

## 川島 一浩

一般財団法人 少林寺拳法連盟 会長  
 少林寺拳法 正範士 八段  
 公益財団法人日本武道館 理事  
 日本武道協議会 常任理事・特別顧問  
 青少年育成香川県民会議 顧問



## 2021年度に向けて

2020年度は、新型コロナウイルス感染症において、世界中が混乱した一年でした。例年の大会や行事が行うことが困難となり、特に中高生、大学生の皆さんにとつては、生徒・学生という時間が限られている中で、大会や諸々の行事が行えなかったということは、私にとつても痛恨の極みでした。そのような中でも、万全な感染症対策を実施した上で、徐々にではありますが、活動が再開されてきました。3月には高校選抜大会を、予選を2会場に分けて実施いたしました。幸い大きな混乱もなく終わりました。これを一つの成功事例として、2021年

度は可能な限り大会、各種行事を開催していきたいと考えております。

このコロナ禍により、社会では新たな価値観、日常生活が生まれました。その一つがオンラインの普及加速であり、それに伴い当連盟においても、オンラインを活用した高校生の大会や各種講習会を実施しました。戸惑いつつの取り組みでしたが、回数を重ねるにつれ要領を得る程度に形はなってきたと思っております。今後も、更に精度を上げ皆さまが満足して受講できるよう取り組んでまいります。

## 道を切り開いていく

このような状況の中、今春も多くの皆さまに入会していただき、また引き続き継続して少林寺拳法の修行に励んでいただいております。本当に嬉しく思います。少林寺拳法は老若男女、どの世代であっても自己の目標に向

かい、仲間とともに笑顔で汗を流すことができる武道です。またそれをサポートする指導者も、少林寺拳法の理念のもと、一緒に伴走してくれそうです。少林寺拳法はただ単に自分だけが上手くなれば良いという考えではありません。お互いが切磋琢磨して心身ともに向上する、「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」考えて行動できる人を一人でも多く育成していきたいと思っております。

昨春の会報にも記載いたしましたでしたが、開祖 宗道臣先生が遺された言葉で、私が好きな言葉があります。「志あれば道は必ず開ける」

開祖の志と行動力が示されており、私自身肝に銘じている言葉です。まだまだコロナ禍収束の兆しが見えず、混沌とした状況が続くと予想されますが、不遇を嘆かず、プラス思考で取り組んでまいります。そして強い気持ちを持って前向きに道を切り開いていきたいと思います。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



2021年2月  
 学生指導講習会は、オンライン（ZOOM）にて開催しました。



2021年3月  
 感染症対策を徹底し、全国高校選抜大会が実施された。



## いただいたご縁を大切にしたい。 広がる少林寺拳法の授業。



自身が支部長を務める奈良東市スポーツ少年団は、奈良市立東市（とういち）小学校、帯解（おびとけ）小学校体育館を練習場所として活動。作務（修練の一つ）では、入口からトイレの隅々まで、稽古納めには、体育館ステージ裏から全てピカピカに掃除すると、とても喜んでいただけるそう。

『浅芝先生は、そんな地域とのご縁を紡がれています。そして、新しい縁をいただいた平城中学校での武道授業。変わらぬ熱心な取り組みが生徒の豊かな学びに繋がりました』

奈良市立平城中学校 外部指導者

あさしば はるみ  
浅芝 春美

奈良東市スポーツ少年部 支部長  
少林寺拳法 准範士 六段

## Meet 少林寺拳法

中学校武道必修化 OutPut

全ての出会いは一期一会  
同じ授業は二度とない  
毎日が新しい出会い…  
少林寺拳法「を」伝えるのか？  
少林寺拳法「で」伝えるのか？  
出会いを紹介していきます

担当/秋元 宏介

### 奈良市立平城中学校

～「少林寺拳法の面白さ」を大切な命を守る護身術を通じて、  
達成感を味わってほしい～

浅芝先生は、同市の新型コロナウイルス感染者数が減少傾向となった時期に、学校長や保健体育科教員との打ち合わせ、組手主体（二人で手を取り、協力し合って上達する方法）で授業を想定していました。しかし、再び感染者数が増加し、実施を中止せざるを得ない状況に追い込まれた時、浅芝先生は動きました。連絡を受けた翌朝、学校に出向き、組手でなくても生徒が達成感を味わえるプログラムを提案し、実施に至りました。「中止はやむを得ない」と誰もが言える状況下で、最後まで諦めず可能性を持ち続けたその姿は、いつの時代も子どもが憧れる大人の姿でしょう。



健康チェックシート



事前説明資料

### インタビュー

#### 少林寺拳法の授業を行う意義

私は、「大切な命を守る」をテーマとしました。学校の皆様に少林寺拳法を理解いただき、授業がスムーズにいくための事前資料を作成しました（「少林寺拳法とは何か」「少林寺拳法の創始の動機と目的」「少林寺拳法の修行の在り方（拳士が最初に習うもの）」からなる）。打合せで先生にご説明の上、生徒に配布いただき、事前に目を通して授業に参加するよう促しました。これは、生徒が短時間でも何か得られるための工夫であり、そして、少林寺拳法のエッセンスを薄めず伝えることができる手段だと思ったからです。授業前に理念を知っていただくことは、効果があつたと思っています。1回目では、まず基本諸法を丁寧に行い、技を見せ、基本動作をナンバリングしてゆっくり行いました。技は、内受突と上受突を離れて行い、「大事な顔と頭を守る技ですよ」と声をかけました。2回目では、「少林寺拳法には、型（単独基本法形）の天地拳第一系がありますよ」と実際に見せてから、グループ練習で発表まで行いました。男女それぞれ2チームの合計4チームに分け、それぞれに外部指導者や保健体育科教員が入って展開したことも、生徒の安心感や知識技能が身についた要因だと思います。

視察にいらっしやった教育委員会の方か

## 5人の外部指導者が手厚くサポート。 短時間授業でも“確かな技能の定着”に貢献



**奥村先生**  
少林寺拳法のプログラムが、生徒さん達の学校生活において有意義なものとするために、地域の仲間が相談し協力し合って取り組んでいくことは重要なことであると感じました。

**竹澤先生**  
予想していたよりも、子供達が一所懸命にやってくれていたのが嬉しく思いました。短い時間内で興味を持ってもらえる様な授業内容を考えるのは難しかったのですが、その分終わった後は達成感がありました。



**浅芝先生**  
少林寺拳法は、大切な命を守る武道です。この想いを胸に、授業に臨みました。最低限、自分の身を守れること、そして困っている人に手を差し伸べる事ができる心と体を身につけて欲しい。コロナ禍に於いてできることは限られましたが、学校、そして各先生方のお陰で「楽しく有意義な授業であった」という、生徒さん達の感想文がとてもうれしかったです。

**東浦先生**  
授業前は、コロナ禍の中制限も多く、少林寺拳法の魅力が伝わるか不安でしたが、浅芝先生が用意してくださった事前資料の成果もあって、短い時間ではありましたが、生徒たちと一緒に少林寺拳法を楽しむことができたと思います。



**木村先生**  
中学生の気持ちになって、授業の構成を担当した先生方と考えることができたと思います。このような機会を設けて頂いた関係者の方々と、授業に参加してくれた中学生に感謝申し上げます。

### 生徒のコメント

- 前より自分に勇気を持てるようになったように思えました。(1組男子)
- グループ分けして練習したことで、自分の心を高めていくようなものだというふうに思えました。(2組女子)
- 私は運動が全然できなくて大丈夫なのかと心配していましたが、自分でもできてとても嬉しく感じました。少しは自分に自信が持てたんじゃないかと思いました。(3組女子)
- 少林寺拳法のことを全然知らなかったけど、教えてもらっていくうちに、身を守れるということが分かって、すごく興味を持ちました。先生達の技がとてもカッコ良くて、グループ練習でも先生達が教えに来てくれてとても分かりやすかったし、勉強になりました。(3組女子)
- 2日間少林寺拳法を学んで、何か自分に勇気が出て、少し強くなったような気がします。できた時の達成感をものすごく感じました。(4組女子)

川上村立川上中学校では、井戸家先生を中心に私も授業に行つて参りました。笑顔溢れる生徒と授業の様子をこちらからチェック！



小手投実験！



初めての調息法

**終わりに…奈良県での推進生徒、学校、教員委員会からのコメントを受けて振り返る**

らは、効果的に指導するための工夫として、「達成感を味わうことができるよう、基本的な技を学習できる指導内容の精選を図っていた」。安全を確保するための工夫として、「オリエンテーションで護身術であることを理解し、外部指導者より説明を受ける場面を設けていた」と評価をいただきました。

年間指導計画には無いところからの授業実施。これは大変珍しいそうです。熱心に話を聞いてくださった校長先生、保健体育科教員の先生には、感謝の気持ちでいっぱいです。なので、より安心かつ安全に授業できる方法はないかと外部指導者5名、2週間の授業ごとに健康チェックシートを提出しました。「ここまでやってくれるのか」と驚かれる様子に、想いを形にする大切さを実感しました。生徒は、限られた時間の中で、1月の冬の寒さにも負けず、主体性をもって真剣に学び、グループワークの成果も素晴らしいものでした。「自主・連帯・忍耐」の校訓をしっかりと表現していましたね。発表後の笑顔は本当に素敵でした。先生から届いた子どもたちの感性溢れる感想文から、明るい未来を見ました。生徒の受信力にも感謝しています。



# 読者のみなんで選ぶカレンダー写真。

事業家にて販売する2022年度カレンダーに使用する写真を、読者の皆様より募集します！腕自慢のカメラマン、感性に自信のある方、たまたま手元に美しい写真がある方…ぜひ、ご自慢の写真を編集室までお送りください！

一般財団法人少林寺拳法連盟 / 事業課コラボ企画

本誌の新企画として、読者の皆さんと一緒につくる「少林寺拳法カレンダーPROJECT 2022」が開始します！

発売は2021年末。事業課にて販売予定で、会報・冬号では誌面上でも紹介したいと思っています。

製作予定のカレンダーは2種類。1種類は月めくりのカレンダーで、見開きの上段には編集室が撮影した6枚の写真と読者の皆さんから募集した6枚の写真（計12点）が掲載されます。

そしてもう1種類は、大判一枚構成のカレンダー。全面に読者の皆さんから募集した写真を多数掲載し、下段に12ヶ月分のカレンダーを掲載します。

この春号で募集を開始し、夏号では応募写真を掲載。それらに対する読者投票を行って、写真を6点に絞ります。採用が決まった6点の写真は秋号で皆さんに再び紹介いたします。

なお、惜しくも投票で選ばれなかった写真も大判カレンダーには掲載したいと考えています。

あなたもこのカレンダー創りに参加しませんか？全国の道場や拳士のご家庭に、あなたの写真が飾られるかも知れません！

## 製作予定

- ①月めくりカレンダー  
サイズ A3 (A4x2)  
予価 2000円
- ②大判カレンダー（ポスター）  
サイズ A2  
予価 500円

## 募集要項

- ・テーマ  
少林寺拳法に関係するもの、自然・風景
- ・写真仕様  
カラー不問。解像度3000dpi以上のJPEGファイル。  
人物が映っている場合は肖像権クリアなもの。
- ・提出方法  
おひとりにつき1点まで。  
編集室にメール送信。
- ・記載事項  
氏名・拳士コード・写真タイトル・撮影日

## カレンダーができるまで

### 春号

写真募集開始！  
要領をよくご覧になって応募ください。

### 夏号

応募写真発表 & 人気投票開始！  
応募された写真を誌面で紹介。その中から読者の皆さんによる人気投票で6枚の写真を選びます。

### 秋号

人気投票の結果発表！  
読者の皆さんが選んだ6枚の写真を発表。購入方法も誌面でご案内いたします。

### 冬号

カレンダー販売開始！

# 少林寺拳法カレンダー PROJECT

2022



担当/カメラマン  
志村 力 Chikara SHIMURA

多趣味が高じて、カメラにもハマってしまう。少林寺拳法と風景の融合を狙って、日夜、絶好のシャッターチャンスを追いかける日々。今回、使われている写真はすべて志村撮影です。振興普及部勤務。59歳。



写真応募先：[hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp](mailto:hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp)



# 「三人関係」のススメ

菅野純

早稲田大学名誉教授

## 「友

達とトラブルと、あっさり稽古を辞めてしまう」「一緒に学ぶ仲間と切磋琢磨できず、自分より出来る子の足を引つ張ったり、できない子を馬鹿にしたりする」「集団での指導場面で過度に緊張したり、萎縮したりする」：子どもたちのこうした問題に現代の指導者は少なからず出会うのではないのでしょうか。これらは子どもの社会的能力の未発達や未学習によるものと考えられます。一対一で付き合っているうちは問題ないが、そこにもう一人加わり、三人の関係になると関係が壊れてしまう。二人で残りの一人を無視したり、意地悪したりする。三人で仲良くつきあったり、協力し合ったりすることが意外と難しいのです。今から50年程前の子どもの発達の目安（発達課題）では「三人でまがりなりにも仲良く遊べる」は幼稚園年長の子どもの課題でした。しかし現代では小学生から大学生にいたる広い年齢層での発達課題となっているのです。事実、三人関係のもつれがきっかけとなっていじめ問題が発展したり、不登校に陥ってしまいう例が少なくありません。

学校教育ではペア活動と違って二人一組で行う活動が奨励されることが多いのですが、私は三人一組で行う「三人活動」をむしろ勧めています。

三人一組で、話し合う、プロジェクトチームを作り目標を成し遂げる、掃除当番など役割行動を行う、研究発表をする、などです。子どもたちには「三」という数の意味を伝えます。

- ① 「三」という数のもつ強みは、わが国には戦国武将毛利元就の「三本の矢の教え」の故事があります。志を同じくする者が三人いると、構造的に強くなり、対立する多数と対等に戦えるのです。
- ② 三人関係は社会的集団行動の基（もと）…複数からなる集団は複数の三角から構成されています。三人関係をこなせることができれば、どんな大きなサイズの社会的集団でもやっていけるのです。

\*

三人関係の始まりの頃は、協力し合う楽しさや向上心ばかりでなく、ライバル意識・優越感・劣等感・嫉妬心など、時にはつらい感情も経験するかもしれません。そうしたダイナミックな関係をしっかりと見守る人の存在も欠かせません。少林寺拳法を個人の閉じられた体験にとどまらず、社会に向かってより開かれたものに展開するための基礎訓練として、「三人関係」の実践を日頃の稽古のなかに取り入れてみてはいかがでしょうか。

執筆者/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、さまざまな子供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。



# 眼光

# 紙背に徹す

テーマ  
大切な人に伝えたい言葉

担当  
倉本 巨康



## 力愛不二を地で行く

## しなやかな筆致

揮毫

少林寺拳法グループ  
宗 由貴 相談役

宗由貴相談役の総裁時代。一度だけ、ご本人が書を揮毫する場に立ち会ったことがある。一筆一筆に時間をかけ、丁寧に書き進める姿が印象的であった。中でも、うったてから垂直に引かれる線に迷いがなく、さながら芯の通った人間性を象徴しているかのよう思えて、いたく納得したものである。

本書は「じきしん」と読む。創始五十周年を過ぎたあたりから、求められたときによく揮毫するようになった。意味はそのまま「直な心」。「直」の字には率直、正直、素直、自然体…などの意味が込められている。

何かと疲れがちな今だからこそ、まっすぐに自分の心と向き合う姿勢は忘れずにいたいものである。

次回テーマ 私を元気にする言葉

本コーナーでは拳士の皆さんからの投稿を募集しています。次号・夏号では、「夏バテをぶっ飛ばせ！」ということで、聞くだけで元気になれるような活力あふれる言葉を募集いたします。書道半紙(243mm×334mm)のサイズ以内で、筆もしくは筆ペンで書かれたものを直接郵送してください。秀逸な作品は誌面で紹介し、粗品をプレゼントいたします。氏名・年齢・資格・住所の記載を忘れないでください。

[送付先] 〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59 一般財団法人少林寺拳法連盟・会報編集室  
[〆切] 2021年5月末日



# さぬき探訪日記



## 香川のええところ

住み慣れたところ（例えば故郷）というのは、離れて初めて良いところに気付くものです。

私は香川県から生活基盤を外したことがありません。ですので、地元の良さが今一つわかっていないのかもしれない。県外出身者の方から見ると、『香川県のええところ』というのは、どこか光って見えるのかもしれない。

ただ、この一年間は、コロナ禍で、県外移動を自粛された方も多かったと思います。私もそうでした。

そんな中で、普段利用することのない県内スポットを訪れてみると、香川県を離れずとも、『香川県のええところ』を見つけることができたように思えます。なんとなく光っているものが、はっきりと見えてきました。

日帰りで行けるところを取って宿泊してみたら、とても充実感を味わいました。車で移動していたところを取って徒歩してみたなら、こんなお店があったのねと発見がありました。食事は地産地消にこだわってみると、美味しいメニューに出合いました。気付けば近場で楽しめるのねとわかりました。

香川のええところ、発掘していくといっぱいあります!!  
「灯台下暗し」で、楽しめるところは意

外と在りますね!!

皆さんも、地元よさを再発見できる休日を通してください!!



特派員／藤原 直功

コロナ禍の中、県外に行くことを自粛して、県内を探訪中。しかし、香川県の面積は全国最下位！（これ本当です）平地の場所はほぼ行きつくしたので、あとは山と瀬戸内海に浮かぶ島を探訪するのみ！



# うだつをあげよう in 徳島県



EDITOR'S REPORT

Satoshi Iwamoto



谷 聡士

本誌副編集長

ついに車を購入！  
ファミリーカーは  
当然に諦め、コン  
パクトカーで。  
助手席は「予約席」  
として、その日が  
来るまで走り続けます！



徳島はラーメンが有名。  
徳島ラーメンとして、  
全国に知られる存在です!!

「うだつ」とは隣家との境界に取り付けられた防火壁（土造り）で、お金がかかるため、裕福な家しか設けることができなかったそうです。



アクセス：徳島自動車道  
脇町インターチェンジから約 10 分  
JR 穴吹駅からタクシーで約 10 分  
※無料駐車場あります。

「あなた、いつまでたっても『うだつ』  
があがらないわね」と妻に愚痴を言われ  
る未来を想像していた少年時代。トレン  
ディドラマ（この表現自体が古いです  
が）のような世界がまだ訪れない日々。  
「うだつが上がらない」の意味は、「出  
世しない、地位が上がらない」等があり  
ます。  
ならば、自ら「うだつ」を見て人生を  
上げていこうではないか！と思い、美し  
いうだつの町並みが残る徳島県美馬市脇  
町に行ってきました。  
日本三大暴れ川の一つである吉野川の  
ほとりにあり、当時の繁栄を物語る美し  
い町並みを、もう十分にうだつが上がっ  
ている（出世している）であろう観光客  
に紛れ、散歩しました。うだつだけでは  
なく、当時の建物（旧家）の造りなども  
わかり、その独特の文化に触れることが  
でき、通りを歩くだけで、タイムスリッ  
プをしたような気分になりました。  
その後行った徳島ラーメンの店で、ニ  
ンニクをトッピングで注文。予想外のニ  
ンニクの多さに尻込みしながらも、うだ  
つを上げるため、気合入れて負けじと完  
食。その後、ヘルメットの中がニンニク  
臭で充満する中、安全運転で帰宅。ニン  
ニクパワーで人生のうだつが少し上がっ  
た気になりました。



Instagram  
@fuwa876



Twitter  
@fuwa876



YouTube  
フワちゃん TV / FUWACHAN TV

## 私がかわいいと 思う“人”



EDITOR'S REPORT Miku Abiru

ある方の着ていたワイシャツが目にとまりました。コロナと丸みをおびた襟先に穴が開いていて、ネクタイ越しに両襟がピンで留められています。初めて見たそのデザインに、思わず「かわいいワイシャツですね!」と話しかけたのですが、その方は驚いて目を丸くしていました。

よくよく話してみると、二人の間には「カッコいいワイシャツ」と「かわいいワイシャツ」という形容詞のギャップがあったのです。ラムネ菓子や身近な仕事仲間のしぐさなど、何を見ても私が「かわいい」と言うものですから、会報『少林寺拳法』という雑誌の編集長でもあったその方は、私が「かわいい」と表現する感覚におもしろさを感じ、あることを提案してくれました。

「かわいいと感じたコト・モノについて、辟蒜の言葉で発信する—

そんな経緯で、本号より1ページをお任せいただけることになりました♪「かわいい」アンテナが敏感な女子・女性の皆さんには共感を。男性や私と異なるアンテナをお持ちの方には「そんなことで!」や「へえ〜」と感ぜられるおもしろさを。お届けできたらいいなと思って頑張ります!

最初のテーマを何にしようかさんさん迷ったのですが…。これに決めました!

私がかわいいと思う“人”。フワちゃんです!!!

昨年から飛ぶ鳥を落とす勢いのフワちゃんは、人気お笑いタレント兼 YouTuber。私が

その存在を知ったのは、そう、YouTubeでした。おうち時間が増え、YouTubeの視聴時間も伸びた1年前。彼女の澁刺とした明るさ、好きなことを好きなだけ全力で取り組む姿、そして自身で編集している動画のクオリティの高さ。何もかもが私には魅力的でかわいく見えました。

フワちゃんに出会った1年前を思い出すと、コロナ禍によって心が不安定になっていた気がします。そんなとき、元氣と笑顔くれたのが彼女の動画だったのです。

フワちゃんもよく「かあいいい」(かわいいの意)と言っていますね(笑)。モノに対しても勿論ですが、人、それも大御所と言われる方々に対しても、自分が「かわいい」と感じたら素直に伝えられるのがフワちゃんです。

他人の編集するテレビ番組よりも、自分で編集するYouTubeの方がフワちゃんらしさがあふれている気がします。自分をのびのびと表現する彼女の動画に、皆さんも元氣と笑顔を分けてもらってはいかががでしょう。



みく 辟蒜  
振興普及部

休日はもっぱら、プライムビデオでおうち映画鑑賞を。最近観た中でのオススメ映画は「シャッターアイランド」(2009年/レオナルド・ディカプリオ主演)——かわいいことを見つけては、Twitterで発信中。映画鑑賞記録は Filmarks にて。

Twitter : @kawaii\_shorinji  
Filmarks : @abiruchandayoo

# Point of View 仕事のコツ



大原 一純 先生

## お客様センターとは

現管理職が新入社員当時、商品やサービス知識を頭に叩き込み、マニュアル・慣例に従い、自分の人間力を武器にプレゼンを行い、契約を勝ち取ることが主流だったそうです。

今日では、商品・サービスの評価や価格、使用方法などの詳細は、インターネットで簡単に調べられる時代ですから相手の話をよく聴かないうちに、「これは、非常に優れたもので、他社よりお得です。いかがですか？」では、魅力的なものとして映りにくい時代です。

今後は、他者との差別化の一方法として、「それでは、お客様が求める価値を満たすものは、このようなものでしょうか？」と、お客様の明確なニーズを傾聴した上で、それに合わせたサービスを提案できる能力などが求められています。



大切なことは、お客様の非言語的な心の内を察知しながら、本人も気づいていない潜在意識に眠る声をもくみ上げてゆく、傾聴能力です。優れた傾聴には、お客様のワクワク感、アツと言う気づきを引き出すための「想像的な質問スキル」が必要になります。

お客様が欲する真の価値を定め、お客様に必要なものを提案しながら一緒に創造し、その意志決定のお手伝いを行うことが、顧客満足につながります。

少林寺拳法の創始者宗道臣は、指導者に、「新入会者の入会動機を大切にし、指導者自らが指導せよ」と語られ、組織は急成長しました。この言葉の真意はまさに、コーチングマインド「プレイヤーズセンタード（拳士が中心）」の神髄だと言えます。

# 作務の奥義

剪定編

向田 弘之 先生



本号より新連載の『作務の奥義』では、ご家庭や職場で役に立つ「作務」の耳より情報を皆さまにお伝えしてまいります。初回は『剪定』と題しまして、お家の木々の作業（作務）に活かせる情報を、本山の施設管理を担っている向田 弘之 先生に伺いました！

まず剪定とは、樹木の枝を切り、全体の形を整えたり、風通しを良くすることを言います。樹木全体の見た目を美しく整え、養分が効率よく循環するようにし、生長促進をしたり、病や害虫の繁殖を予防するためにを行います。

この剪定作業を疎かにしてしまうと樹木は枯れてしまいます。これに関連して、ご自宅の玄関先や庭先など、人目につく箇所の樹木が立派に育っていれば、ご自宅の雰囲気もバッチリ間違いないです！剪定作業では、『忌み枝』を処理すること



before after

場所：金剛禅総本山少林寺 境内にて。  
帰山の際に見つけてください。

とが重要となります。忌み枝とは、互いに交差している状態の枝や、病気枝、からみあつた密度の高い状態になった枝などのことです。

これらの忌み枝を処理し、全体のバランスを均等にすることで、美しさをもたらします。

ここでポイントとなるのが、季節です。日本は気候変化に富んだ環境です。誤った時期に行ってしまうと、花が咲かない、枯れるなどの悪影響が生じてしまいます。植物の活動が控えめになる冬が基本とされていますが、樹種によっては他の季節に行うこともあります。

作業が終わった後は、樹木全体がさっぱりして、見ていて気持ちの良いものがありますよ！

皆さんも、ご自宅の樹木をしっかりと剪定してはいかがでしょうか。



# 少年拳士ガマガマカ広場!!



鯉が本当に空を泳いでるみたいだ!

魚がいったいどこから飛んでくるの?



鯉のぼりは江戸時代からの風習だね。鯉は大きくなって丈夫で、川以外でも生きていけることから、子供に強くたくましく育ててほしいという願いが込められているんだよ。

江戸時代からの風習だね。鯉は大きくなって丈夫で、川以外でも生きていけることから、子供に強くたくましく育ててほしいという願いが込められているんだよ。



当時は男の子のためだったけど、今では子供みんなの成長を願って鯉のぼりが揚げられているんだ。



5月といえば鯉のぼり!



「イちゃん」は、徳島・大歩危の鯉のぼりを見に来たよ!



# 鯉のぼり ～その歴史と想い～



**風**に吹かれ空を泳いでいる鯉のぼり。

その姿には、子供たちが元気いっぱい、健康に育つようにという強い想いが込められています。

鯉のぼりの歴史は武士が活躍していた時代までさかのぼります。



江戸時代になると、武士の家が生まれた男の子の出世を願って、うまじるしのぼりしよみん馬印や幟えんぎものを揚げていたのを、庶民が真似をして縁起物とされている、鯉を幟に描いて揚げるようになったと言われています。

**鯉**は中国において「鯉が滝を登りきると龍になる」という登龍門とうりゅうもんの伝説から、立身出世しやうしやうの象徴と知られています。

「やねよりたかい こいのぼり」で有名な『こいのぼり』の歌は、1931年に近藤宮子さんによって作詞されました。歌は「おおきいまごいはおとうさんちいさいひごいはこどもたち」と歌われています。当時は父親が一家の大黒柱だいこくばしらであるという考えが強く、父親への尊敬の念がこの歌に込められていました。

**時**代が変わり、家族それぞれの役割に変化が生じている現代では、緋鯉ひこいがお母さん鯉に変わり、子供の鯉は青色、緑色、ピンク色など、地域によって多種多様な姿を見ることができます。鯉のぼりは、古くからの日本の伝統文化のひとつですが、時代の変化とものに伴い、解釈かいしゃくが変わってきています。

しかし、子供たちが健やかに成長することを願う鯉のぼりの本質的な意味は、どんな時代でも決して変わりません。



## 徳島県 大歩危峡

漫画のモデルになった徳島県 三好市 大歩危峡では、『大歩危峡遊覧船』に乗船して、鯉のぼりを楽しむことができる。





## information

### 賛助会員

ご入会・ご更新ありがとうございます。

(敬称略・順不同)

#### 【ゴールドメンバー】

(株) オザキ 尾崎浩太郎 / (株) アイコー印刷 / 千田博通 / 江原文子 / 鈴木義孝 / (学) 南京都学園 本部広樹 / 日本総合保険企画 (株) 葛石賢秀 / 西野金陵 (株) 西野寛明 / 城善建設 (株) 依岡善明 / 八巻宏幸

#### 【ブロンズメンバー】

名鉄観光サービス (株) / (有) 華や商事 森末和彦 / 平田美智子 / 吉田至誠 / 宮本国男 / (有) 西山印刷所 西山照彦

#### 【サポーターメンバー】

宮野義久 / 宮野倫子 / 民宿ちぐさ 谷口よね子 / 橋本光顕 / 多羅尾尚 / 稲葉真一 / 山本一弘 / 民宿浦島屋 高島宏子 / 中村博 / 河合潤 / ねこた孝事務所 猫田孝 / 川北文雄 / 栗原源吉 / (株) 中茂工務店 中茂量夫 / 西山正則 / 佐野富和 / 丸亀被服 (株) 西川平二 / (株) 三好石材 三好康治 / (株) 百十四銀行 多度津支店 / 後藤和雄 / 安藤邦男 / 澤精一 / 田中勇 / (株) マーシャルワールドジャパン 城門貴志 / 左藤章 / 新井庸弘 / (株) 香川銀行 多度津支店 / 濱雅夫 / 穴生勇 / 水野龍郎

#### 【フレンドリーメンバー】

鎌田裕久 / 神原薬局 泉川昌弘 / 畑野行広 / 上谷忍 / 村井智子 / 中根勝美 / 田中みどり / 土田光雄 / 金子充 / 今泉則雄 / 柴原実 / 高橋法律税務事務所 木村真一 / 浪川昌佳 / 代市博文 / 市川敏行 / 丸尾幸雄 / 森真二 / 山口正人 / 松尾和生 / 近藤公治 / 大森尚人 / 工藤邦弘 / アイシン・エイ・ダブリュ (株) 井本尚樹 / 稲増哲 / 岩永敬造 / 平手建 / (有) ワーク・フロー 高尾博 / 松本和将 / 吉田篤司 / 中谷享 / 宮本久美子 / 後神輝美 / 亀山石油 (株) 亀山伊佐雄 / 古月輝昭 / 穴田雄一 / 田上周作 / 中村実 / 白藤礼子 / 山本憲之 / 松島達雄 / 保立幸政 / 萩原妙子 / 大島宏幸 / (株) 牛田塗装 牛田孝 / 隈本興平 / 浅見利男 / 廣瀬敏明 / 木内幸夫 / 松本光亮 / 田中慎一 / 前田外喜雄 / 楠本盛一 / 阪義幸 / 西條佳紀 / 寺口勝義 / 三瓶敦 / 和田千佳子 / 小林三良 / 樋渡徹 / 塚本孝 / 向井敏江 / 田中稔 / 前堀隆信 / (株) オーキッド / 穴生勇 / 向田益美 / LAURENT ESPESO / MASATERU OKUMA / Calvin Lo / Fernando Fernández de Bobadilla Lara

## 寄付

桜林高等学校 校長 石井 航太郎 様 30,000 円

かわにし健康クラブ 支部長 丸野 俊一 様 30,000 円

### 訃報



木下 光治 氏  
 名誉本部委員  
 139期 大範士八段  
 2020年12月23日ご逝去  
 満79歳



富樫 均 氏  
 大仙市スポーツ少年団 支部長  
 410期 正拳士四段  
 2021年3月6日ご逝去  
 満58歳



2021年夏号  
2021年7月1日  
発行

## テーマ 感性

どのような時代になっても、あるいはどのような場所に行っても、常に頼りになるのは自分自身です。誰も援けてくれない、相談に乗ってくれない、そういう時でも心に聞けば答えの返ってくる自分でありたいですね。

自分なりに答えを出さなければならないとき、それを導いてくれるのが「感性」だと思います。しかし、感性は目に見えないものでもありますので、どう磨いたらいいか、どう扱ったらいいか、不確かなものでもあります。

夏号では、宗道臣開祖より「自分の感性を信じろ」と育てられてきた宗由貴相談役へのインタビューを始め、感性磨きに役立つ内容を揃えて特集する予定です。ぜひ楽しみにお待ちください。



～四国まんなか千年ものがたり～

コンセプト：観光、行楽、遠足とは少し異なる「大人」の情緒あふれる「遊山（ゆさん）」

車 両：3両編成（それぞれにテーマが設けられ、車内装備も異なる）

運 行：多度津駅～大歩危駅（徳島）

コンセプトそのままに、多度津駅から神々しくさえ感じる四国山地の麓を走り、客車の雰囲気と車窓からの眺めが、まるで少年少女時代にタイムスリップし、野山で遊んでいる、そんな気分が湧き出てきます。

## 一期一会

# 大人の遊山

文・写真／編集室

プラットホームに電車が入ってきた時から駅の空気が変わる、そんな艶やかな車両の佇まいに胸が高まり…そんな緊張をほぐしてくれたのがアテンダント。優しい笑顔で迎えてくれます。（よけいに緊張しましたが…）いよいよ出発、けたたましい発車ベルが鳴ると思いきや、「カランコロン」の懐かしい鐘の音。ムムツ、旅情がくすぐられます♪駅関係者、多度津マスコットに見送られて出発。

今回、ワタクシが座ったのは、「夏清（なつすがし）／冬清（ふゆすがし）の章」。夏の川、冬の空気の清らかさが表され、フロアリングの床にベンチソファが置かれ、鏡面天井の車内は、ホテルのロビーともいうべき非日常空間。各車両に春夏秋冬のコンセプトが用いられ、和の空間が施されています。一昔前の格式高いホテルのようなレストランのような、色、装備品明かり、異世界に迷い込んだ感覚になります。







途中の駅でウエルカムドリンクの振る舞いがあり、いよいよお食事（※有料です）♪「おっしゃ駅弁や！」と意気込んだのもつかの間、地元食材がふんだんに使われた料理が運ばれてきて、アテンダントさんより料理の説明を受けます。駅弁ではなく、日本料理!?

舌鼓を打っていると、列車はいよいよ四国山地に突入。トンネルに入ると、車内の雰囲気がガラリと一変。アダルティな世界に包まれ、ここにワインやブランドー、カクテルがあれば最高♪（車内でアルコールの販売も行われています）ここは車内？ホテル？レストラン？

クライマックスの小歩危峽、大歩危峽が眼前に広がってきました。漢字が示す通り、四国山地の間を縫うようにして川が暴れるように、そして静かに流れる。歩くには危険な渓谷。ゆっくり走る車窓から眺めるその大自然は、実際に目にして感じてください！

2時間30分の旅が終わりを告げます。この観光列車の旅の出会い、触れ合い、旅情、慕情、一瞬一瞬が一期一会。多度津にお越しの際は、是非お勧めです。この感動は一生に一度です。







# 読者プレゼント



今回の読者プレゼントは、副編集長・谷より提供いたします。

土佐の高知のはりまやばして、坊さんかんざし買うを見た～よさこい～よさこい♪…という、故郷・高知県の民謡よさこい節。歌詞に出てくる、「かんざし」の名が付けられた銘菓です。

江戸時代、お寺の僧がかんざし（女性が髪を結う時に使うもの）を買っていた、しかも、よさこいを漢字で書くと「夜さらい」…人目を忍ぶ恋…逢瀬を重ねた淡い恋がたっぷり詰まったお菓子をどうぞご賞味ください！

## 《豆知識》

今、全国で踊られている「よさこい祭り」は、実は高知生まれです。

北海道のYOSAKOIソーランが有名になりすぎて、本家は忘れ去られた感があります（高知県民の嘆き…泣）。

よさこい祭りの一フレーズにも、坊さんかんざし～入っています。

踊って吞んで、吞んで踊って♪祭り期間は、街がダンスフロアとなり、人とお酒で溢れます！



住所、氏名、年齢、所属名を書いて、メールにてご応募ください。

当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。

なお、お寄せいただいた個人情報は内部資料として使わせていただくだけで、第三者には公表いたしません。

メールアドレス：hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

【応募締切 5月30日迄】

## 編集後記

編集後記を書くタイミングと、皆さんの手元に会報が届くタイミングというのは、およそ一ヶ月ほどのタイムラグがあります。これを書いている今は、多度津町では無数の桜のはなびらが黒いアスファルトのうえに積もっていつている：そんな風景がそこかしこに見えます。そして、皆さんがこれを読んでいる今は、日ごと陽射しも強くなり、そこかしこに瑞々しい新緑が力強く芽吹いている：そんな時候でしょうか。

この季節の変わり目に、変化に気づける感性を大事にしたいと思います。どんなに忙しくても、朝夕の通勤路やふと外を歩いたときに、変わりつつある自然の様子に大きな力と小さな自分を思い浮かべ、心の中で笑ってみることで疲れも和らぐような気がするのです。

今日も道場に舞い込んでいた一枚の桜の花びらを見つけて、心の中で「お疲れ様」と笑うことができました。

四季に届くこの会報誌でも、皆さんに時候の変化を感じ取ってもらえたら幸いです。2021年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

会報編集室 編集長 倉本 亘康

会報少林寺拳法

2021年5月1日発行（年4回発行）

発行人：川島一浩

編集人：倉本亘康

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

会報少林寺拳法に関するお問い合わせ、ご意見、ご要望は下記までご連絡ください。

一般財団法人 少林寺拳法連盟 振興普及部

〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通 3-1-59

☎ 0877-33-2020 E-Mail：hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

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



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法



# 少林寺拳法公認道衣

## 上級者向け道衣 ゴールドラベル

素材・シルエット・縫製にいたるまで、全てにおいて特別な仕様を取り入れた上級者向け道衣です。

◎素材:綿70%・ポリエステル30% 防縮加工日本製生地使用海外縫製 (単位/円)

サイズ	セット価格	上衣価格	ズボン価格
1号	13,953 <small>税込 12,685</small>	8,372 <small>税込 7,611</small>	5,581 <small>税込 5,074</small>
1.5号		8,504 <small>税込 7,731</small>	
2号	14,463 <small>税込 13,148</small>	8,678 <small>税込 7,889</small>	5,785 <small>税込 5,259</small>
3号	15,074 <small>税込 13,704</small>	9,044 <small>税込 8,222</small>	6,030 <small>税込 5,482</small>
4号	15,584 <small>税込 14,167</small>	9,350 <small>税込 8,500</small>	6,234 <small>税込 5,667</small>

サイズ	B体ズボン価格
1B	7,843 <small>税込 7,130</small>
2B	8,148 <small>税込 7,407</small>
3B	8,352 <small>税込 7,593</small>
4B	8,556 <small>税込 7,778</small>

※1.5号は上衣のみの販売となります。  
道衣上下が必要な場合には他サイズのズボンを併せてご注文ください。

## 一般向け道衣 ブラックラベル

吸水性に優れ、肌触りも抜群。オリジナルの国産生地を使用した一般向けの道衣です。

◎素材:綿100% 防縮加工 日本製生地使用 海外縫製 (単位/円)

サイズ	セット価格	上衣価格	ズボン価格
7~8才	8,301 <small>税込 7,546</small>	4,981 <small>税込 4,528</small>	3,320 <small>税込 3,019</small>
S	8,953 <small>税込 8,139</small>	5,371 <small>税込 4,883</small>	3,582 <small>税込 3,256</small>
M	9,625 <small>税込 8,750</small>	5,775 <small>税込 5,250</small>	3,850 <small>税込 3,500</small>
L	10,419 <small>税込 9,472</small>	6,251 <small>税込 5,683</small>	4,168 <small>税込 3,789</small>
LL	10,868 <small>税込 9,880</small>	6,521 <small>税込 5,928</small>	4,347 <small>税込 3,952</small>
3L	11,428 <small>税込 10,389</small>	6,856 <small>税込 6,233</small>	4,572 <small>税込 4,156</small>
4L	11,988 <small>税込 10,898</small>	7,193 <small>税込 6,539</small>	4,795 <small>税込 4,359</small>
5L	12,547 <small>税込 11,407</small>	7,528 <small>税込 6,844</small>	5,019 <small>税込 4,563</small>
LB	11,988 <small>税込 10,898</small>	7,193 <small>税込 6,539</small>	4,795 <small>税込 4,359</small>
LLB	13,893 <small>税込 12,630</small>	8,336 <small>税込 7,578</small>	5,557 <small>税込 5,052</small>
3LB	14,453 <small>税込 13,139</small>	8,671 <small>税込 7,883</small>	5,782 <small>税込 5,256</small>
4LB	15,125 <small>税込 13,750</small>	9,075 <small>税込 8,250</small>	6,050 <small>税込 5,500</small>
5LB	15,909 <small>税込 14,463</small>	9,546 <small>税込 8,678</small>	6,363 <small>税込 5,785</small>

## 高性能道衣 シルバーラベル

◎素材:綿50%・ポリエステル50%

シルエット・縫製はゴールドラベルと同じで、ゴールドラベルより軽く、抗菌・防臭効果を高めた部屋干しにも強いと大好評です。

◎素材に純銀の糸「ミューフアン®」を使用した高性能道衣です。 (単位/円)

サイズ	セット価格	上衣価格	ズボン価格
1号	14,769 <small>税込 13,426</small>	8,862 <small>税込 8,056</small>	5,907 <small>税込 5,370</small>
1.5号		9,013 <small>税込 8,194</small>	
2号	15,278 <small>税込 13,889</small>	9,166 <small>税込 8,333</small>	6,112 <small>税込 5,556</small>
3号	15,787 <small>税込 14,352</small>	9,472 <small>税込 8,611</small>	6,315 <small>税込 5,741</small>
4号	16,297 <small>税込 14,815</small>	9,778 <small>税込 8,889</small>	6,519 <small>税込 5,926</small>

サイズ	B体ズボン価格
1B	8,148 <small>税込 7,407</small>
2B	8,454 <small>税込 7,685</small>
3B	8,657 <small>税込 7,870</small>
4B	8,862 <small>税込 8,056</small>

※1.5号は上衣のみの販売となります。  
道衣上下が必要な場合には他サイズのズボンを併せてご注文ください。

## 初心者向け道衣 ホワイトラベル

新入門者や、ジュニア向けに作られた上下セット販売の道衣です。

◎素材:綿100% 防縮加工 海外製 (単位/円)

サイズ	セット価格
5~6才	5,988 <small>税込 5,444</small>
7~8才	6,315 <small>税込 5,741</small>
S	6,538 <small>税込 5,944</small>
M	7,129 <small>税込 6,481</small>
L	7,537 <small>税込 6,852</small>
LL	7,843 <small>税込 7,130</small>
3L	8,301 <small>税込 7,546</small>
4L	8,657 <small>税込 7,870</small>
5L	9,065 <small>税込 8,241</small>

## 法衣

しわになりにくいポリエステル生地を使用し、軽さ、動きやすさを兼ね備えています。

◎素材:ポリエステル100% 海外縫製 日本製生地使用 (単位/円)

サイズ	価格
S	20,371 <small>税込 18,519</small>
M	20,981 <small>税込 19,074</small>
L	22,509 <small>税込 20,463</small>
LL	23,426 <small>税込 21,296</small>
3L	24,037 <small>税込 21,852</small>
4L	24,648 <small>税込 22,407</small>
5L	25,259 <small>税込 22,963</small>
帯のみ	7,334 <small>税込 6,667</small>

道衣ネーム ネーム代 1文字 税込220円

※送料はお買い上げ金額が税込22,000円以上の場合には無料です。ただし棒類・外国向けは除きます。 ※ブラックラベルB体の上衣には前立てがついています。  
※上下のサイズが違う道衣を組み合わせる場合、道衣の白色が異なる場合があります。 ※帯は別売りです。

商品のお問い合わせ・ご注文は、電話・FAX・ホームページをご利用ください。

株式会社 前川商店 〒764-0004 香川県仲多度郡多度津町仲ノ町9番17号 TEL 0877-32-2438 FAX 0120-20-4066  
URL <http://www.maekawashouten.co.jp/> 少林寺拳法前川商店 検索





# 観光列車でお出かけしよう。



**伊予灘ものがたり**  
IYONADA MONOGATARI  
ものごたりに  
穏やかな海に見とれる心懐かしい鉄道旅



**四国まんなか千年ものがたり**  
SHIKOKU MANINAKA SENNEN MONOGATARI  
ゆさん  
深い渓谷と千年の歴史に分け入るおとなの遊山



■運転区間・時刻 ※写真はイメージです

下り	松山	伊予大洲	八幡浜
大洲編	8:26発	10:27着	—
八幡浜編	13:28発	15:15発	15:52着
上り	八幡浜	伊予大洲	松山
双海編	—	10:56発	13:11着
道後編	16:05発	16:29発	18:17着

■運転区間・時刻 ※写真はイメージです

下り	多度津	普通寺	琴平	大歩危
そらの郷紀行	10:18発	10:26発	10:48発	12:48着
上り	大歩危	琴平	普通寺	多度津
しあわせの郷紀行	14:21発	16:31着	16:58着	17:14着

■運転日 土・日・祝日を中心に運転 ※時季により追加運転日があります

■食事  
地元食材等を使った事前予約制のお食事をご提供いたします。  
(ご乗車の4日前までにJR四国の駅のみどりの窓口、ワープ支店、駅ワーププラザ等で「食事予約券」をご購入ください。)

- 大洲編 「モーニングプレート」2,600円(税込)
- 双海編 「和洋折衷料理の特製御重」5,000円(税込)
- 八幡浜編 「フランス料理松花堂弁当」5,000円(税込)
- 道後編 「アフタヌーンティー」3,100円(税込)※20名限定

■指定席券の購入  
全車グリーン車指定席です。乗車券のほかに、グリーン券が必要です。駅のみどりの窓口及び主な旅行会社にてお問い合わせください。

■運転日 土・日・祝日を中心に運転 ※時季により追加運転日があります

■食事  
地元食材等を使った事前予約制のお食事をご提供いたします。(ご乗車の4日前までにJR四国の駅のみどりの窓口、ワープ支店、駅ワーププラザ等で「食事予約券」をご購入ください。)

- そらの郷紀行 「さめきこだわり食材の洋風料理」5,600円(税込)
- しあわせの郷紀行 「おとなの遊山箱」5,100円(税込)

■指定席券の購入  
全車グリーン車指定席です。乗車券のほかに、特急券とグリーン券が必要です。駅のみどりの窓口及び主な旅行会社にてお問い合わせください。

志国土佐  
時代の夜明けのものがたり  
SHIKOKU TOSHA TOKIHO YOAKE NO MONOGATARI

土佐流のおもてなしを満喫する列車旅

■食事  
地元食材等を使った事前予約制のお食事をご提供いたします。(ご乗車の4日前までにJR四国の駅のみどりの窓口、ワープ支店、駅ワーププラザ等で「食事予約券」をご購入ください。)

- 立志の抄 「土佐の食材を使った創作料理～血鉢風～」5,000円(税込)
- 開花の抄 「高知家満喫「土佐流のおもてなし」コース」5,000円(税込)

■指定席券の購入  
全車グリーン車指定席です。乗車券のほかに、特急券とグリーン券が必要です。駅のみどりの窓口及び主な旅行会社にてお問い合わせください。

■運転区間・時刻

下り	高知	土佐久礼	窪川
立志の抄	12:04発	14:13着	14:40着
上り	窪川	土佐久礼	高知
開花の抄	15:13発	15:46発	17:54着

■運転日 土・日・祝日を中心に運転 ※時季により追加運転日があります



※写真はイメージです

藍よしのがわトロッコ  
Yoshinogawa Torocco  
徳島の文化や歴史、  
自然を体感するトロッコ列車

■特製駅弁販売について  
藍よしのがわトロッコ車内限定のお弁当を発売中です。(ご乗車の4日前までに、お客様自身にて各ご注文連絡先へご予約をお願い致します。なお、ご乗車日の4日前が定休日の場合は、その前の営業日までとなります。)

- さとめぐみの風 「阿波尾鶴トロッコ駅弁」1,300円(税込) 【ご注文連絡先】 栗尾商店 ☎0120-38-48-58(土日祝日を除く9:00~17:00)
- かちどきの風 「藍よしのがわうなぎ弁当」3,000円(税込) 【ご注文連絡先】 日本料理味匠藤本 ☎0883-79-3212(火曜日を除く10:00~18:00)

■指定席券の購入  
全車指定席です。乗車券のほかに、指定席券が必要です。駅のみどりの窓口及び主な旅行会社にてお問い合わせください。

■運転区間・時刻 (トロッコ乗車区間:石井駅～阿波池田駅)

下り	徳島	石井	穴吹	阿波池田	阿波池田
さとめぐみの風	10:28発	10:48発	11:47発	12:40発	12:59着
上り	阿波池田	阿波池田	穴吹	石井	徳島
かちどきの風	14:33発	14:53発	15:42発	16:35着	16:58着

■運転日 土・日・祝日を中心に運転 ※詳しくは、専用ホームページをご覧ください。



※写真はイメージです



※最新の情報など詳しくは各列車の専用ホームページをご覧ください。※写真はすべてイメージです。