

SHORINJI KEMPO

会報 SPRING

2022年5月1日発行(年4回発行) 第42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



私を動かす言葉

特集「漫画に見る私を動かす言葉」

Good Neighbors ～国際武道大学 体育学部武道学科 教授 高坂 正治
人づくりのコーチングメソッド



歩行対策

健康を維持して
歩くことを
サポート



アルケールワン

関節の健康を維持する高品質の
ヒアルロン酸2種配合

- 歩き方がぎこちない
- 痛がっている
- あまり動こうとしない



サプリメント



ドッグフード

注目の“ナノ化ヒアルロン酸”配合

ヒアルロン酸は、人間用のサプリメントとしても優れた保水力で注目の成分です。そのヒアルロン酸をナノ化(超微細化)したものがナノ化ヒアルロン酸です。ナノ化することで従来のヒアルロン酸より吸収力に優れ、素早く体内に吸収されます。

関節ケア

2種類の高品質ナノ化ヒアルロン酸が、関節の健康を健やかに維持することで加齢や肥満による関節機能の低下したワンちゃんに配慮します。

抗酸化成分が健康をサポート

抗酸化成分を豊富に含むビタミンCとトルラ酵母を配合していますので愛犬の毎日の健康を健やかに維持します。

日本動物薬品株式会社
日動食品株式会社

株式会社ニチドウ

株式会社ヨシダ

金魚の吉田

ニチドウグループ

明治大学	三期卒 吉田信行	四期卒 増田利明	二十期卒 豊福浩
	二十六期卒 山田真良	二十八期卒 吉田隆一 石田義信	三十二期卒 三好泰朗
	三十七期卒 鶴谷耕史	五十一期卒 猪狩信太郎	

私を動かす言葉



普通の人間の心や良心に芽生える思いに国境などなく、俺にとっても悲しいことは、あの人たちにとっても悲しいことだろうという—この単純な道理、わかろうとしてみろよ。肌が黒かろうが白かろうが、少々中間色だろうが、人としての喜び、痛みや怒り、また親子の情や恋人、友だちを愛しむ気持ち、そこには国の別、人種の違いは基本的にはないはずだ。

少林寺拳法創始者 宗道臣

私を動かす言葉

- 3 特集「漫画に見る私を動かす言葉」
- 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
- 19 What's New
- 20 実に帰る
- 22 FEEL THE ORIGIN
- 23 LEADER'S NOTE
- 24 少林寺拳法カレンダー PROJECT2023
- 26 コラム
- 27 さぬき探訪日記
- 28 谷のいごっそう日記 (EDITOR'S REPORT)
- 29 あびるのかわいい DIARY (EDITOR'S REPORT)
- 30 少年拳士ガチャガチャ広場 !!
- 32 SHORINJI KEMPO BIBLIOTHEK
- 34 協賛企業レポート (株式会社シキボウ江南～私の道衣ができるまで～)
- 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
MANGA

漫画に見る 私を動かす 言葉

日本が世界に誇る文化、漫画。
もはやコミックと訳するまでもなく、「マンガ」で
通じてしまうほど、世界中の人々に愛されている。
入念な設定と濃厚なストーリーから来る臨場感が
登場人物のセリフにも信憑性を持たせる。もはや、
登場人物の発する言葉は誰かを動かすだけの力を
持っている。

文・編集室
写真・編集室
協力・講談社、集英社、IT.Planning.Inc

漫画は文化。その世界観が僕らを突き動かす。

あたらしい単行本を手にした日のワクワク。いい大人に少年少女の気持ちを思い出させてくれる、大人気漫画の名シーン。

新しい単行本を買って帰った日の喜び。ページを開くと、鼻を衝く独特の香りが心地よい。一冊500円の単行本が人生最大の楽しみだった少年時代。

そんな少年少女が大人になり、想像力のまま、自分が読みたい漫画を企画するようになった。21世紀は実に多種多様な漫画が世に出て、同じく大人になった少年少女たちの心を日々満たしている。

もはや、漫画は子どもだけの読み物ではない。いい歳をした大人も読む、立派な書籍だ。(と敢えて言おう)

携帯端末で読むこともできるし、映画やドラマなどでも多くの作品が漫画を原作としている。

緻密な設定・背景で描かれた物語や登場人物は、もう十分に人を動かすだけの力を持っている。



『ハイキュー!!』

葛藤と成長一。等身大の高校生の青春を描く熱血バレーボール漫画。

Special
Feature
MANGA

ストーリー

かつて「小さな巨人」と呼ばれた烏野高校バレーボール部のエースに憧れて、小柄な主人公・日向翔陽がバレーボールを始める。天才セッター・影山飛雄をはじめ、個性豊かなチームメイトたちとの成長の日々を描く。のちに、指導者不在だったバレーボール部のコーチとなるOB・烏養の新人指導者としての奮闘にも感情移入必至。

© 古館春一／集英社

「才能やセンスが無いです。だから上手くならないです」

運動に限らず、仕事でも、こんなセリフを投げかけられて困ったことはないだろうか。毎日のように寄り添えるならともかく、限られた時間しか接することのできない中では、思わず答えに窮してしまいう言葉だ。

才能やセンスの有無について、勇気づけられる言葉に出会った。集英社『ハイキュー!!』(©古館春一)の一節だ。

主人公のライバル校である青葉城西高校バレー部の主将で、セッターとしてのトスだけでなく、サーブやスパイクなどバレーボールのすべてのプレーが上手く、県内トッププレイヤーと称され、周りから信頼もあるセッターの「及川徹」。カリスマ性も高く、試合では一言でチームの雰囲気を変える程のスタープレイヤーでもある。そんな才能やセンスに満ち溢れているような選手が『才能は開花させるもの、センスは磨くもの』と言っシーン。



ジャストなレフト位置
コートコートの広さ
ネットネットの高さ
距離感
恐らく
染み付いてきた
空間認識力



一機は
及川を高評価
しているつもりが



磨くことなら
かもしない



及川は自らのことを、決して「天才」とは思っていないことがわかるシーンである。

及川の身近にも「天才」と称されるプレイヤーが何人かいて、及川もまた劣等感を抱きながら、自分を「凡人」だと自覚し、チームメイトとともに努力を積み重ねてきたのである。

「才能は開花させるもの」という言葉には、どんな人間にも必ず才能は備わっている、という力強い前提がある。もともと備わっているものならば、どのようにして気づき（気づかせ）、引き出していくか、ということが問題意識となる。対になっている「センスは磨くもの」という言葉もまた、「どんな人間も磨けば光る」と言われているようで、背中を力強く押される言葉である。

自分の中に眠っているものがあるのだと信じ、目の前にある取り組みをひとつずつ積み重ねていくことが重要だと改めて思い知る。今やっている鍛錬や訓練のひとつひとつを、例えば運動に置き換えてみると、下半身↓足↓太もも↓筋肉↓神経↓細胞のように、部位や視点を突き詰めていくことで思考は開けるのではないだろうか。

その先には、必ず才能が開花する瞬間、センスが光る瞬間があるのだと信じさせてくれるセリフだ。

言葉の選び方で結果が大きく変わることはよくある話だ。

それが指導現場であれば尚更で、同じ言葉を繰り返し放つても、一向にそのことが改善しないということもある。その場合は、言葉がけの内容を考え直してみることが重要ではないだろうか。

集英社『ハイキュー!!』(©古館春一)に登場するこのシーンは、そのことを示唆している。

主人公の所属する烏野高校バレーボール部での一コマ。1年生の山口がコーチから怒られそうなところ、2年生・縁下が間に入り、コーチに向かって言った言葉。

コーチは日頃、山口に「勝ちに行くサーブ」の重要性を繰り返し伝えており、山口も十分に理解していたのだが、山口は気弱なサーブを抜け出すことができず、その重要性がわかっているのに、なかなか実践できない山口の葛藤が明らかになるシーン。

教訓は二つある。

一つ目は、同じことを繰り返して指導する際は、相手がどこまで分かっているかを考えて指導すること。理解度を確認するためには、話し合うことも重要だろう。話し合ったうえで、不明確な部分を明らかにし、課題を共有して訓練に臨むことで効果も上がる。

二つ目は、同じ指導を繰り返してもできようにならないのは、心に刺さる指導ができていないからだということ。山口も同じ指導を繰り返し受けていながら、同じミスを連発したが、それは山口自身の心にコーチの指導の意味が深く刺さっていないからではないか。しかし逆に、劇中の縁下のセリフは山口に強烈に刺さった。同じ内容でも、言葉の選び方で刺さり方が違う。その時々最適に言葉を選んでいくか。指導者として重要な問題意識である。

説明時間を減らしつつ、相手の理解度も高め、言葉の選択にも幅を持つことの大切さが示唆されている内容だ。



①山口のプレーに怒り心頭のコーチ・烏養。



『ハイキュー!!』

Special
Feature
MANGA

②烏養と山口の間に、とっさに割って入る縁下。



葛藤と成長——。等身大の高校生の青春を描く熱血バレーボール漫画。



他者との比較競争だけでは感じられないものがある。

地道なことも、苦しいことも、継続していくために必要な原動力とは。かぎりなく細やかな感性が実現する至高のモチベーションの正体。

何ごとも「もつと上手になりたい」という欲求はついてまわる。同時に、思うように上達を実感できないときは焦りもする。

上司や指導者にとつても、相手の欲求を満たしながら、やる気を持続させることは、最も重要な命題の一つだと言える。がむしやらかな練習も、知的なトレーニングも大切だが、本人の感性の問題は大きく気づかせてくれる言葉に出会った。講談社『DAYS (デイズ)』(©安田剛士)の一節である。

主な登場人物は二人。一人は、主人公のライバル校・東院学園の浦。もう一人は、東院学園主将の兄でプロ選手でもある保科。

浦は中学時代、身体が小さく非力で、



『DAYS (デイズ)』 汗と情熱、そして感動がグラウンド を突き抜けるリアル・サッカー漫画。

Special
Feature
MANGA

ストーリー

いじめられっ子で運動が苦手な主人公・柄本つくしが、高校入学前に同じ年の風間陣と偶然知り合い、フットサルに誘われたことから物語が始まる。初心者だった柄本が、サッカー名門校で仲間と共に成長していく高校サッカー漫画。本作からさかのぼること2年前のライバル校について描いた『振り向くな君は』も本作と共にオススメ。

©安田剛士／講談社



すぐ辞めると思われていた選手だった。しかし、「人は練習すれば上手くなる」という考えを貫き練習に打ち込んで、インターハイベスト4で東京の絶対王者でもある東院学園においてレギュラーを勝ち取った。
保科は、厳しい評価の中、練習を継続してきた浦のモチベーションについて、感度の問題であると看破する。

とかく、比較競争にさらされることの多い世界。仕事もスポーツも。そんな中で、本来はそれを楽しんだり、喜んだりできることに価値があるのだと気づかされる言葉だ。

他者との比較競争はわかりやすく、また重要なバロメーターではあるが、必ずしも自分の楽しみや喜びとはシンクロしない。結果や成果を求める前に、ひとりひとりがどのような達成感を持つて取り組んでいるのか、そこに焦点を当てることをおろそかにしないよう努めたい。

まず、楽しみや幸せを感じられていること。そこにこそ、あらゆる練習・トレーニングを継続する秘訣が隠されている。



①決して恵まれた選手ではなかったが、誰よりも努力を続けてきた浦。



②誰よりも努力の価値を知る浦。



③相手チームを封じ込める。



④浦の持つ真のアドバンテージは、わずかな成長に幸せを感じられる感性であると見抜くプロサッカー選手の保科。

© 安田剛士／講談社



⑤その後も浦は相手チームを苦しめ続ける。

不朽の名作に学ぶ、リーダー交代で気をつけること。

リーダー交代の潜在的なストレスがバスケットボール部に悲劇をもたらした。漫画には、学べき反面教師も溢れている。

春は出会いと別れの季節。新しいリーダーとの交代も、さまざまなシーンで起こったことだろう。

しかし、リーダーの交代というのは、難しい側面も含んでいる。やり方や方針の違い、相性の問題……。リーダーもフォロワーも、新しいチームづくりのために意識を向けなければならない課題がいくつも潜んでいるからだ。

新監督に対しチームが動揺する描写が集英社『SLAM DUNK』（©井上雄彦/I.T.Planning,Inc）にある。

主人公のライバル校・豊玉高校。長年にわたり指導していた監督が退任し、新たに就任した若い監督と選手たちが、指導内容・方針を巡って対立を深めていくという回想シーンである。



『SLAM DUNK』 笑いあり。涙あり。破天荒で純情な主人公が歩むバスケットボール道。

Special
Feature
MANGA

ストーリー

ひと目惚れした女性に勧められ、初心者であるにもかかわらず高校からバスケットボール部に入部した主人公・桜木花道の挑戦と成長を軸に描かれ、魅力的な人物が数多く登場する。物語はインターハイが終わるまでの約4か月だけしか描かれていないが、そうは思えない濃密な内容で、連載終了から約25年経った今でも多くの名シーンが語り継がれている。

©井上雄彦 I.T.Planning,Inc



不協和音は、新監督の就任挨拶の段階から生じていて、選手たちの心には潜在的な不信・不満が募っていく。迎えたインターハイでは、試合中、仲間割れしかけた選手に対して監督が暴力を振るうという最悪の事件に発展する。

リーダーにも“気負い”はある。前任者よりも良い結果、良い評価を得んと力むあまり、前任者の手法や方針を否定してしまう。それに慣れ親しんだチームには、違和感が漂う。こういうことは起こり得ると容易に想像できる。リーダーの立場で考えると、冷たい汗が流れるような悲惨なシーンでもある。

前任者もまた優れたリーダーであること認め、それによって育まれた土壌をしっかり受け継ぐ。そして、そこに異なる素養をもった新リーダーが新たな力を積み上げていく。理想のリーダー交代とはそういうことだろう。時には、前任者との比較にさらされ、打ちひしがれるときもあるかも知れない。それでも、自分しかできないことがあると強く信じ抜くのも、リーダーとして大切な要素である。



①信頼する北野（前監督）がチームを離れ、
気鋭の若手指導者・金平が新監督に就いた。



②金平が放った就任時の言葉。ここから
チーム内に見えない亀裂が生じ始める。

© 井上雄彦 I.T.Planning.Inc



③チームを支えてきた岸本と南も金平の言葉に
大きく動揺する。

④岸本と南は金平の指導を無視して、
かつての師・北野の残したスタイルで勝負することを誓いあう。インターハイで主人公・桜木がいる湘北高校と対戦。苦戦を強いられる中で、金平を含むチーム内の亀裂が最悪の形で露呈する。

Good Neighbors

Spring | International Budo University
Masaharu KOUSSAKA

聞き手 倉本 巨康 / 会報編集室 編集長



こんにちは。こうしてじっくりお話するのも久しぶりですね。職員としてお世話をかけていた頃から、もう10年以上になります。

懐かしいですね。私は現在、国際武道大学で少林寺拳法の研究を仕事にさせていただいています。少林寺拳法部の監督もさせていただいています。一度は中学校の体育教員となり、少林寺拳法から離れていたのですが、中学武道授業必修化がきっかけとなり、再び少林寺拳法に関わることができました。

そうでしたね。ぜひ今のお仕事について詳しく聞かせてください。

ではまず、国際武道大学のことを説明しましょう。国際武道大学には体育学部があり、その中に武道学科と体育学科があります。武道学科には7つの種目からなる武道専修コースが設けられています。私はその中の少林寺拳法専修コースの教員です。

一方、「武道指導・評価法（少林寺拳法）」という授業科目があつて、これは武道学科だけでなく体育学科の学生も受講できるので、少林寺拳法未経験の学生も受講します。そこでは、中学校での武道授業の実施方法について指導しています。受講者は年間120名、これまで5年やってきましたので、延べ600名が少林寺拳法の武道授業を実施するノウハウを履修したことになります。この方々から体育教員が生まれ、武道授業を実施するきっかけになればと思います。

少林寺拳法とはどのように出会ったのでしょうか。

実は納得のいく受験ができなくて、夢も目標もなく高校に入学したのですが、少林寺拳法と出会ったことに



技術力の向上と人格の向上がリンクすることを
目指して。

部活動では、部員ひとりひとりの個性・長所に目を向けるよう意識しています。「どうせ自分なんて」と、自分に対する決めつけがプレーキになっている学生が見受けられます。勝手に思い込んで諦めている状態を解消し、プレーキを外すための支援を心がけています。

修練では、技術力の向上と人格の向上がリンクすることを大事にしています。これがバラバラになってはいけません。どんな修練内容であっても、必ず教えとのリンクはあるはず。修練で行う動きに、どのような意義づけを行うか、日々試行錯誤しています。講話などでは、修練と日常生活がつながることを意識して話します。

時間がかかったとしても、部員が自ら気づき、変化・成長している姿に触れると感動しますね。自ら考え、決め、行動することを大事にしてほしいと思っています。

夢や目標を与えてくれたもの。

国際武道大学 体育学部武道学科 教授 高坂 正治 さん

報徳学園少林寺拳法部にて入会。国際武道大学進学後、全日本学生連盟・関東学生連盟の委員長となる。1999年～2009年まで本部職員。その後、香川県立中学校体育教員を経て、2017年、国際武道大学に着任。少林寺拳法六段。国際武道大学少林寺拳法部監督。一財連盟 武道授業推進委員会 委員長。

よって一変しました。

入学する前から「卒業したい」と思っていたので(笑)、部活動をする気はなかったのですが、体験入部が義務付けられていて。友達に誘われるがまま、訪れたのが少林寺拳法部だったのです。ところが、その日の修練が終わるころ、顧問の先生に呼ばれて先輩方の前に立たされ、先生が「今日から入部した金の卵です」と(笑)。内心「ええ？」と思いましたが、そうは言えず…。先輩方に合掌礼されて、私もぎこちなく合掌礼を返してしまっただけです(笑)。

もっと聞かせてください(笑)。

部活動があるおかげで通学するのが楽しみになりましたね。毎朝、必ず道場に寄ってから教室に行くくらい。特に用はないのですが。それくらい少林寺拳法法にのめり込んだということです。新しい技や考え方を学んで、できるようになっていくプロセスがとても楽しかったですね。高校卒業時には二段を取得しました。

では、大学でも少林寺拳法法を続けるというのは自然な選択だったのですか？

高校卒業時、体育教員になりたいと思いました。そして、少林寺拳法法も続けたいと思うようになりました。国際武道大学に進学していた先輩から、大学の雰囲気聞いてみると、自分に合いそうだと感じました。今にして思えば、すごく大きな分かれ道でした。他の体育大学に行く道もありましたが、国際武道大学に進学したおかげで今は研究者をやれているわけです。

高校受験の経験から、大学進学については「自分で決める」ということにこだわりました。ですので、大学にはとても前向きな気持ちで進むことができました。

武道授業の成果と行としての少林寺拳法を研究。

武道授業の成果を検証することは重要なテーマです。中学校で実施されている武道授業を実際に見学したり、場合によってはアンケートを行ったりして、分析を行います。

また、行としての少林寺拳法の在り方についても研究を続けています。少林寺拳法は競技としても大変魅力的ですが、開祖も警鐘を鳴らされたように、競技・競争の世界には必ず落とし穴があります。この落とし穴に陥らないためには、人間完成の行としての少林寺拳法であることを常に意識しておくことが重要です。技術の修練を通じて、精神的にどのような良い影響が得られるのか、という問題意識ですね。私自身、高校少林寺拳法部時代、大会成績に浮かれていたところを顧問の先生から厳しく指導を受けた経験があります。今思えば、競技をする上で、「どこに価値を置くのか」ということを問われていたのだと思います。少林寺拳法を通して何を学び、身に付けるのか、まさに価値観教育であったと思います。やはり指導者は行としての少林寺拳法をきちんと捉えて、拳士を導いていかなければなりません。



受け継ぐバトン。見せる背中。

先輩方と若い世代の間に入り、融合役となっていく。

簡単な役割ではありませんが、そういうことではないでしょうか。

学生連盟の委員にもなり、最終的には全日本学連・関東学連の委員長をされたんですね。

はい。大学時代は、これまでの自分を変えたいという強い思いに溢れていて、根拠のない自信・チャレンジ精神がありました(笑)。

学連では全国9地区に分かれて地区大会を行うのですが、その際、他地区の委員が応援に訪れます。初めて会う人でも「学連委員」と名乗るだけで仲良くなれました。本部の合宿を研修生としてお手伝いする時には、本当に時間を忘れて語り合える関係になっていて。まさに「同志!」と呼びたくなくなるような連帯感が感じられました。

気づけば、お互い、若い人たちに何かを伝えていかなければならない年齢(40代)になりましたね。一方で、「人生百年」と言われる超高齢社会も迎え、40代といえども、まだまだ諸先輩方からその財産を引き継いでいかなければならない側面もあります。多様化・多層化する社会の中で、40代として大事にすべきものはなんでしょうか。

人生の先輩方からバトンを受けて、次の世代へ渡していくのは我々世代の大切な役割ですね。先輩方の功績に敬意を払うと同時に、時代とともに価値観の変化が起きていることをしっかりと意見具申していくのも我々の役目だろうと思います。先輩方と若い世代の間に入り、融合役となっていく。簡単な役割ではありませんが、そういうことではないでしょうか。

そういう役割が機能し始めると、少林寺拳法全体で常識が更新され、パラダイムのシフトが起こると思うのですね。

なるほど。我々がそういった背中を次の世代に見せていくことは大事ですね。

Good Neighbors

Spring | International Budo University
Masaharu KOUSAKA



当然ながら、我々から見れば、若い人には不足していることもあります。それを補い、教えていくのも我々の役割だと思えますね。「やりたいことはやりたい。やりたくないことはやりたくない」という若い人もいますが、「やりたくないことにどう意義や意味を見出させるか」というのが、我々の腕の見せ所だと思います。

ただ、それを説明し過ぎることで、考える力を奪ってしまうことにならないかと自問自答することがあります。本人に考えさせることも重要で、懇切丁寧であることが全てだとは思いません。

また、教え過ぎることが押し付けとなり、教えようと思う気持ちの昂ぶりが、他の教えや手法を否定してしまう思考に繋がる危惧もありますから。

禅寺では修行者に対して事前に懇切丁寧な説明などない聞いたことがあります。だから、やりながら自分で考えるようになる。自分で考えて得たものは、本当の自信となる。現代社会は、サービスの過剰により、自立を妨げているのではないかと感じることも多いです。さじ加減はとても大事だと思います。

ありがとうございます。中学武道授業における指導法や、少林寺拳法の行について研究なさっているという事実から、言葉にとっても説得力があります。最後に、学生や20代の若い拳士にメッセージを。

失敗を恐れないでほしいですね。

たくさん失敗して、成功できなくても、思うような結果を得られなくても、何度も立ち上がってチャレンジし続けることが格好いいと感じてほしい。歳を重ねれば、失敗が失敗でなく、一つの経験として、糧となっていることに気づくと思います。周りに流されずに、また気にし過ぎることもなく、自分というものを精いっぱい表現してほしいと思います。



1



2



3



4



5



6

1. 開会式は2年生がアリーナに、1年生が観客席に整列した状態で実施した。2. 3. 種目に変更はないが、エアロゾル感染のリスクを低減するため、含気合のみで競技を行うこととした。4. 高校から少林寺拳法を継続している大学生拳士によるPR。質疑応答も行われ、学連の面々が大学生生活に関する高校生拳士の疑問に答えた。5. 6. 閉会式は入賞者のみがアリーナに整列。今夏、インターハイは高知県で行われる。

第25回全国高等学校少林寺拳法選抜大会

全国の高校生拳士が魅せた不撓不屈の魂。

年明けからコロナ禍が悪化していく中で、部活動の環境も厳しさを増しました。活動できない学校、全員が参加できない練習日…。そんな日々にも耐え続けた高校生のために、徹底した感染症対策を講じ、本大会は開催されました。昨年は大きな大会が立て続けに中止となりましたので、大きな会場に大勢の拳士が集まる様子はいつも以上に荘厳で精悍に見えました。

担当/畔蒜 みく
新しいニュースは、担当 畔蒜の Twitter から投稿可能！検索してみてね！

若者たちのフリースペース！【アールニジュウサン】





Professional



第五回

職場の 少林寺拳法

実業団で
一番小さな会社



東京都/関東実業団連盟
米蔵(よねぞう)支部
石原 吉洋 支部長
少林寺拳法 准範士六段

実業団で一番小さな会社

官公庁、大企業の多い実業団で米蔵支部は社員7名、パート・アルバイト50名の小さな会社です。仕事はコンビニエンスストアの加盟店で3店舗の店の経営をしています。

社員を含め多くがミャンマーからの留学生です。最初はたどたどしかった日本語も卒業して帰国する頃には上手に日本語が話せるようになっていきます。

昇級、昇格などで動作確認をしなければいけない時、日本語の壁(特に漢字)があり、技と名前を一致させることがとても大変でした。

日本が大好き

日本に留学している人たちのなかで日本が大好きな人が多く、日本の文化や武道に興味のある人が沢山います。しかし実際に日本に来て専門学校や大学で勉強して週末にはアルバイトをする彼らには時間的余裕がありません。

休憩時間に「日本の武道に興味がある?」と聞きましたら「あります」と答えたので、「じゃ10名揃ったら支部をつくらう」と提案すると翌日には10名集まり支部をつくることになりました。

支部をつくってよかったこと

支部をつくってよかったことは共通の話題ができてコミュニケーションも良くなり、少林寺拳法以外のことも相談に来るようになったことです。店の雰囲気も明るくなりました。

職種であるメリット

大会、昇格、合宿など楽しみも増えました。シフトフォロワーなどの協力体制も強化されました。

将来に向けて

「楽しく笑顔で」が米蔵支部のモットーです。大会、昇格、合宿など実業団では楽しい行事が沢山あります。積極的に参加して楽しんで行きたいと思います。ミャンマーに帰国する時にはもつと日本のことを好きになってもらい、母国でも少林寺拳法を続けて行ってほしいと願っています。

コーチング指導者育成コース受講者に訊く

スポーツ庁は、スポーツ指導者の指導スキル向上のために、2019年からコーチングを奨励しています。その理念は、プレイヤーの可能性を信じ、主体性を育み、人的成長を周囲の支援者と共にサポートする「プレイヤーズエントード」。

少林寺拳法連盟は、2019年より、「活気ある支部づくり」と題して、支部長研修会や各種講習会で、指導技術の向上にコーチングやベップトークを紹介してきました。2021年には、「コーチング指導者育成コース」を設置し、時代に即した指導スキルの向上を指導できるトレーナーの養成に取り組み始めました。

10ヶ月月間、心理学を取り入れたコーチングのマイนด์とスキル向上を図り、49名のコーチングトレーナー、53名のコーチングアンバサダーが誕生しました。各コース終了者の感想と今後の成長計画を伺ってみました。

◎ 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。

樋笠亮太 坂出第一高校前主将（ライトコース）



現役時代は、遅刻などした後輩に、厳しさも必要と、拳立て150回をさせたり、声を荒げたりしていました。コーチングを学ぶまで、これが体罰だとは思っていませんでした。コーチングを学んで良かったことは、①思ったことを少し間をとって言葉にする。②人間関係の強化。③人生ビジョンの構築。大学でも、楽しい部活を過ごしたので、学んだことを実践していきたい。

岡田俊介 高知中央高校部長、高知大学・高知県立大学監督（アシストコース）



学校で怖い先生と言われていた私が、怒ることが減り、生徒から「しゅんちゃん」とも呼ばれるようになり、相談にくる生徒が増えた。担当学年以外の生徒からも、相談を受けることが増えたのは大きな変化だと思う。4月よりプロコースで学び、さらなる信頼をつくり、少林寺拳法の魅力を伝えていきたい。技法の向上はもちろん、拳士を育てる内容と指導力向上のコーチングスキルの学びも大切だと思う。教育現場でもコーチングが活用されることを期待したい。

内原晃子 KDDI四国支部長（アシストコース）



本コースで、コーチングの学びの習慣化ができ、アンガーマネジメントが日常生活で使えるようになった。昇級試験課題を拳士がやってこなかった時、頭にきてきつくと注意した。ガクッとした拳士を見て、その拳士は残業で忙しく、まじめに来たことだけでもすごいのにと反省。その後、フオロー（モチベーションUP）のためのストロークをした。今後は、周囲の笑顔づくりのために、拳士の状況に合わせたコーチングができるグッドコーチを目指していく。

平井康道 大阪府警察少林寺拳法会部長・近畿大学監督（アシストコース）



大会で良い成果をだした自分はグッドコーチだと思っていたが、自己満足だったことが分かった。勝つための欠点指摘、独裁的指導で、「悪い成績の時は部員の不甲斐なさを責めていた」とを思い返すと恥ずかしい。最近では、自分の意に沿わない部員の言動にも、一呼吸おけるようになり、部員からの相談も増えてきた。今後は、部員の内発的動機づけをして、小さな成功体験を積み重ねたい。部員全員に共同体感覚を感じてもらえるような役割を与え、やり遂げさせ評価をしたい。10ヶ月月間、ありがとうございました。



執筆プロフィール
大原 一純
幼少期虐めにあい、少林寺拳法に入門。生徒会長となり虐め対策に取り組む。法政大学体育会少林寺拳法部にて厳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。

【ゴールドメンバー】

(株)オザキ 尾崎浩太郎 / (株)アイコー印刷株式会社 / 千田博通 / 江原文子 / (学)南京都学園 本部広樹 / 日本総合保険企画(株) 水澤敦 / 城善建設(株) 依岡善明 / 山崎高雄 / D パワーシステムズ(株) 真野幸男 / 名鉄観光サービス(株) / 佐野富和

【ブロンズメンバー】

(有)華や商事 森末和彦 / 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】

宮野義久 / 宮野倫子 / 民宿ちぐさ 谷口よね子 / 橋本光顕 / (株)ニチブ 多羅尾尚 / 稲葉眞一 / 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 / 栗原源吉 / (株)中茂工務店 中茂量夫 / 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 / 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 / 新井庸弘 / (株)香川銀行 多度津支店 / 佐々木俊隆 / 濱雅夫

【フレンドリーメンバー】

鎌田裕久 / (株)神原薬局 泉川昌弘 / 上谷忍 / 村井智子 / 中根勝美 / 田中みどり / 金子充 / 今泉則雄 / 柴原実 / 木村眞一 / 浪川昌佳 / 代市博文 / 丸尾幸雄 / 森真二 / 近藤公治 / 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 / 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 / 中村実 / 白藤礼子 / 山本憲之 / 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 / 木内幸夫 / 松本光亮 / 田中慎一 / 前田外喜雄 / 阪義幸 / 西條佳紀 / 寺口勝義 / 和田千佳子 / 小林三良 / 樋渡徹 / 塚本孝 / 中川加代子 / 向井敏江 / 岡田米子 / 高沢一基 / 宮田一行 / 福井賢志郎 / 大江茂子 / 鈴木健介 / 梅木美知廣 / 北川原道子 / 白木桂子 / 柳橋和郎 / 芦苺あつ子 / 田中稔 / 前堀隆信 / (株)オーキッド / 向田益美 / 水野龍郎 / LAURENT ESPESO / MASATERU OKUMA / Calvin Lo / MASA AKI HASHIMOTO / TIMO MAKI-KUUTTI / Fernando Fernández de Bobadilla Lara / 中村博

ご寄付

【大会行事記念】

桜林高等学校 校長 石井 航太郎 様 30,000円

明治大学 山田 真良 様 10,000円

【寄 付】

国分寺スポーツ少年団 竹内 晃子 様 30,000円

高知高専 部長 瀨田 雅士 様 10,000円

訃 報

武田 良彦 氏

元 大阪天王寺商業高校 支部長

元 関西医療学園専門学校 支部長

元 関西鍼灸短期大学 支部長、151期 大拳士五段、2021年11月8日ご逝去、満76歳

久保 周三 氏

本能スポーツ少年団 支部長

元 京都先端科学大学 監督、311期 准範士六段、2021年12月30日ご逝去、満74歳

清水 五郎 氏

元 鳳スポーツ少年団 支部長、432期 正拳士四段、2022年2月19日ご逝去、満77歳

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



居捕送小手



※「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。

居捕の技は、法形として少林寺拳法教範に記載されていませんが、有段者科目表には三技（居捕送小手、居捕逆小手、居捕押小手）が記載されています。なお、教範初版（1952年発行）には「居捕」の技が二十八技記載されていました。創始当時の生活様式からすればうなずけますが、現代の生活スタイルに鑑みれば、応用変化として「いす捕」も研究する必要があるでしょう。

■練習の心構え、鉤手守法

居捕の練習で着座する時は、相手がいきなり蹴つて来てもすぐにかわせるよう間合いを切り、そして八方目と残心も怠らないようにしてください。（写真1、2、3）正座は、足を出しやすく、また立ち上がりやすいよう両膝の間隔は拳一つから二つ程度、背筋は反り返り過ぎることなく、手は結手または鼠径部に添えます。この姿勢で攻撃を待ちます。

攻者は、立位での送小手と同様、順手で外首を掴みます。守者は、右足を横へ開きながら、鉤手の前腕部を右鼠径部付近に添えて守りながら左足を前方へ送り込み、（後）伏虎立になります。（写真4、5）これが居捕の鉤手守法です。なお、伏虎地二のように、攻者に引かれながら鉤手になる拳士を見かけます。（写真6）これだと攻撃を止める前に、体勢を崩されるので注意してください。

■攻者はすでに体勢を崩している

攻者が守者の首を掴む時、大きく身をかがめます。この時点ですでに体勢を崩していることに着目して



5

(後) 伏虎立



4

膝を開き、後屈になりながら鉤手



1

【悪い例】近い間合いで着座



6

【悪い例】立ち上がるように鉤手



7

【悪い例】肩を支点にして大きく腕を廻すと攻者の体勢を起こして安定してしまう



2

【悪い例】下を向いて着座



8

【悪い例】肘を送ると攻者の体勢を起こして安定させてしまう



3

間合いを取った上で八方目、残心しながら着座



9

攻者が手首を握った体勢のまま極める

ださい。この観点から居捕送小手を見れば、鉤手、そして当身・掛手をした時点で技を極めることができる状態になっています。柔法原理の「崩し・落とし・外し」で言えば「外し」の直前です。しかしながら、例えば攻者の肩を支点にして腕を大きく廻す掛け方や、肘を送り込む掛け方は、相手が自ら崩した体勢を戻してしまふことになるので注意してください。(写真7、8)

居捕送小手と居捕逆小手は、足を差替えず伏虎立のまま技を極めます。(写真9) 相手を倒したら、間を開けずに金剛拳、例えば横天秤から裏固へ移行するか、当身をして離れます。

開 祖 語 録

みんなことばから
出てるんですよ

指導者講習会の一つの目的は、諸君のレベルアップである。技術的にはたった3日間、数時間でそんなにできるはずがない。基本となるものを全国レベルで統一するためにやるけれども、一番大切なのは考え方の問題です。

学問でも思想でもね。みんなことばから出てるんですよ。考え方が、ことばになって出る。だから私一人でも、これだけ人に通じるのです。技術を教えるいうたら、この10分の1も教えられない。ことばくらい、偉大な力をもっているものはないのです。

諸君の勉強にも同じことが言える。まず目や耳から入れたものを自分のことばにして、相手を説得できるようにすること、これが一番大切である。

4月から新年度がスタートしましたね。今年度も一体どのように社会は変化するのか楽しみではありますが、その変化をどのように自分が受け止めるのか、そして対応できるのかが今の時代を生きる上で大切だと思います。さて、「私を動かす言葉」というテーマを聞いて考えました。

私は常に備えを意識して、どんな状況下でも即座に対応できるように心がけています。

常日頃から先々をイメージしたり、行動するためには言葉に自信がなければ、発言した内容に説得力が生まれません。

開祖がいうリーダー像とは、ブレない、逃げない、諦めない心を持った人だと思います。

この激変する社会の中でリーダーシップを発揮するために、今自分自身ができることは何なのか、常に考え行動し、それらの中で学んだことをインプットして、しっかりと自分の言葉にして誰かにアウトプットする。

一見、当たり前ですが、これが一番難しいことだとも思います。

少林寺拳法で学ぶ「自信と勇氣と行動力」を日々養うことは、そういった日々の小さな努力の積み重ねによって育まれるものでなければなりません。

オンライン化が進む今の時代に、自分自身の考えをどのように発信するのか、一人一人が少林寺拳法の教えを自らの言葉に乗せて発信して、相手を説得ではなく、納得させることを目標に私自身も今年度楽しみながらチャレンジしたいと思います。

皆さんにとって素晴らしい年度になることを祈っております。

69年10月 第二次指導者講習会



少林寺拳法グループ
代表 宗 昂馬

LEADER'S NOTE

Kazuhiko KAWASHIMA

第25回全国高等学校少林寺拳法選抜大会

情熱のこもった言葉

去る3月25日(金)～27日(日)、香川県善通寺市にて第25回全国高等学校少林寺拳法選抜大会を開催しました。昨年引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行われました。当地においては開催1週間前まで「まん延防止等重点措置」が施行されており、実行委員会では開催直近まで様々な議論がなされました。

高校生拳士には「大会」をしつかりと経験してもらうことを念頭に、1会場での開催及び、全出場者が会場に集合しての大会参加としました。(前回24回大会は、予選は2会場での分散開催、決勝は進出者のみ入館可)

気合については、『無声の気合』としたものの、高校生拳士たちの気迫溢れる演武が披露されていました。

出場者数は例年とほぼ同様の数となり、参加者には全国規模の大会をしつかりと実感してもらえたと思います。

本大会は、公益財団法人全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部・四国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部の先生方をはじめ、地元である香川県少林寺拳法連盟の拳士各位、有志各位のご尽力により開催することができました。

高校生拳士の皆さんには、警備・誘導・受付・競技・進行など、様々な面において、大勢の“人”が関わって本大会が開催されたことは、肌で実感していただけだと思っています。

これからの社会を担う若い拳士が、本大会で得られた経験、周りの人から受けた温かさや応援を背中に背負って、これからの人生を切り拓いていただきたいと思えます。そして次は、高校生拳士の皆さんが、将来、次代育成に力を尽くし、それがまた引き継がれていく、そのような社会を創っていききたいと思えます。

2022年4月、新年度が始まりました。学校では、クラス替えや新しい担任の先生、卒業式に入学式、職場では人事異動や新人社員の受け入れ、退職者のお見送りなど、まさに「出会いと別れの季節」です。

当連盟では、2021年度をもって再雇用退職した職員が1名います。そのH職員は、開祖宗道臣先生が健在だった1980年以前から少林寺拳法の拳士としても職員としてもご尽力をいただいていた方でした。開祖遷化後は、ご家庭の事情もあり一時退職をされましたが、宗由貴二世師家より「戻ってきて力を貸してほしい」と声を掛けられ、職場復帰をし、定年を迎えた後も再雇用として働き続けました。

H職員とは、同僚として長い歳月を共に働きましたが、ついに最後の日がやってきました。H職員は職場の去り際、こんな言葉を残していったのです。

「私は少林寺拳法が大好きです。今までも、そしてこれからも。皆さんも、少林寺拳法を大好きな人を育ててください！」

この言葉を聞いた時、私はH職員の少林寺拳法にかける情熱が、次代に紡がれていくことを感じました。私自身も開祖の情熱に惹かれました。その炎を絶やすことなく更に燃え上がらせ次世代に受け渡し、それが先に生きる我々の役割であると思っています。



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
青少年育成香川県会議 顧問

今年もやります。

少林寺拳法カレンダー
PROJECT
2023

事業課コラボ企画

2022年少林寺拳法カレンダー、 完売御礼。



2021年春号から始まった「少林寺拳法カレンダー PROJECT ～2022～」。

コロナ禍にあつて、様々な活動・行事が中止になったり、規模を縮小したりする中で、応募作品は多くありませんでしたが、それでも、昨年末の販売開始から早々に注文が殺到し、無事に完売することができました。

カレンダーがあることで、ご家族やご友人、学校や職場の仲間に、少林寺拳法のことを話さきっかけができるのではないかと期待もしていました。ご購入くださった皆さまの手元で、新しい関係づくりや更に強固な絆づくりに役立てたのであれば、企画者冥利に尽きます。

そして今年も、そういうお手伝いできればと、また一年をかけて皆さまと一緒にカレンダーづくりをしたいと思っています。

2023年のカレンダーは、半数を当連盟撮影の写真、半数を皆さまから募集する写真で構成したいと思っています。

募集テーマは『少林寺拳法で笑顔(^ ^)』です。少しずつ回復してきた日々の活動の中で、ふとこぼれ出る幸せな笑顔をピックアップしてお送りください。皆さまのご応募をお待ちしています！

上・下) 2022年版は、読者応募作品に加えて、本山の風景写真とプロカメラマンが撮影した技術写真を組み合わせました。プロカメラマンによる撮影では、道場だけでなく、香川県西南部にある雲辺寺(四国八十八か所霊場)をロケ地としました。これまでのものとは一味違う、新鮮な写真が撮れたのではないかと密かに自負しています。

読者の皆さんと創るカレンダー。

2023年のカレンダーも皆さんと一緒に育てていきたい。

少林寺拳法カレンダー PROJECT ～2023～ 募集要項

- ・テーマ 『少林寺拳法で笑顔(^.^)』
ニコニコ笑顔で大募集！～おひとりさまから、連合体での集合写真まで幅広く～
- ・写真仕様 横向き。カラー不問。解像度300dpi以上のJPEGファイル。
- ・注意事項 対象が人物の為、肖像権が必ずクリアされていること。
- ・応募方法 おひとりにつき1点まで。（連合体、所属からの提出の場合も同様）
メール添付にて提出のこと。
メール文には①氏名②拳士コード③写真タイトル④撮影日を記載。
- ・応募先 hensyushitsu@shorinjikempo.or.jp
- ・締切日 2022年8月31日(水)



新しいカレンダーができるまで。

上記の写真募集は8月末が締切です。それと同時並行で、当連盟でも写真撮影を行っていきます。それぞれの写真群から6枚ずつを選び、計12枚の写真でカレンダーを作製します。

昨年と同じく、月めくりであることは変わりませんが、使いやすい卓上サイズなど、細かな仕様については編集室で精査して参ります。

秋号（10月1日発刊）では、仕様・価格を発表し、先行予約を受け付けていきたいと考えていますので、どうぞ楽しみにお待ちください！！

写真募集
8月31日まで

少林寺拳法連盟
オリジナル写真
撮影！

2022年秋
仕様・価格発表
先行予約受付開始！

「恵まれてきた」ことを明確化する

菅野純

早稲田大学名誉教授

「なぜ、君は今日まで『それぞれの行っているスポーツ』を続けてこられたのか？」というタイトルで、その春体育各部に入ってきた新入生とマネージャーたちに講話をしたことがあります。この問いかけに続けて、私はこんな話をしました。

「私は長く子どものカウンセリングをしてきた。何百人とかかわった子どもたちの誰一人、青年期まで同じスポーツを続け、大学生にまでなった人はいない。君たちは、何に恵まれたためにここまでこれたのか、考えて欲しい」と。

授業やゼミなどで同様の質問を投げかけると（質問は、スポーツに限らず「なぜ、大学生になれたのか？」「なぜ、勉強を続けてこれたのか？」でもよい）、多くの学生は「これまで自分に恵まれてきたことをあまり考えてきたことがなかった」との前置きがあることが多いのですが、概ね次のような答えが返ってきます。

- ・自分なりに頑張った、努力をした
- ・親の理解があった
- ・親が様々なかたちで応援してくれた
- ・親の経済力があつた
- ・親の願いや期待に応えたかつた
- ・よい指導者に出会えた
- ・よい仲間と出会えた
- ・ライバルに負けたくなかつた
- ・よい成績をとるなど、それなりに成果がでた
- ・途中で辞めて「負け犬」になりにたくなかつた
- ・親や兄弟もやっており「お手本」があつた

大事

なことは、これらすべてが満たされる必要はなく、さらにはこれらはいずれかが「最悪」であっても、どれか一つでも二つでも確固たるものがあれば、それが心の支えとなるのです。

東北の寒村から、世界的な細菌学者になった野口英世は経済的には、極貧の家庭でした。成長モデルとなるべき父親は酒びたりで無為徒食ともいふべき人でした。幼い頃、大火傷をしたために、手が不自由で障害がありました。幼い頃はそのせいで、いじめもたくさん受けました。しかし彼には何よりも大きな恵みがありました。それは母シカの英世への強い愛情です。わが子を信じる気持の堅さです。さらには英世の中に才能を見出し、私財を尽くして英世とその家族を支えた小林栄という小学時代の先生の存在も限りなく大きなものでした。その他、彼の伝記をひもといていくと出会う人ごとに恩恵を受け、それらを支えに人生を歩んだことがわかります。野口英世は自分の中の「無いもの・足りないもの」に躓くことなく、「恵まれたもの」を目一杯享受してそれを人生の支えにしたことがわかるのです。

*

小林寺拳法を学ぶ若き拳士たちに「なぜ、ここに少林寺拳法を学ぶことができるのか」自問する機会を与えてみたいものです。それが拳士の心を内側から支えるものとなるからです。

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。



ここ最近、〇〇と〇〇の〇〇、という言葉をよく耳にします。意識をしているのか、意識をしていないのか、よくわかりませんが私の耳に残っています。

そんなことを想う中で、言葉は『生きていく』と感じます。実際、言葉には魂が宿っていて、良さもあり悪しきもあり、元気づけることや逆に人を傷つけることがあったりします。悪しき時は『言刃』と表すことができるでしょう。できるだけ、コミュニケーションのなかで避けたいです。

ただ、生まれ育った環境で自然に伝わっている方言というものは、何気なくつかっているもので面白いなあと思います。

そこで、讃岐弁を少し紹介したいと思います。



なんちゃでない
がいのの～
がんじき
ようけ言うな～

どくれる
やつじよんな
水たせし

へらこ～
なんぼ～
おとんぼ

おもっしょいの～
おかっこまい
いっちょまえ



しゅんがけ
のすけがけ
ごじゃはげやな
いっしょい

まんてがんにいた わやや～
なんがでつきよんなあ

おなかがおきたわ～
つっかけ
そこの机(を)かいて!

おかっこまい	→ 正座
じよんならんな～	→ につちもさつちもいかない
そこの机(を)かいて!	→ その机を運んでね!
まつつくつい	→ そつくり
いっちょまえ	→ 一人前
おとんぼ	→ 末っ子
がんじき	→ 熊手(簾)
つっかけ	→ サンダル
水をまく	→ 水やり、水をこぼす
おなかがおきたわ～	→ 満腹、おなかがいっぱい
ごじゃはげやな	→ 無茶苦茶
なんがでつきよんなあ	→ どんなことができているのかな
がいのの～	→ 強い、手強い
まんてがんにいた	→ 全部頂戴
なんぼ～	→ いくら?
やつじよんな～	→ できている?
おもっしょいの～	→ 面白いね
しゃんしゃんしまい	→ さつさと済ませなさい!
わやや～	→ 滅茶苦茶
へらこ～	→ 小賢しい、ずるい
どくれる	→ すねる
なんちゃでない	→ 大したことない、大丈夫です
ようけ言うな～	→ いっぱい言いますね
うまたげなの～	→ 上手な、おいしそう



特派員／藤原 直功

職場では、男性職員はほぼ県外出身者。私が方言で話すと、通訳が必要になることも…日本は広いと感じる瞬間です。皆さんも是非、おいでまい、香川!

いくつわかりますか?
私は東讃生まれなので「○○きんな」とか「○○してご」とか西讃地方の方言が印象的でした。
新年度がスタートして新しい環境に慣れてきたころかもしれません、皆さんもこの辺りで〇〇と〇〇の〇〇、ということをちよつぷり考えてみてはいかがでしょうか。



願望の春



in 鳥取県 金持神社

Satoshi Tani EDITOR'S REPORT

皆さんの将来の夢は何であろうか？或いは何だったであろうか？野球選手、サッカー選手、キーキ屋さん、今はYouTuberなど：私も子どもの頃、果てしない大きな夢を持っていた。そう、それは「金持ちになる」ことである。その頃は、たいていの怪しい雑誌の裏表紙には「〇〇を購入したら一攫千金の夢が実現」などの文字とともに、札束のお風呂に入る人物の広告が載ってあったりして心が躍ったものである。

時は流れたが、今もその夢は心からは流れていない。少林寺拳法の教えとは真逆だが、他力本願で何とかならないものかと悶々としている日々を送る中で、鳥取県の山奥に「金持神社」があると耳にし、すぐに向かうことにした。香川から瀬戸大橋を渡り、岡山を突っ切って鳥取県に向かう。道中のガソリンスタンドで給油をしながら店員さんに対して「鳥取にある金持神社に行くんすよ、エへ」と卑しい気持ち全開で話をするなど、興奮した状態で目的地に到着。

が、しかし、そこは欲が渦巻く場所ではなかった。樹木が生い茂る小高い山の上に神社があり、木漏れ日を浴びながら石階段を上って

いくうちに、周りの樹木に諭されている感覚が生まれてきて、徐々に自身のさもない感情が恥ずかしくなってくる。境内に入ると、そこは決して大きい神社ではないが、俗世間から隔離されたような静けさが漂う神々しい場所であった。金持神社は「かもち」と読み、「金持」という縁起の良い地名は、神社のある鳥取県日野郡にしかなく、昔人が「黄金にもまさる鉄の産地」といったことに由来しているとのこと。

ただやはり欲には勝てず、いつもより多くのお賽銭を入れ、お金持ちになることを祈願した。そして帰りに境内にある授与所にて金運守護のお守りを授けていただくなど、まだまだ他力本願が抜けないうち自分自身と葛藤しつつ帰路についたのであった。



谷 聡士
本誌副編集長

本人曰く「あんなに本気で書いたことがない」といふ。谷君は、この本誌の副編集長として、これまで多くの読者に「あんなに本気で書いたことがない」といふ。谷君は、この本誌の副編集長として、これまで多くの読者に「あんなに本気で書いたことがない」といふ。



のかわいいDIARY

“なんか小さくてかわいいやつ”

EDITOR'S REPORT Miku Abiru

Twitter : @kawaii_shorinji
Filmarks : @abiruchandayooo

「なんか小さくてかわいいやつ、喜怒哀楽を表現するちいかわの姿に、うらやましさを感じたのかもしれないです。イラストでしよ。この日から、ちいかわのファンになりました。」

「ちいかわの『Twitterアカウントで投稿される漫画を見ることで心が満たされていた当初でした。徐々にグッズにも手を出すように。そう、沼の始まりでした。毎度、心の赴くままに購入。実際に使うかどうかよりも、自分の生活にちいかわ達が加わる喜びを求めて。この感覚は、いわゆる『推し』なのだと思います。ちいかわ達のゆるくてかわいらしい物語が織りなす漫画を楽しんでみつつ、かわいいグッズに適度に課金し、推し活を満喫してゆきたい今日この頃なのでした。」

（私のTwitterで推し活を投稿しています。ちいかわ好きな読者さん、是非フォローしてくださいね。私もフォローに行きます！）



畔蒜 みく
振興普及部

この春に車を乗り換え、休日の洗車が楽しみの一に！
—かわいさを発見中。映画鑑賞記録はFilmarksにて。

まちがいは全部で6つ
あるよ!! 今回の答えあわ
せは、次の「夏号」で!

少年拳士 **ガタガタ** 広場!!



まちがいさがし!
みんなはいくつ
見つけれられるかな?



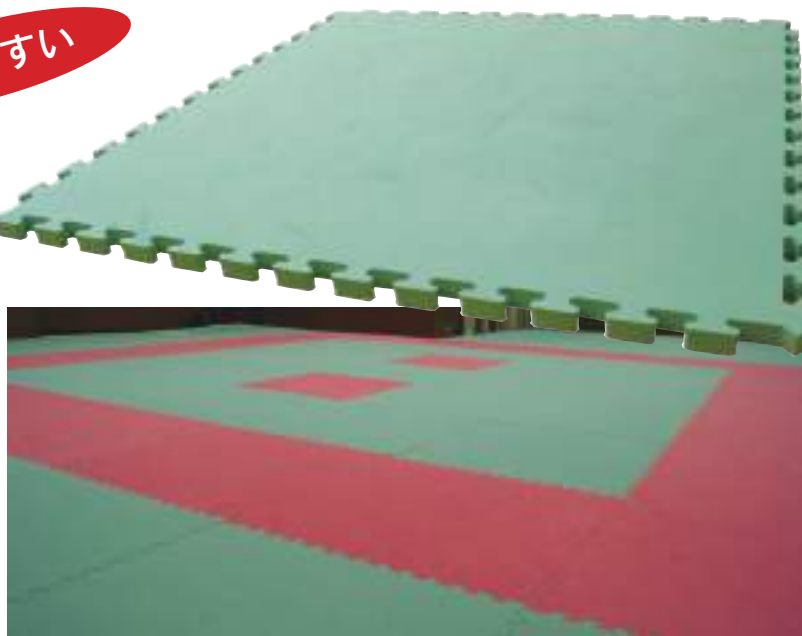
少林寺拳法連盟公認柔法マット&薄型マット。

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 10,780円 ② 11~50枚 10,450円
③ 51~100枚 10,120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 6,380円 ② 11~50枚 6,160円
③ 51~100枚 6,050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 富士スポーツ工業株式会社 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

- ① ボディプロテクター (大、小) ② ファールカップ
本体価格 30,800円 (税込) 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



くすっと笑えてほっこり。

『和菓子のアン』

坂木 司 著 光文社 ¥733

『和菓子のアン』は、高校卒業後、縁あって和菓子屋でアルバイトをすることになった、ぽっちゃりアンちゃんが、新しい世界で新しい人と出会い、たまに落ち込みながらも成長していくお話です。お客様の探している商品が分かっつてしまう店長、イケメン男子(？)、敬語の苦手な女子大生。職場の仲間とお店でお会いの方々の人生の一部分を、四季折々のおいしそうな和菓子と一緒に紐解いていきます。

アンちゃんの和菓子屋に行ってみたくなったら、お抹茶と一緒にいかがですか。茶筌(ちゃせん)でシャカシャカと泡立てて(例のやつ!)、ちよっと気取って楽しんでみてください。



お抹茶って自由!

京都・宇治 山政小山園 おうちでかんたん

『ごちそう抹茶ドリンク』

山政小山園 著 淡交社 ¥1,650

美味しくいただくコツは、和菓子↓お抹茶の順番です。口の中に残った和菓子の甘みと抹茶の香りが合わさって、何とも言えず幸せなひと時となります。

敷居の高そうなお抹茶ですが、『おうちでかんたんごちそう抹茶ドリンク』のレシピをみたら、「なんでもオツケーなんじゃ!」って思えます。窓の外の若葉に目をやりながら、ごちそう抹茶ドリンクでカフェ気分を満喫した後は、お好きな飲み物と自分なりのアレンジも試してみてください。

さわやかで過ごしやすいこの季節に、皆さんの休日をほんの少し彩る書籍の紹介です。

人には無限の可能性がある。
弱かった自分を努力で克服し、荒野を開拓してきた半生を綴る。

『ゼロからの出発』

そこに少林寺拳法の教えがあったから

今井 明雄 著 神戸新聞総合出版センター ¥1,650



今井明雄先生は御年85歳大範士九段と聞くと、力自慢で少林寺拳法のエリート街道をひた走ってきたかのようなイメージが先行するが、実はそうではなかった。中学生時代、上級生たちに囲まれて理不尽な暴力を振るわれたのがきっかけで、自分を変える・鍛えることを考えるようになった。高校に進学し、偶然少林寺拳法と出会う。しかし事情により高校を退学。日中は仕事、夜は自宅から自転車で片道1時間かけて走り、本部道院に通った。

そうまでして何故少林寺拳法を修練したかったのか。20歳で就職のため神戸市に移り住み、何もない「ゼロ」から、どうやって少林寺拳法の社内クラブや道院を立ち上げたのか。

その理由と苦労が数々のエピソードとともに書かれており、全世代が読める内容となっている。少林寺拳法の一時代を彩った熱い想いに触れて欲しい。

【購入問合せ】明石道院 今井明雄

・電話 078・928・0888

・携帯 090・5365・2045

防具 ヘッドガード・ボディプロテクター・拳サポーター 等

グッズ・記念品販売! Maekawa Shouten

少林寺拳法指定業者

株式会社 前川商店

WEBでのご注文は→

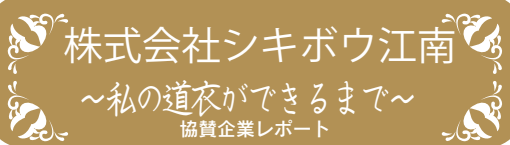
少林寺拳法前川商店 検索

www.maekawashouten.co.jp



TEL 0877-32-2438 FAX 0120-20-4066

明治時代に繊維メーカーとして大阪に誕生。現在も世界屈指の素材メーカーとして、新しい機能と素材を社会に提案し続けている。2007年より、少林寺拳法道衣の生地を生産している。



私の道衣、ありがとう。

少林寺拳法の修練には欠かせない純白の道衣。皆さんは、この道衣がどのようにして出来るのか知っていますか？

日本屈指の繊維メーカー、シキボウ

訪れたのは、愛知県江南市にある「株式会社シキボウ江南」。シキボウは、1892年から続く日本屈指の繊維メーカーで、ゴールドラベルプラス・ブラックラベルプラスなど、フルテクト加工道衣の生地を生産しています。コロナ禍で一躍注目を浴びている「フルテクト®」とは同社の誇る抗ウイルス加工技術で、繊維上の特定のウイルスの数を99%以上減少させ、特定の細菌の増殖を抑制します。そして、この技術は新型コロナウイルス感染症に対する効果も確認されています。織り上げた生地を特殊な薬剤に浸透・乾燥を繰り返し、フルテクト加工道衣の生地が出来上がります。

想像以上に大変な製造過程

少林寺拳法の道衣に用いられる生地は、実は専用品。「帆布」と呼ばれる頑丈な生地の分類にあたります。その中でも、厚みや色合いなど細かな仕様を指定されて、専用の生地が織り上げられます。

生地のはじまりは「綿花」。社会の

授業で習いましたね。木の枝にふかふかの綿が実るんです。丁寧に採取された綿を集めて繊維を取り出し、幾重にも寄り合わせて一本の糸が出来上がります。その糸を縦横に織り重ねていくことで、一枚の生地が出来上がります。

言葉で言うとは簡単ですが、それぞれの工程には巨大な専用機械が必要ですし、温度や湿度なども厳密に管理しなければなりません。シキボウ江南では、7万㎡という広大な敷地に、行き止まりが見えないほどの長い工場が続いています。かつて一大産業であり、巨大な雇用を担っていた所以がよくわかりました。

工場のサステナビリティ

シキボウ江南では、SDGsで言われる「サステナビリティ」にも積極的に取り組んでいます。

- ・地球温暖化防止に繋がる取り組みとして、燃料を重油から天然ガスに変更し、CO₂排出量を39.3%削減(2004年比)しました。また、工場敷地に占める緑地面積は24.7%です。

- ・織り上がった生地を染色したり、洗浄したり…。繊維メーカーは水の多用を避けて通ることができないのですが、工場排水を45.5%削減して、省資源に取り組んでいます。

- ・工場の廃プラ・汚泥・繊維くずなどについても、プラスチック原料への再利用や堆肥化などの対応を進め、循環型社会の実現に取り組んでいます。再資源化率は98.4%です。

工場を歩くのにかかった時間は約3時間。本当にたくさんの工程を経て、この道衣はできているんだなあと、驚きと感謝をかみしめました。一つのモノが出来上がるまでに、たくさんの人の手と心に加えられているということを知り、私たちは改めて大事に思い浮かべなければなりませんね。

豊かさとは、モノがあることだけではないと思えました。

そこに込められた手間暇に思いをやる、製造に関わった人の顔を知っている。そのことによって、心も豊かになるのだと実感した工場見学でした。

shikibo Factory Tour



1. 日本国内の繊維メーカーは減少しましたが、シキボウではその技術力に磨きをかけ、他社では再現できない上質な生地を生産することで差別化を図っています。中東では、民族衣装の最高級生地として同社のブランドが知れ渡っています。2. ウイルス・細菌専用の実験室を完備。3. 巨大な紡績機。4. 縦横に糸を織り合わせていく自動織機。5. 少林寺拳法道衣の生地を加工中。6. 案内してくれたシキボウ江南、オザキの社員の皆さま。



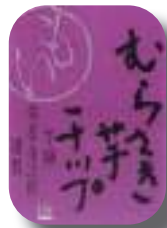


読者プレゼント

春号読者プレゼントは、副編集長・谷より提供いたします。

私が幼少の頃より現在まで食べに食べて、そして血肉となり我が身体を成長させてくれた「芋ケンピ」です。今でこそ全国的に知られる存在になりましたが、高知県の名物お菓子です。

県内には芋ケンピを製造販売する会社が多くあります。サツマイモを細切りにして、油で揚げ砂糖を絡めた単純な作り方ですが、それぞれに特徴（味、芋の削り方、砂糖の分量、等）があり各自好みが分かります。今回は私が好きな製造会社のものをチョイスして詰め合わせてプレゼントします！



お芋ですので、沢山食べると、お尻から平和のラッパが高らかに鳴り響き、お通じも良くなることでしょう♪
(※個人の見解です)

《豆知識》 Wikipediaによると、芋ケンピは土佐弁とのこと。初めて知りました…

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。

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]



【応募メール自動生成QR】
読み込み後、「メール作成画面はこちら」をクリック！

編集後記

ロシア・ウクライナの情勢を巡っては、これまでの紛争・戦争には見られなかった現象が起きました。それは、SNS上に無数の情報があふれ、瞬時に世界中の人々に共有されるという事態です。

当事者がSNSを使ってタイムリーにメッセージを発信することもありましたし、SNSから特定の国民が締め出されるということも生じました。世界中の人々の間で意見が交わされ、関心の高い状態が続いています。

一方で、精巧に合成された映像や、情勢とは何の関係もない映像が、あたかも現実を起こっていることのように発信される「フェイクニュース」というものも溢れています。

さて、SNSを含めて、多くの情報に手軽に触れられることは歓迎されることの多い側面ではあります。一方、情報の価値というものが相対的に低下しているようにも感じます。溢れる情報の表面だけをなで、触れた気になっている可能性があるなど警戒心を持ちました。

人の心の奥深いところは、じっくりと話し合ってみないと、本当にはわからないように、ものごとの深いところも、じっくりと情報収集・分析・整理してみないと本当にはわからないのではないかと思います。

「もっとと奥深いものがある」そういう気持ちで、身の回りの情報に触れることが大事なように思えてなりません。

ロシア・ウクライナの情勢については、一日も早く安全な状態が訪れ、犠牲になる人がいなくなるように願ってやみません。

会報編集室 編集長 倉本亘康

会報少林寺拳法

2022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 会報編集室

〒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>



Touch the Big Dream!

子どもたちに大きな夢を。

熱い想いとまなざしで、スポーツを応援しています。

まっすぐな夢のそばに、ミキハウス。

mikiHOUSE

It's all for you.



～安全・安心に修練を～ 抗ウイルス加工道衣

OZAKI

White Label PLUS

ホワイトラベルプラス

抗ウイルス加工

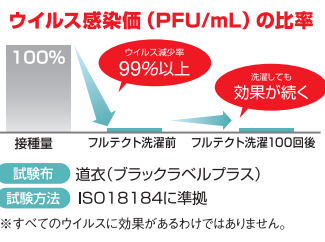
FLUTECT®

素材提供 shikibo

上下セット
販売

従来の綿100%生地から綿ポリ混紡生地に変更することにより、速乾性が向上しシワになりにくい道衣に仕上がりました。

さらに抗ウイルス加工「FLUTECT®」を施し、安心感をプラス!



1251～1259 ホワイトラベルプラス

●素材:綿35%/ポリエステル65%、抗ウイルス加工、綾織り地、海外縫製※上下セット販売となります。

■価格

品番	サイズ	適応身長	セット価格
1251	5～6才	105～120cm	6,600円
1252	7～8才	120～130cm	6,950円
1253	S	130～140cm	7,200円
1254	M	140～150cm	7,850円
1255	L	150～160cm	8,300円
1256	LL	160～170cm	8,650円
1257	3L	170～175cm	9,150円
1258	4L	175～180cm	9,500円
1259	5L	180～190cm	9,950円

※従来のホワイトラベルは在庫限りで販売終了となり、順次本商品へ切り替えとなります
最新の在庫状況はホームページまたはお電話にてお問い合わせください

2022年 春発売!

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。

■お問い合わせ・ご注文は

少林寺拳法 オザキ 検索

OZAKI 公式Instagram

少林寺拳法オフィシャルサプライヤー

www.ozaki-sk.co.jp

株式会社 **オザキ**

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



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いただけます。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)デンソーウェーブの登録商標です。

〒764-0016 香川県仲多度郡多度津町東浜7-4