間違いないんです。ただ、技術以外の立ち居振る舞いや言葉遣いにも僕は感動しました。

僕は撮影して編集するのが仕事です。編集中は1秒間に30コマを見るんです。そうすると、わずかな人間の心の動きまで見えちゃうんです。わずかな苛立ちとか戸惑いのようなものまで。でも、新井先生からはそういうのが一切感じられなかった。どこを切り取つても自然体というか。武道では「脱力」のような状態と言うのでしょうか。

総本山という場所で、中達也先生に教えるのつて、難しい関わり方だつたと思うんですよ。正直。でも、新井先生はとても自然体で、「近所の子どもが来てもこんな風に話すんだろうな」みたいな(笑)。不自然な感情の起伏というものがなかったんです。僕が感じたくらいだから、中先生はもつと深いところでその新井先生のすごさを体感されたと思いますよ。だから、中先生は心底、新井先生を尊敬なさつているんだと思います。

たとえば映画の中で、伝説的な達人として技術的にも人間的にも完成度の高い登場人物を見ることはあります

が、そんな人は実在すると思っていなかった。

そこまで感じ取っていただけとは…。

「少林サッカー」や「カンフーハッスル」という映画を監督・主演したチャウ・シンチーという方がいて、僕は仲良しなんですけど、彼があるとき、「本物の達人のドキュメンタリーを作った方がいい」と言っていたんです。僕は「映画の方が多くの人に観てもらえるじゃないか」と言っただけですけど、彼は「達人のような人の考え方や技術もいずれば消えて行ってしまう。だから記録として残すことは重要なんだ」と言っていました。

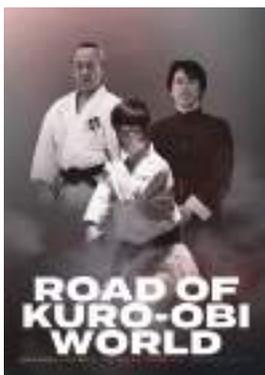
当時、僕はそれ以上考えることはしなかったのですが、新井先生を撮影したときに、チャウ・シンチーの言葉がよみがえってきたんです。新井先生の技術はすでにいくつ出版されているようでしたが、その考え方や人柄生き様といったものは記録されているのだろうか？それを未来に伝えていきたい、って思っただけです。

技術だけが残るのではなくて、一人の人間の作品としてまとめたい、って思っただけです。だから、今回のDVD（最新作『ROAD OF KURO-OBI WORLD』／東映ビデオ／8月発売予定）は、実は少林寺拳法ではなく新井庸弘がテーマなんです。ごめんなさい（笑）。

初めて少林寺拳法を取り上げていただいた『大いなる遺産2』のときから、おっしゃっていますよね。「武道の魅力は人であり、あくまで人間を撮りたいんだ」って。

言い方が難しいんですけど、僕には技術の良し悪しは最終的にはわからない。そこは、中先生や井上先生が区分けして下さると思っています。だけど、人間としての素晴らしさは、僕もわかる。編集段階では1秒間に30コマの映像を何時間にもわたって見るんですけど、それだけ見ていて飽きない人物ってそう多くはない。新井先生

1秒30コマの世界からみる少林寺拳法。



ROAD OF KURO-OBI WORLD

総収録時間 625分！「武道空手編」「中国武術編」「少林寺拳法編」の3作品をセットにした渾身のDVD-BOX。

¥19,800（税込）



ROAD OF KURO-OBI WORLD

- 少林寺拳法編 -

あの時、何が起きていたのか？
新井庸弘の技と心

¥8,800（税込）

いずれも2022年8月24日発売。東映ビデオ・オンラインショップにて先行予約受付中。

はその数少ないお一人ですよ。

新井先生のまさに真髓と言うべき部分を、ここまで理解していただいていることに感謝します。これまで私も先生と一緒にさせていただく機会があったのですが、いつも人を氣遣い、誠実な態度と行動を欠かさない。その人間性に感服している者の一人なので。

黒帯ワールドでは、ブレることなく、そういった武道の本質だと僕が思うものを伝えてきました。おかげさまで、「黒帯ワールドにはホンモノがあるぞ」と思っただけの方は多いようです。

一方で、僕がずっと言い続けてきたことに「Everyone is a hero in kuro-obi world!」（黒帯ワールドでは誰もがヒーロー!）というメッセージもあるんです。黒帯ワールドで「ホンモノ」を感じ取った方がもし、「黒帯ワールドに出るには相当の達人にならないと…」と感じているとしたら、それは僕の思いと少し違うんですよ。だから、これからの課題は、誰もがヒーローになれるお手伝いをする事だと思っています。

そういう意味では、大学生の大会を取り上げていただきたいですね。少林寺拳法の数ある大会の中でも唯一、学生自身が運営している特殊な大会なんです。裏方では学生が一生懸命、走り回っているんですよ。そういったバックヤードを撮ってもらうのも面白いかも知れません。

そうなんですか！いいですね。僕の撮りたいものはこれまでやらせてもらったわけです。だから、井上先生や倉本先生が撮ってほしいって言うものを断る理由はまったくありませんよ。僕の撮ったもので、登場する大学生が喜んでくれるならうれしいですよ。

★このときの話がきっかけで、関東学生大会の取材が実現！詳細は本誌16ページをご覧ください。

なぜ少林寺拳法の先生はどなたもやさしいのか、
なぜ「誘導法」のような修練方法が誕生したのか、
なぜ二人一組で演練するのか…。
そういった疑問に対しても、非常に根っこが
しっかりしていますよね。

Good Neighbors

Summer | kuro-obi world
Fuyuhiko NISHI

第59回少林寺拳法関東学生大会

関東地区41大学500名が集結！ 大学の垣根を越えた「結束」の成果。

本大会は、関東学生連盟を中心に学生拳士たちによってほぼ全て運営され、学生自治の精神は過去60年にわたり連綿と受け継がれている。学生拳士は4年間の中で懸命に汗を流し、仲間と共に自らを向上させ、武道の聖地、日本武道館に立つ。そして、修練の成果を発揮することを通して家族、仲間、先生、OBOGなどお世話になった方々への感謝の気持ちを全身全霊で表現する、彼らにとってまさにビッグイベントである。

R-23

若者たちのフリースペース！【アールニジュウサン】
担当/畔蒜 みく
新しいニュースは、担当 畔蒜のTwitterからも投稿可能！検索してみてください！

黒帯ワールド YouTube チャンネルで公開中「思わず少林寺拳法を始めたいくなる動画【2022 関東学生大会】」



1. コロナ禍以降、学生連盟主催では3回目となる日本武道館での大会。感染症対策をはじめ、全ての大会進行も学生自ら考え、工夫、変化した。2. 鎮魂行は無声、心唱。主座の谷 龍一拳士（日体大）は、幼少より道院で修行。3. 初の試みで今回100名を超える高校生を招待した。全日本学生連盟 山本悟史委員長（日体大）から「進学したらぜひ少林寺拳法部に入り、一緒に！」との力強いPRがされた。4・5. 演武は「単独、組、3人掛、団体」の4種、武階別に男子・女子・男女で全20部門がある。大学からはじめての級拳士、経験者や上級生の三段以上のクラスまで幅広く活躍している。6・7. 立合評価法では、技の極め、戦術、礼儀、立ち居振る舞いなどの「心・体・智」三鼎の要素が審査される。事前の講習会受講は大会エントリーへの必須要件であり、安全に技能を向上し、互いに高め合う関係性のもと切磋琢磨できる。8. 総合成績1位の大学に贈られる松平杯。個々の活躍が結集し、大学の榮譽として表彰される。今大会は日本体育大学が受賞。



2019年全国大会 in あいちにて

Professional



第六回

職場の 少林寺拳法

拳士一人ひとりが自然と
少林寺拳法が続けられる
未来を目指して。



京都府/関西実業団連盟
宇治市役所 支部
辻村 吉隆 支部長
少林寺拳法 正拳士 四段

職域の紹介

宇治市は京都府南東部に位置し、人口は約18万人の市です。

「お茶のまち」や「世界遺産の平等院・宇治上神社」といった観光地や、京都市や大阪府へのベッドタウンとして関西圏では古くから知られています。

市役所の職員数は約1.4千人で、京都府内では京都市に次いで2番目の規模を有する市でもありません。

支部の紹介

宇治市役所少林寺拳法部は、部員10名で活動していますが、その大半が職員の家族で構成されていることが特色です。

「少林寺拳法の教え」を職域で知ってもらうためには、職員の入会・入部は手段のひとつであり目的への絶対条件ではない、と気づかされたことがこの特色に関係しています。

職員の家族に少林寺拳法の素晴らしいさを体感してもらい、それを家庭から職域へ伝わっていることが、支部活動を支えていることの実感を学ばせていただいたと感じています。

少林寺拳法の教えを職域で活かす

少林寺拳法の教え「力愛不二」が仕事や生活で活かされています。

現在、滞納された地方税を徴収する部局に在籍しているのです

が、法令に基づいて毅然と対応できる「強さ」と柔軟に配慮できる「優しさ」とのバランスに気を配ることによって、業務が成功した経験に何度も出会ったからです。

「強さ」と「優しさ」が一体とする考え方を守って拳技を教わり・教える、といった当たり前の経験が私を助けてくれたのだと考えています。

特に、支部長という立場によって、少林寺拳法を普及する楽しさだけでなく、その教えをより一層に実感・実践できる楽しさも味わえるのです。

将来に向けて

社会人となっても少林寺拳法は必ず続けられますが、続けたいと思える環境を更に充実させ、拳士一人ひとりが自然と少林寺拳法が続けられる未来を目指しています。

現在、「全日本実業団少林寺拳法連盟設立50周年記念事業」の成功に向けて、準備に余念がありませんが、そんな未来を決して夢物語で終わらせないように、少林寺拳法を続けてみたい・続けてよかったですと思える事業を目指します。私自身も一歩前に踏み出します。

Coaching

人づくりの
コーチングメソッド

◆コーチング指導者育成コースとは
2021年度より、当連盟は、時代に即した指導スキル向上を目的に、スポーツ庁が奨励するコーチングの指導ができるトレーナーの養成を開始しました。

1年間学ぶと、コーチングの基本が習得でき、2年間ロールプレイを实践されると、身の回り(家庭、職場、道場)の人々の元気やる気を引き出し、活気ある空間づくりが可能になります。3年間学ばれた方は、不特定多数の方へ、コーチングセミナーを開催することが可能になります。

昨年は、110名の方が審査に合格し当連盟の公認資格を取得されました。本年度も112名の様々な職業、学生さん達が学ばれています。

○ 本コースに参加して、気づいたこと、変化があったこと、今後の抱負を教えてください。



【1年目】

コース名：ライト

取得資格名：コーチングアンバサダー

講座概要：コーチングのマインド・スキル・心理学の基本の習得、アンダーコントロールなど

【2年目】

コース名：アシスト

取得資格名：コーチングトレーナー

講座概要：コーチング(傾聴、質問、フィードバック)とティーチング(スピーチ・指導法)修得、ロールプレイなど

【3年目】

コース名：プロ

取得資格名：コーチングマイスター

講座概要：コーチングセミナーの開催、交流分析・カウンセリング習得、コーチングセッションスキル体得など

◆コーチングってなに？

コーチングの語源は、COACH(乗合馬車)。

馬車の御者が「お客様の望む所まで安全に送り届ける」ことから、コーチは目標達成をサポートする人という意味で使用されるようになりました。

コーチは、指導・育成対象者の元気、やる気、潜在能力を引き出し、本人が望む目標達成をサポートするために、心理学を応用した効果的コミュニケーションスキルを活用します。

また、コーチングを学ぶコーチ自身もスキル修得とともに、自己肯定感を向上させ自己成長が図れるメリットもあります。

コーチングは、スポーツ(部活)指導のみならず、子育て、部下指導、職場の人財育成、学校の生徒指導、様々な習い事を学ぶレッスン生指導、塾生徒の指導などにも活用されています。

◆コーチングでできることは？

(1)プレイヤーの元気やる気を引き出し、主体性を持たせ、自己実現(目標達成)を支援します。

(2)プレイヤーをリソースフルな状態にし、やる気を持続させることが可能です。

(3)コーチ自身の自己肯定感を向上すること、自己成長が図れます。

矢ヶ崎真美 郡内富士スポーツ少年団支部



他人を変えるためにコーチングを学ぼうと思いましたが、私自身の変化が大きかったです。勝ち気の私でしたが、家族でゲームした時、私を含め皆にもポジティブな声掛けして励ましていることに気づいた。ゲームに勝っても負けても、楽しく思えるようになった。コーチングセッション後、ワクワクして職場の後輩にコーチングを行ったところ、良い方向へ変化している。その後輩もコーチングを学んでみたいと言っているので、勧めています。

木村亜紀 市原千種スポーツ少年団支部長



講師に、コーチングセッションを行ってもらってから、会社の部下や支部の幹部にコーチングを行ったところ、彼らの姿勢が変わりやる気が出てきた。今後も、部下や拳士の立場で傾聴しながら、彼らを信じて良い所の発見に努めたい。そして、家族や周囲が笑顔で幸せにつながるように、まずは私自身が、いつも笑顔で元気でいられるようにセルフペップアップを心がけてゆきたい。

田中徳幸 N.T.T西日本部長



コーチングを通して、職場・道場・家庭がより良くなったと実感しています。職場で、傾聴はやっていましたがメンバーが主体的に動く前に自分が動いていました。部下の長所を発見し發揮させ、仕事を任せることでチームの底力がアップした実感があります。支部や道院では、運営方針「感動・成長・つながり」を軸にコーチング計画通り、拳士全員に「1年後の自分へ」の目標を設定し、幹部全員で拳士の成長計画表を作成して指導しています。幹部に委譲してクラスを任せているので、責任感が増して、運営にも積極的に改善提案を出してもらっています。信頼できる仲間がいて、私は本当に幸せです。全ては拳士全員の笑顔のために！家庭でもストロークを通じて、円満な雰囲気になったのでコーチングのお蔭と感謝しています。今年度はコーチングプロコースで実践を繰り返し、ライトコースのサポート参加で学びを深め、周囲の人と自分自身に幸せの連鎖が起ころ人生を目指したいです。座右の銘「日常全てが易筋行、コーチングは人生の伴走者！」



**執筆者プロフィール
大原 一純**

幼少期虚めにあい、少林寺拳法に入門。生徒会長となり虚め対策に取り組む。法政大学体育会少林寺拳法部に在り虚しい体育会風土を経験し、風土改革を行う。トラブルクレーム対応に従事し、コーチングの必要性を実感。現在、少林寺拳法連盟のアドバイザー、コーチングトレーナーに従事する他、日本スポーツ協会のコーチディベロッパーとしてコーチ育成の支援を行う。



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。

執筆者／荒井章士



表熊手返



※「実一に帰る」の技術動画は、少林寺拳法グループ公式 YouTube チャンネルでの視聴となりました。視聴の際には、記載のQRコードをスキャンしてください。

※本誌面の撮影写真・動画につきましては、新型コロナウイルスへの感染防止策を行った上で、撮影をしています。

少林寺拳法教範には「右手と左手又は、左手と右手を熊手に組んだ時に行う技である。私の指先を相手の指谷にかけ下方に押圧して内転させ、裏返しにして連行するか又は、引倒す。反転させてから投げることもできる。」と記述されています。

教範は、初版本が1952年に発行されて以降、開祖が逝去されるまでの間、度々改訂されており、表熊手返は1976年7月の改訂版から登場した新しい法形です。この改訂版には、送肘攻表、逆木葉返、送合掌木葉投、四組内天秤、首絞投表等、それまでの教範に載っていなかった技が追加されています。それらは、凡その掛け方は確認されているものの、開祖が逝去されるまでに十分な年月が無かった背景もあり、創始以来の技と比べると細かな部分で不明瞭なところが多いのも実情です。

■ 庄法併用の技

相手の出方を見るために熊手を組むこともあります。が、第一関節(拳頭部)を痛めて倒そうとする熊手には、すぐに対処しなくてはなりません。(写真1) そんな熊手に対して、表熊手返は、指頭で指谷を押圧し、その痛みで相手を崩し、体勢を内転させます。(写真2、3) 一方、熊手返は、瞬間的にわざと熊手に負けて相手の力をいなし、手首の逆を捕ります。

* 指谷 (写真4)

■ 内転までが表熊手返

相手の左肘と左手首を曲げたまま左腕を外旋させると、相手は内転します。(写真5) この仕組みは、木葉



1

熊手での組み



2

人差し指の指頭で「指谷」を押圧する



3

圧法による攻めの痛みで体勢を崩す



4

指谷：中指骨と基節骨の谷間



5

相手の腕を外旋させる



6

【悪い例】相手の腕が突っ張って外旋しない



7

内転させて連行、または引き倒す



8

内転させた後、投げる場合

■「反転させてから投げる」ことについて
 例えば、内転する勢いで回転し過ぎた場合等に、木葉返と同様、守者は左手を掛手し、そして、袈裟切りの要領で左腰へ引き付けると、相手を投げるができます。(写真8)
 返で相手を内転させる仕組みと同じです。この時、左肘が伸びると、左腕が突っ張ってしまい内転の妨げになるので注意してください。(写真6)
 内転させた後は、そのままの体勢で連行するか引き倒します。引き倒すのなら、左肘を曲げたまま相手のかかとの方向へ倒してください。(写真7)

開 祖 語 録

自分は何をしたらいいんだろうか、
何をして上げたらいいんだろうか
と考える働き方。

うちの組織の中でも一緒です。時間だけ働いておればいいという働き方。自分は何をしたらいいんだろうか、何をして上げたらいいんだろうかと考える働き方。それがほんとにあるか、ないかというところが、やはり問題になると思う。

79年11月 本部職員への講話

あつという間に、今年も夏がやってきましたね。人は時間が過ぎるほどに焦りを感じてしまう習性があると言います。

コロナ禍が、私たち人類にもたらしたニュースタンダード（新しい価値観）は日々物凄いスピードで変化し続けている中、私達の心の中で処理しきれない程沢山の情報や焦りがあるのではないか…と感じています。

少林寺拳法の修行の中に「作務」というものをなぜ、開祖宗道臣が取り込んだのか。

「現代社会では第四次産業革命が起きている。諸君らも、これに付いてこれるように修行を怠るなよ!! 身の回りを掃除することだけが、作務ではないんだぞ!!」

もし、開祖が生きていたらこんな講話を職員にしていたのかなと想像します。務めて作る。つまり感性を磨く為にまずは身の回りから、あらゆる物に意識を持ち、自身の行動が他人にどのような影響を及ぼすのか、それらを日々の作務を通じて感じる心を養う必要があると思います。

しかし、ただ闇雲に変化に追いつくことだけを意識してしまうと、かえって心は疲れてしまうかもしれません。

少林寺拳法における、自分の可能性を信じること、それは周りの人や物に関心をもって、それらの可能性を信じるところから始まり、結果として自身の心が強く逞しくなり自己確立の第一歩がスタートすると思います。

“急がば回れ”

私たちが想像もしなかった社会が急速に近づいて来ている現在、焦らずに自身の身の回りから整えることを心がけることで、

本当の自分に出会えるのだと確信しています。

今年の夏、いつもの夏ではない、一歩先の夏になるように楽しんで行きましょう。



少林寺拳法グループ
代表 宗 昂馬