

# SHORINJI KEMPO

会報 Winter

2023年1月1日発行(年4回発行) 第42巻第4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

## 健康増進

特集『少林寺拳法をよく知る医師の皆さんが教える、みんなのための健康特集』

Good Neighbors 特別レポート (2022年少林寺拳法全国大会 in OSAKA)

人づくりのコーチングメソッド



# 価格改定のお知らせ

## 【2023年4月出荷分より】



平素より並々ならぬご愛顧を賜り感謝申し上げます。

さて、このたび弊社では、昨今の世界情勢の影響に伴い、材料費・物流費等のコストが大幅に高騰し、さらに円安の影響が重なったことで、現在の価格を維持することが困難となりました。

誠に心苦しいかぎりではございますが、道衣・帯・法衣を含む商品の販売価格を改定させていただきます。

何卒諸般の事情をご賢察賜り、ご理解いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

改定時期は2023年4月1日出荷分からを予定しており、販売価格は15%程度の値上げとなります。具体的な価格や詳細につきましては次号カタログ・弊社ホームページ等でご確認いただきますようよろしくお願い致します。

今後も皆様の少林寺拳法ライフをサポートできるよう、品質・サービスの更なる向上にスタッフ一同努めてまいりますので引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

#### 【ご注意点】

- ・新価格の適用は受注日ではなく出荷日を基準にいたしますのでご注意ください。
- ・道衣、色帯、普通の黒帯は3月18日までのご注文分は旧価格にて対応いたします。
- ・資格別特注帯、特注サイズ道衣・帯などの受注生産品につきましては、1月中ご注文分は旧価格で対応いたしますが、それ以降のものは新価格となる可能性がございますので予めご了承ください。

■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](http://www.ozaki-sk.co.jp)



メールアドレス [info@ozaki-sk.co.jp](mailto: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)デンソーウェブの登録商標です。

OZAKI 公式Instagram



# 健康増進

- 2 特集『少林寺拳法をよく知る医師の皆さんが教える、みんなのための健康特集』
- 12 Good Neighbors 特別レポート（2022年少林寺拳法全国大会 in OSAKA）
- 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 SHORINJI KEMPO BIBLIOTHEK
- 25 SHORINJI KEMPO KINO
- 26 活動報告（中学校保健体育における武道授業実施校数 / 地域社会指導者研修会）
- 28 さぬき探訪日記
- 29 谷のいごっそう日記（EDITOR'S REPORT）
- 30 少年拳士ガチャガチャ広場！！
- 33 What's New
- 35 読者プレゼント（新春お年玉企画） / 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

少林寺拳法をよく知る医師の皆さんが教える、  
みんなのための健康特集

# 健康増進

一年の計は元旦にありー。

新年を迎えるにあたって、生活習慣を変えたり、新しい運動を取り入れたり…と、健康のための取り組みを始めようとする人は少なくないのではないだろうか。

健康に悩みのある方もそうでない方も、自分を活かし・大切な人を活かす、健康のヒントを探してみよう。

---

文・編集室

協力・

藤井 郁英 (阿知須共立病院 総合健診センター長)

石部 基実 (石部基実クリニック 院長)

内海 昌浩 (ウツミ整形外科医院 院長)

武藤 芳照 (東京健康リハビリテーション総合研究所所長)





Q これからの季節、冷えに有効な対策はありますか。

A 冷えの原因は、血行が悪い・筋肉量が少ない…などによるものと言われる。女性が冷え性になりやすいのは、男性に比べて筋肉量が少ないことも影響しているようです。ですから、運動をすることは両方の観点から改善につながります。運動以外には、身体を温める（お風呂にはしっかりと）、ゆったりした服装で身体を圧迫しない、よく歩いて下肢の筋肉を衰えさせない、温かい食事で良質なたんぱく質とビタミンEを摂取する、などが有効です。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。また、辛みのあるスパイスも血行を促進して、体を温めますので、活用するといいですね。

# 内科 人間ドック

パッと見ではわからないが、やればきっと差がつく。カラダの内面より始める健康増進。



藤井 郁英 先生

答える人

山口大学医学部卒業。内科医。人間ドック健診専門医・指導医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。日本医師会認定健康スポーツ医。日本医師会認定産業医。2013年、阿知須共立病院 総合健診センター長就任。『幸せに長生き』のサポートを使命としています。2022年、山口県医師会理事に就任。県内医療体制のさらなる充実向上に尽力しています。趣味は映画観賞。少林寺拳法六段。山口大学医学部少林寺拳法部監督。金剛禅総本山少林寺 上宇部道院道院長。

Q ヒートショックに有効な対策はありますか。



A ヒートショックは、環境の気温差が激しい場合に、体内の血圧の調整がうまくいかないことで起こります。失神、不整脈等の症状が見られ、重症の場合死に至ります。持病がない健康な方も起こります。気温差に配慮することが重要です。ヒートショックがよく起こると言われている入浴時には、脱衣室を温めておく・お風呂の蓋をあけておいて浴室を温めておく…などの対策が有効です。入浴時間が長く、極端に熱いお湯につかり過ぎると、温まり過ぎて高体温、低血圧による意識障害のため、お風呂から出られなくなり、さらに体温が上昇して致死的な熱中症の状態になります。42度以上のお湯に10分以上つくと、明らかにリスクが上がると言われていますので、41度以下、10分以内にしましょう。浴槽からはゆっくり立ち上がりましょう。入浴するときは声掛けをしましょう。あと、飲酒後、食後30分以内の入浴は事故につながるの、避けましょう。

人生百年、生涯修行…。そのために一番大切な課題の一つが「健康」であることは間違いない。知っていることで、予防・準備できることがある。

# 日々の健康増進にかかわる素朴なQ&A

**A** 「肺がん」は男性のがん死亡原因1位、女性の2位で、男女計1位です。一次予防としては言うまでもなく禁煙が最重要です。対策型がん検診では、胸部レントゲンとなっていますが、健診用低線量CT検査もおすすめします。CTの方が胸部レントゲンよりも、得られる情報が圧倒的に多いので、特に喫煙者にはおすすめます。一方、「大腸がん」は女性のがん死亡原因1位、男性の2位で、男女計2位です。健診で便潜血陽性を指摘された場合は、放置せず、精密検査を受けてください。ごく早期であれば、内視鏡で病変を切除するだけで完治可能の場合も多いです。

	1位	2位
男性	肺がん	大腸がん
女性	大腸がん	肺がん

男女ともにがんによる死亡原因のワンツーは「肺がん」「大腸がん」(2021年度統計)

また、部位別罹患率について、2019年の統計では、女性1位は「乳がん」です。2cm未満であれば、完治する可能性が高いです。40歳以上は2年に一度マンモグラフィーを受けられるようおすすめします。男性は「前立腺がん」が1位です。こちらは血液検査で、PSAという腫瘍マーカーが有用です。50歳になりましたら、一度は検査されてください。

現在、対策型がん検診には超音波検査(エコー)が含まれていません。腎臓・肝臓・すい臓・胆のう・胆管のがんについて、100%検出できるわけではありませんが、エコーは体への害がなく有用です。

近年、男性のがんの5割、女性のがんの3割は予防が可能と考えられています。予防策として、禁煙、節酒、身体活動、食生活、適正体重維持などの生活習慣の改善とワクチン接種を含む感染予防…などです。肥満は、がんを含む多くの病気に繋がると言われますので、積極的に生活習慣・食生活を改善しましょう。早期がんの8割は無症状です。早期発見、早期治療できれば、がんは怖くありません。症状がなくても、定期検診をぜひ受けましょう。

**Q**

がんを予防するために気をつけることはありますか。

**Q**

冬にスポーツを行う際の注意点を教えてください。

**A** 気温の低い冬は筋肉・腱が硬くなっていることが予想されます。運動前のストレッチや準備運動は念入りに行うべきです。汗をかいたあとは急激に体温が下がりますので、整理体操もしっかりすべきでしょう。また、先に述べた心血管疾患は、冬に起こりやすいと言われています。環境により気温差が生じやすい季節なので、ヒートショックにも気をつけましょう。

**Q**

年齢を重ねることに痩せる効率が低くなると聞きます。健康にダイエットするには、どういったことに気をつけるべきでしょうか。



**A** 生活習慣病の中でも、放置すると脳梗塞・心筋梗塞・腎症・失明等につながる万病のもと＝糖尿病の発症や進行予防が重要視されています。糖尿病学会に基づく、過食を避け、一日3食規則正しく食事をとる方がいいとされています。欠食すると、次に食べたときに血糖値が急上昇し、それを下げるためにインシュリンが体内で急激に出ることがあります。そうすると自律神経にも影響を与え、イライラや不安の原因になることもあります。血糖値の急激な変化は身体によくありません。夜間の炭水化物を減らすというのは合理的と言えます。また、就寝まで2時間以内の食事はおすすめできません。

**Q**

道場で突然の不調に見舞われたら、どのようなものが想像されますか。

**A** 急にうずくまって冷や汗をかき、本人の不安感が強いときは、心筋梗塞も疑うべきです。また、危険な不整脈が発作的に起こると、突然意識を失うこともあります。なお、不整脈やくも膜下出血は、若い人でも起こり得ますので、年齢によって予断を持つことはやめましょう。他に喘息が原因で、呼吸困難に陥るケースも考えられます。一般的に、小児喘息は成長とともに症状が治まりますが、大人になって発作が再発することもあります。年齢に関わらず、呼吸音がかしいと思ったらいったん練習をやめさせ、無理をさせないようにしましょう。少年部の修練において、胸郭未熟の子どもの前胸部の強打(心臓振盪)は、肘あて・突き・蹴りにかかわらず致死的な不整脈を引き起こすことがありますので、防具の適切な使用など、厳重に注意しましょう。

**Q** うまく安座（あぐらも）ができない子がいます。できるようになるためには、どのような指導が必要でしょうか。

**A** 実は、私も現在は安座やあぐらがしんどいと感じるようになりました（笑）。少林寺拳法を始めた43歳のときはできていたのですが…。特に体育館のような床の上では厳しいですね。これは加齢によるものだと思います。子どもに目を向けたとき、安座やあぐらができないというのは、普通の生活でそういう姿勢をとることが少なくなってきたからではないかと思います。つまり、生活環境の変化が影響しているのではないかと。そして、安座やあぐらができなくても、股関節が不自然に硬いということではありません。逆に、安座やあぐらができるというのは、正常な股関節の範囲でも、柔らかい方にあたります。できなくても異常ではない、と考えるべきでしょう。鎮魂行の中で座っている程度の時間であれば、硬い床に直接座らせても問題はありません。おしりの脂肪や筋肉に厚みのない人は苦しいかも知れませんが、座りやすい姿勢は人によって異なるので、長時間座らせる場合や、本人が違和感を訴えるときは、「姿勢を崩してもいいよ」と声を掛けた方が、気が楽になりますし、体への負担も少なくなります。



股関節可動域の正常値は0～45度（外旋）とされる。安座やあぐらができるのは柔らかい方ということ。

Special Feature  
**ADVANCE OF HEALTH**

## 整形外科 【股関節】

ふつうに歩くだけで、体重 60kgの人には 180～270kgの負荷がかかっている!? — 実は酷使されている股関節のお話。股関節まわりの筋力を鍛え、姿勢や運動能力を高めていこう。



答える人

石部 基実 先生

1982年、北海道大学医学部卒業・同大学整形外科学教室入局。1989年、米ロチェスタ大学整形外科。1994年、NTT東日本札幌病院・人工関節センター長。2008年、人工股関節手術専門の石部基実クリニックを札幌に開設。医学博士、日本専門医機構認定整形外科専門医、日本スポーツ協会スポーツドクター、少林寺拳法四段、金剛禅総本山少林寺 札幌円山道院副道院長。

クリニック ホームページ



著書

「長生きしたければ股関節を鍛えなさい/1日3分で劇的に変わる!」

2018年 幻冬舎刊

**A** 私も50歳くらいまでは上段廻蹴ができました。できなくなって秘密特訓をしましたが、120度まで開脚できるようになったものの、結局、内転筋という内側の筋肉を傷めてしまって今は難しいです…（苦笑）。さて、これは私の体験的な意見ですが、関節の柔らかさについては先天的な資質も影響しているのではないかと考えています。身近に、体操の日本代表選手の孫にあたる拳士がいました。特に体操の競技歴があるわけではないのに、受身は体操のように綺麗でした。ですので、拳士ひとりひとりの個性に応じて考えることはとても重要だと思います。本人も指導者も、体つきの個性についてもっと着目すべきかも知れません。そして、関節というのは鍛えることができません。鍛えられるのは周辺の筋肉です。高い蹴りには股関節まわりの柔らかさと筋力が重要になりますから、それらを得られるトレーニングが重要です。トレーニングは一時的に強烈な負荷をかけるよりも、毎日、適度な負荷を重ねながら、徐々に負荷を大きくしていくのが理想です。個人的には、相撲の「四股」に着目していて、いま自分の体で実験しているところです（笑）。

**Q** 股関節が硬く、廻蹴や足刀蹴が苦手な拳士が見受けられます。少林寺拳法の多様な蹴りに対応するために、日ごろ、どのように柔軟性を養うと良いでしょうか？



## Q 股関節に関わる病気、生活への影響など、現代の傾向と対策を教えてください。

A 股関節は、骨盤側に臼蓋というくぼみがあり、そのくぼみに骨頭という球形の骨が組み合わさってできています。臼蓋と骨頭の間には軟骨があって、骨同士が直に接触することはないのですが、これが何らかの異常で直に接触した場合、違和感や痛みのもととなります。



一般的に、日本人は臼蓋形成不全が1%と言われていて、これには遺伝要素もあります。その程度がひどい場合は、10代から痛みが出てきます。少林寺拳法の動きはそれなりに股関節に負担をかけますので、年代に関係なく、修練上、痛みを感じる動きについては無理をさせないことが重要です。痛みを軽減するには、①体重を減らす、②股関節まわりの筋力を強くすることです。筋力トレーニングを取り入れる場合は、その人の症状に合ったものを選択することが重要です。痛みのある動作は避けつつ、筋力を低下させないように（むしろ補強するために）適切に運動を行うということになります。単調なトレーニングよりも、少林寺拳法のようにたくさんの動き・要素がある方が、モチベーションも上がるのではないかと思います。

股関節は頑丈な関節ではありますが、転倒・打撲によって、損傷や脱臼が起こることがあります。骨折の場合は、ほぼ必ず手術が必要になると思われます。その後、激しいスポーツはできなくなる可能性もありますので、十分に注意してください。

## Q

股関節を廻す運動や廻蹴をすると股関節が鳴ります。関節から音がするのは悪い状態でしょうか。

A 廻蹴のときなど音が鳴ることはあり得ると思います。しかし、関節まわりから聞こえる音の原因を特定するのは、実は難しいのです。関節そのものの音かも知れませんが、筋肉や腱が擦れる音かも知れません。基本的に、痛みのない音については心配する必要はありません。痛みがある場合は原因を特定した方がいいので、専門医による検査を受けましょう。



## Q 股関節の硬さと腰痛には因果関係があるのでしょうか。

A はい。因果関係があると考えて、検査を受けたり、調整したりすべきでしょう。股関節と腰は多くの筋肉でつながっています。いずれかの筋力不足ができてくると、バランスを取るために別の筋肉に強い負荷がかかると予想されますし、股関節の可動域が狭くなると腰に負担がかかり腰痛を引き起こす原因になることがあるということです。また、同様の理由で、膝をかばうあまり、股関節や腰の負担が増えるということもあります。

# 整形外科

## 【修練時の留意点】

答える人

内海 昌浩 先生



医師、医学博士。日本整形外科学会認定整形外科専門医、運動器リハビリテーション医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。日本医師会認定産業医。国土交通省航空身体検査指定医。主に外傷外科、スポーツ整形外科、人工関節を中心に臨床経験を積み、アメリカ・ドイツの大学病院勤務を経て、2007年より総本山近くのウツミ整形外科医院で診療しています。すべての年齢層の人達が、快適にスポーツや仕事ができることを目指して診療に取り組んでいます。

法人の産業医が教えてくれる、安全な修練のための心得。

Q

思春期～青年期の部活動など、若いときの激しい運動が将来、深刻なダメージとなる可能性を具体的に教えてください。



A 成人の体に成長する過程の若い人が激しく運動することで起こる問題というと、消耗による体の不調です。女性の場合は無月経や骨粗鬆症などの重大な問題が起こることがあります。体重管理を要する競技種目や、持続的な運動負荷がかかる陸上長距離競技などで多く、運動量が大きい走り回るスポーツ、例えばバスケットボールや野球、サッカー等、そういったスポーツを十分な休養をとらずにやっていた場合、本人も気付かないうちに身体に問題が起こっていることがあります。少林寺拳法などの格闘技系の武道では、よほど体力錬成や基礎トレーニング、筋トレなどを過剰に行わない限り心配ありませんが、適度な休養が取れるように練習の間隔を持つことは重要です。

A

武道や格闘技における練習で受ける外傷(怪我)の多くは、“打撲”や“捻挫”です。大事なのは、例えば打撲に関して言うと、皮下組織だけでなく、筋肉や骨にも不可逆的な変化を起こさないレベルにとどめるといことです。骨が折れてしまうほどの打撃は避けなければならないのは誰でも分かることだと思います。眼球は非常に繊細で脆いことも分かるでしょう。だから、強い打撃が加わる可能性がある場所や壊れやすい臓器がある場所は防具で守ったり、怪我を予防するための約束を決めたりする。でも、防具やルールがあるから大丈夫ということではありません。軽微な打突エネルギーでも繰り返せば障害を生じることがあります。突きや蹴りが当たることに関して言うと、身体の機能が失われ、ちゃんと回復できる範囲のダメージになるように防具やルールを適切に用いて練習をしていくことが大事なことの1つだと思います。『受身』を少林寺拳法では必ず教えるかと思いますが。前受身や後受身などを基礎練習で行いますよね。これは非常に大事です。武道や格闘技経験が無い方では、関節を極められても抵抗して頑張ってしまう、結果、関節を痛めてしまうことが起こります。正しく受身を知っていて正しく受流しをできれば、関節を傷めずに負荷を逃がすことができるかと思いますが。また投げられても、身体の一箇所を強くぶつけてしまったり1つの関節だけ強く捻ねてしまったりせずに、受身をとることができますね。受身の練習をしっかりさせるとはとても重要だと思います。現在の子供も達は、昔の子供もに比べて“転び方”が下手です。普通に歩いていて転んだ時に、受身がとれずに手首をついて骨折するような怪我が、昭和の子供も達に比べてすごく増えている印象があります。例えば、サッカーをしている子どもたちを見ても、プレー中に転倒した時に受身をとれなくて手首を骨折する、腕を骨折するといったケースが非常に多いので、柔道や少林寺拳法のように“最初に受身を練習しよう”という武道は、現代の子供も達の日常生活における怪我の予防に非常に役にたっていると思います。

Q

将来に深刻なダメージを残さないためには、どのようなことに気をつけるべきでしょうか。

**A** 猿腕の方は一定数いらっしゃいます。特に病気でも異常でもありませんので、過度の心配は不要です。猿腕の人は、腕が反っているとき、肘を曲げる筋肉に過剰に伸展する力がかかってしまうので、そういう筋肉を傷めてしまうリスクがあります。特に肘が反ってしまった時に、戻そうとして無理に力を入れると、その筋肉が傷んでしまう可能性があります。

肘関節は、蝶番のような形になっていて、伸ばしていくと尺骨の先端部分が上腕骨の肘頭窩（ちゅうとうか）という凹みにはまります。そこでそれ以上物理的に伸びない状態になります。これを「完全伸展位」といいます。

#### 【天秤】

問題になるのは、肘頭窩に肘頭があたっている状態で、更に伸展させる負荷をかけることです。骨同士がぶつかり骨折のリスクがありますし、繰り返し負荷がかかると骨のぶつかる部分が肥大増殖し骨棘（こつきょく）を形成し、関節の動きが制限されることもあります。なによりも機械的にこれ以上伸展できない状態で、伸展方向に負荷をかけると、骨の接触部を基点に槌子の原理が働き、関節軟骨や靭帯、腱や筋肉が破壊される恐れがあります。急激な動きでガツンと伸ばしてしまうということは、ホントの本番、いざという時にしかししないことを徹底し、練習では滑らかに、痛みが出ないように逆関節を“極めない”ということが大事です。

逆関節の極めは、取り返しのつかない怪我につながるリスクが高いのです。少林寺拳法においては、肘頭（ちゅうとう）のやや上側に、指一本で飛び上がるような“急所”が存在しますが、逆関節を無理に攻めるのではなく、そのような急所を攻める等をした方が、柔法においては大事なかなと思います。

#### 【振突】

肘関節を完全に伸ばした状態で攻撃をして、怪我をするケースが多いです。本来は上腕二頭筋にしっかりと緊張があり、10～20度くらいの角度で肘関節を筋肉でロックしていないと、内側から押受をされた際に、自然に逆関節を極める形になり関節を傷めてしまいます。

ちゃんと筋肉で関節を守ってあげながら関節を使うということを、最初の段階から教えている点で、少林寺拳法の、特に学童期の教育はよく組まれていると思います。最初に受身を教えるところもそうですね。たとえば、逆小手をとってみても、“このように動いてくからね”と言って、ゆるやかにゆっくりやって、理解して、それに合わせて関節が完全に極まる前に受身をとれば、余計な痛みを受けなくていいよね…という風に覚えていく。そのうちに有段者になってくると受身をとれない“極め”が出てくる。でもその頃にはお互いに怪我を避ける対応ができる。そういう風に段階を踏んで習得していくところも、少林寺拳法の良いところだと思います。

**Q** 肘が反り返っている、いわゆる「猿腕」の方が見受けられるようになりまし。少林寺拳法の動き、その他運動全般において、注意すべきことはありますか？

## **Q** オスグッド病とはどのようなものでしょうか。

**A** オスグッド病は、日本語にすると“膝の前方の痛み症候群”に含まれると言えるかと思います。膝を伸ばすための筋肉（大腿四頭筋）がありますが、この大腿四頭筋が緊張すると膝の皿が引っ張られます。皿からは脛の骨に繋がる膝蓋腱という腱が出ています。大腿四頭筋が緊張すると膝の皿が引っ張られ、膝の皿が膝蓋腱を引っ張り、脛の骨が引っ張られた結果、膝が伸びるわけです。このメカニズムにずっと負荷をかけていると、痛みが出る場所は何箇所かあります。上から言うと、大腿四頭筋の付着部の痛みが股関節近くに出ます。そして大腿四頭筋が膝蓋骨に付着する辺り（膝の皿のすぐ上）の痛み、膝蓋骨すぐ近くの膝蓋腱（膝の皿のすぐ下）の痛み、さらに下がって膝蓋腱が脛の骨に引っ付いている下の付着部のところの痛み。この膝蓋腱の下の付着部には、成長期には成長軟骨があるので、骨よりも傷め易く、過剰な負荷で炎症が起こると腫れ上がり余分な骨をつくってしまうことがあります。これがオスグッド病です。その上の膝蓋腱に炎症が起こってしまった状態をジャンパー膝と呼びます。オスグッド病もジャンパー膝も大腿四頭筋付着部炎も、原因は膝の伸展機構への過負荷です。原因のひとつに大腿四頭筋の硬さがあるので、大腿四頭筋をしっかりストレッチして、コンディショニングしてから運動することで、オスグッド病もジャンパー膝も予防ができますし、症状を改善させることができます。



## 答える人

武藤 芳照 先生



スポーツ医学を専攻し、整形外科医として旧・東京厚生年金病院で勤務した後、身体教育学の教育・研究者として、1981年より32年間にわたり、東京大学の助教授、教授、教育学部長、理事、副学長を務めた。その間、同大少林寺拳法部の部長を務めたことから少林寺拳法連盟とのご縁が続いている。スポーツ医学、身体教育、転倒予防等の著作は100冊を超える。

Special Feature

ADVANCE OF HEALTH

# スポーツ医学

## 【運動の適正負荷】

本誌コラムでもおなじみの武藤先生に聞く、運動を行う上で注意すべきこと。



武藤先生の最新刊（幻冬舎）

コラムは23ページへGO!

# Q

一般成人が健康維持を目的に行う、1日の運動の目安はどのようなものでしょうか。年齢・時間・内容（ウォーキング、縄跳び、ジョギング等）の相関関係で教えてください。

**A** 各年代、身体活動の種類と量についてはWHO、厚生労働省からもガイドライン、指針が出ており、それを調べれば簡単に答えは出ますが、私は40年近く同じような質問を受けております（笑）。基本的に数字で表すことはあまり持続性は無いし、各自の生活パターンの中身であるとか環境であるとか、例えば仕事であると通勤方法でも異なるし、基本的に「この種類の運動を週何日」ということは、私は、あまりおすすめしていません。「じゃあ、どうすれば？」となった場合に、2つ大事なことがあります。

1. 身体活動（フィジカル・アクティビティ）という観点から運動を捉えること。例えば、テニス、ゴルフ、水泳、ダンスなども、「運動」（スポーツ）の種類に該当するもの。

2. 生活活動、例えば子どもであれば登下校の時間や方法、大人であれば通勤方法、勤務の種類、重筋労働か事務なのか、など生活の中でどれほどからだを動かしているか。

これら両者の活動を如何に意識して高めていくのが重要です。それと合わせて、座位行動（椅子に座っていること）が子ども、大人、高齢者問わず、非常に増えている。特にコロナ禍で増えており、座位行動の時間を積極的に減らし、意識して生活活動を増やすことが大切です。その意識を持つかどうか非常に重要です。「歩く時間は何分がいいですか？」や、「心拍数はどれぐらいがいいですか？」などよく質問を受けますが、あまりそれはおすすめではないというのは、40年以上スポーツ医学の現場にいて感じます。ではどうすればいいかというと、週7日あるので、7日のうち4日ぐらいは、身体活動を高めて座位行動時間を減らすということ意識して過ごす。残り3日は多少ずぼらになってもいい、というぐらいのつもりで日々を過ごす。ということかと言えば、週7日、身体活動を意識しすぎてしまうと、ついやりすぎたり、疲れているのに無理してやったり、「健康のためなら死んでもいい」というようなことにならないように、「週3日はサボってもいいよ」という緩やかな意識で身体活動を高め座位行動時間を減らしていくことが大事です。

身体活動は、様々なスポーツ、武道の中から自分が好きなもの、長く続けられるもの、環境的に無理が無いもの、を選択して、それを週3、4日やるなど、また1つの種類だけではなく、いろいろな種類の運動をすることで、結果として健康的な運動を続けられているというのが長続きするコツだと思います。

これは安全で効果的に楽しく長くできること、「無理なく楽しく30年」。3日でやめる、というのは方法としては適切ではないし、つい無理をしてしまう場合がある。最初は3ヶ月続けて、3年続けて、気づけば10年、というように緩やかに続けること。身体活動に対する「捉え方」が重要になってくると思います。



## Q 運動をして汗をかくまでの方がいいのか、からだが温まる程度でも効果があるのでしょうか？

A その効果は何を目指しているのかによります。健康運動としては、下着がやや汗ばむ程度であれば安全で楽しくからだ動かしていることとなります。大量に汗をかくことは禁止ではないですが、脱水などには注意が必要です。

「三間」、いわゆる時“間”、空“間”、仲“間”の環境が程よく整えば、楽しく長続きます。楽しいうちはケガは少なく、苦しい時はケガが起きやすい。苦しさは表情に現れるので、そのサインを見逃して、大げがをさせたり熱中症にさせたり、といったことを起こしてしまうこともありますので、指導者はよくよく注意して見て欲しいと思います。

体温や身長、体重など人によって違いますので、相手の個性に応じて言葉で説明し、伝えられた側がマイプログラムとして自分の中で咀嚼（そしゃく）して実践できることが大事です。なので、「汗ばむ」とか「胸がドキドキする」など、その人の主観的な言葉に耳を傾けることが、指導者は大切です。主観的運動強度と科学的運動強度は極めて一致しています。「ややキツイ」と思う運動は効果的で、「非常に楽だ」と思える運動はあまり効果はありません。「極めて辛い」と思う運動はからだを壊しかねません。



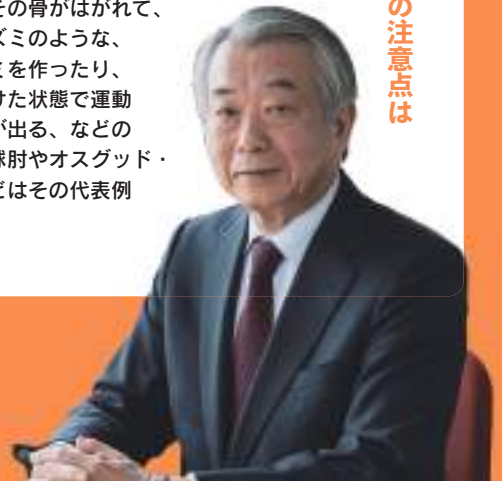
## Q 練習しすぎて、大会本番で思うような力が出せないことがあります。

A 決してやりすぎはだめです。それは大会前の不安から来る心の問題です。例えば、駅伝やマラソン大会でも、せっかく出場するのであればいい成績を残したいと思って、大会まで毎日練習して頑張ろうとする。膝が痛くても、痛みをおして走ろうとする。指導者によっては、選手（子どもたち）よりも不安になって、練習をさせてしまう。それはダメです。痛みはからだの警告サインです。その場合は、休まなければなりません。状況に応じて休ませることができるのが、いい指導者です。



A 成長期の小学生、中学生はまだまだ「軟骨人間」です。軟骨が多いということです。大人の骨は一般的に206個、子どもの骨はおおよそ350個と言われています。成長するに従い、バラバラの骨がしっかりした骨になるのが20歳頃です。軟骨が多いので、その軟骨に負担をかけすぎような運動やトレーニングをすると関節を痛めてしまう。子どもたちにとっても、指導者にとっても子どもは「軟骨人間」であるということを知覚、知っておく必要があります。男子で18・19歳まで、女子で16・17歳まではまだまだ大人のからだにはなりきっていないので、「軟骨人間」の状態です。その「軟骨人間」に、同じ種類の運動、トレーニングを集中し続けると軟骨に傷がつき、痛めてしまうことがあります。軟骨が傷ついている状態で、運動が続けば、軟骨と一緒にくっついている骨も傷つけてしまい、場合によっては、その骨がはがれて、関節の中を動くネズミのような、いわゆる関節ネズミを作ったり、或いは、はがれかけた状態で運動をすると必ず痛みが出る、などの症状が出ます。野球肘やオスグッド・シュラッター病などはその代表例ですね。

Q 成長期の子どもがスポーツを行う際の注意点はどのようなものがあるのでしょうか。



### 三年ぶり、念願の全国大会

大阪、丸善インテックアリーナでの全国大会開催は、本来、2020年に企画されていたものである。ご承知のように、ちょうどこの年はコロナ禍の初年度にあたり、社会の警戒感が高まり続ける中、断腸の思いで中止を決定したのであった。

しかし、井上礼之会長（ダイキン工業取締役会長兼グローバルグループ代表執行役員）、浅妻嘉光理事長はじめ、大阪府連はただちに次の機会に向けて動き始めた。中止の決定からほどなく、2022年全国大会の主管について、当法人に申し出がされたのであった。

このような経緯で開かれた「2022



## 2022 年少林寺拳法全国大会 in OSAKA

～自己確立、自他共楽～ 咲かそう笑顔つなげよう未来

2022年11月19・20日/丸善インテックアリーナ大阪



写真・編集室 オールスポーツコミュニティ 文・編集室

### 笑顔あふれる大会に

年少林寺拳法全国大会「in OSAKA」は、延べ二日間、出場者約1500人という規模で開催された。今なお衰えることのないコロナ禍への配慮をしながらの開催であったが、本大会に由来する感染拡大はなく、協賛団体各位・実行委員会（大阪府連）ならびに来場者の協力を得て、無事に終了することができた。

本大会に合わせて掲げられたテーマは「自己確立、自他共楽」咲かそう笑顔つなげよう未来」。

ここには、笑いの街・大阪で、コロナ禍の中で忘れてしまった笑顔を取り戻してほしい…という大阪府連の強い思いが込められていた。



## 三年ぶりの全国大会



その思いは、本大会で確かに実を結んだと言っていいたいだろう。会場のあちこちで仲間との再会を喜ぶ笑顔が見られ、アリーナでは、大舞台で演武を見せることができた喜びをパートナーや所属の仲間と喜び合う笑顔が印象的であった。行じることの楽しみと、それを分かち合える喜びは、まさしく少林寺拳法の原点と言える。

日々の自己確立の成果を、自他共楽の形で喜ぶ。三年ぶりの全国大会は、少林寺拳法の素晴らしさを再発見する大会でもあった。『天岩戸』の逸話よろしく、大阪に集ったたくさんさんの笑顔が、コロナ禍という重い扉を開け、新たな発展を呼び込むことを期待したい。

## 笑顔咲かせ、 つないだ未来—。



主催者挨拶をする宗 昂馬会長。三年ぶりの全国大会を楽しんでほしいとエールを贈った。(初日)



井上礼之大会長による歓迎の挨拶。2020年以來の強い思いを拳士への期待に委えて伝えられた。(二日目)

少林寺拳法グループ代表賞「論文の部」

大会二日目（11月20日）、優秀論文が発表・表彰された。ミャンマーより来日し、日本で働くシユエイ・タン拳士は、少林寺拳法を通じて学んだ優しさを故国に持ち帰り、争いを起こさない精神を子ども達に伝えていきたいと語った。高知県の高校に所属する安岡さくらさんは、少林寺拳法部の人間関係や体験の中で、自身と向き合うきっかけを得たことを振り返った。

プレゼンターの井上弘理事（グループ代表代理）は、講評のあと、「この発表をきっかけに、自身の人間的成長を振り返る時間を持ってほしい」と会場内に力強く語りかけた。



写真中：全日本実業団連盟 シユエイ・タンさん／「平和のために私ができること」  
写真右：高知県 安岡さくらさん／「少林寺拳法を始めてからの自分の変化について」

《特別協賛》

ダイキン工業株式会社  
大塚製薬株式会社

《協賛》

ミキハウス、五福門、タケオカ自動車工芸、株式会社菜花野、株式会社



◆印のある写真は全てオールスポーツコミュニティ提供のものです。転載・流用はできません。



## 大阪府立 狭山高校 書道部

Special Thanks!

大会会場に掲げる書を事前に提供していただき、二日目の開会式では力強いパフォーマンスを披露して下さったのが大阪府立狭山高校・書道部の皆さんでした。圧巻のパフォーマンスは、まず立てかけられた黒い衝立に「同心協力」の力強い文字。そして、床に広げられた大きな紙に「出発」の二文字を中心にした応援歌が華やかに揮毫されました。コロナ禍にあって、明るい気持ちで一步踏み出そうというエールが会場で届けられました。



## 大阪府立 和泉高校 吹奏楽部

Special Thanks!

二日目のBGMは、なんと全てが大阪府立和泉高校・吹奏楽部の皆さんによる生演奏というぜいたくさ。国歌斉唱にはじまり、出場拳士・審判員の入場、表彰式に至るまで、温かな生音が会場中に響き渡りました。そして、圧巻だったのは、大阪の拳士たちと合同で行われたアトラクション。無数の演武に合わせて音楽を変え、最終的には演奏者がアリーナに並んでのマーチング。息びつたりの模様は、度重なる合同練習の労が実った瞬間でした。



井上礼之大会長以下、大阪府連たつての希望として、肝いりの祝賀会が企画された。全国大会が三年ぶりならば、祝賀会（前夜祭）もまた三年ぶりならば、11月19日（土）、会場のホテルニューオータニ大阪には、早くからご来賓と全国の指導者・拳士が駆けつけ、懐かしそうに話し込む様子が見てとれた。

祝賀会冒頭では、井上大会長による歓迎の挨拶のあと、ご来賓を代表して中華人民共和国駐大阪総領事 薛劍様よりご祝辞を頂戴した。薛劍総領事は、少林寺拳法の活動に深いご理解を示され、少林寺拳法グループの日中交流事業にエールを贈られるとともに、両国の民間交流の重要性と期待を述べられた。

祝賀会もまた三年ぶり



大会成績については、上記QRコードより遷移する特設サイトにてご確認ください。

- ◆ 少林寺拳法関係団体の協賛は出場拳士名簿をご覧ください。
  - ◆ 協賛・ご協力をいただきました全ての企業・団体・個人様へより御礼申し上げます。
- （順不同・敬称略）
- GLANZ、株式会社古川電機、臨済宗宝蔵院、昭和金属株式会社、高田医院、株式会社リクラス、社会福祉法人めぐむ福祉会、株式会社フオトリエイト

# 第56回少林寺拳法全日本学生大会

11月6日、日本武道館にて「第56回少林寺拳法全日本学生大会」122大学、1,013名が参加し、無事に開催されました。今大会テーマ「継昇」は、「再興」のテーマで開催した前回大会の興りを次世代へ継ぎ、更なる活気を得て未来へ繋げるといった意味が込められており、当日はコロナ対策を行いながらも、次世代への期待が膨らむ、活気ある大会となりました。

# R-23

若者たちのフリースペース！【アールニジュウサン】





四国実業団少林寺拳法連盟の皆さんと（手前右から3人目が坂田支部長）

Professional



第七回

# 職場の 少林寺拳法

仲間とつながり社会に活かす



香川県／四国実業団少林寺拳法連盟  
タダノ 支部 支部長  
坂田 浩司 拳士  
少林寺拳法 正拳士 五段

1. 合掌礼を通じた関係づくり  
 少林寺拳法はどこに行っても合掌礼をすることで、同じ拳士であると思われるだけでなく、同志としての連帯感を育むきっかけになります。そこには、お互いを尊敬、尊重する精神と、お互いを高め合っていく姿勢があります。  
 仕事の場においても、自分から挨拶をしていると、すぐに打ち解けることができ、協力して取り組める関係を作ることができました。
2. 海外でのSparring  
 組手主体  
 私は、海外向けのカーゴクレイン（トラック搭載型クレーン）の設計開発をしています。海外の方との打ち合わせで、技術的な内容などがうまく伝わらない時は、図や絵を書いて伝えるなど工夫をすることも、組手主体で相手のことを思いやりながら修行して養った感覚があるからこそできることです。姿勢と熱意が伝われば、良い製品を作りたいたいという気持ちは同じですので、問題が発生した時も協力して対策することができました。
3. 競い合える相手は最高の同志  
 少林寺拳法は、負けない人間になることを目指し、勝つことを目的としませんが、大会には競技があります。競い合える相手がいることは、自己の可能性を引き出し高めるために大切なことです。しかし、勝ちに執着して相手を貶めようとすると、自分自身は成長できず、組織や社会の発展にも寄与できません。競い合う相手は、同じ志を持った磨き合える仲間です。そのことを大会という場で学んだからこそ、競合同士で協力して大きな課題に立ち向かうこともできました。
4. 継続による成長と変化  
 リーダーは自らが成長し、変わり続けることで、周りに影響を与えられます。私は自分と本気で向き合える修行の場を、職場や家庭だけでなく、少林寺拳法という場と仲間を持つことで、自分の成長と変化を強く感じられています。  
 継続を悩まれている学生拳士もいらつしやるでしょうが、人との縁を大切にしてください、是非とも実業団での活動を選択肢として持っていたらいいと思います。社会人になっても、合掌礼をしてお会いできるのを楽しみにしています。

# Coaching

## 人づくりの コーチングメソッド

スポーツは大正時代に「体育」として教育界に取り込まれ、武士道精神の影響も受け「人間を鍛錬するもの」として浸透しました。その結果、「スポーツ＝体育＝教育＝愛の鞭」という誤った構造が生まれ、指導者は絶対であり、暴力・暴言・体罰・しごき・ハラスメントを伴う指導は当然のこととして容認されてきました。スポーツの語源は本来、「気分転換・元気の回復・楽しむ」などを意味して

いますが、平成時代、スポーツ界で発生する「競技至上主義」や「愛の鞭」などが「プレイヤー」のスポーツ離れや自殺に繋がる社会問題にまで発展しました。そこで日本体育協会は「暴力・体罰・ハラスメントの撲滅宣言」を行い、2018年に名称を「日本スポーツ協会」と改称し、指導者養成講習会にて悪しき伝統を払拭するために「コーチング」の普及を開始しました。

大原：ご自身のお子様はどのように育って欲しいですか？

宗：自分の可能性を感じられ、他者からもその存在を認められる人になってもらいたい。

月野：私も同じで、自分の可能性を信じて、

# COACHING



空間を創れる  
コミュニティづくりが重要。

宗 昂馬

・一般財団法人 少林寺拳法連盟 会長

チャレンジできるような力をもってもらいたいです。自分で自分の人生を切り開ける子であってほしい。周囲の人や指導者とのコミュニケーションも身に付けて欲しいと思います。

大原：そのために、どんな指導者に育てて欲しいですか？

宗：私の経験上、失敗して叱られると、「これまでやってきたことがなかったことになる」「無意味だった」と思えることが度々あった。できれば、子どもの長所を見つけ、伸ばすことができる指導者であることを望みたいです。

だから、子どもが安心して失敗できる環境づくりをしてもらうためにも、指導者の心のゆとり、人としての豊かさがとても大切だと感じる。そして、先生自身が探求心をもって楽しんでいることが大事だと思います。

月野：勉強好きでなく劣等感すら持っていた私ですが、学校の先生が「あなたは国語の朗読が上手なのでアナウンサーが向いているよ」と、みんなの前で本を読む機会を与えてくれました。私はとても嬉しく、「じゃあチャレンジしてみようかな」と挑戦する勇気が湧いてきて自分の将来に光が見えました。

先生の言葉が、自分がアナウンサーの道に挑戦するきっかけになったのです。私の良いところを見て導いてくれた先生の言葉に心から感謝しています。

だから、子どもの可能性を信じて、励まし、応援

してくれる指導者・子ども達が安心して頼れるそんな指導者に巡り合えることを願っています。

大原..理想の指導者像を育むためには、どうすれば良いでしょうか？

宗..プレーヤーズセンタードな空間を創れるコミュニケーションづくりが重要だと思つて指導者も人間だから、今身に付けていることを自信に感じて、その上で今後身に付けることをみつげるために学び続けることが大事！先生にも自分の可能性を信じる指導者になつて欲しい。

そして、子どもや指導者が成長するために周辺の人々に優しく見守つて頂ければ幸いです。

月野..宗会長がおつしゃる通り本当に指導者は学び続けることが大事だと思つています。指導者が明るく前向きなエネルギーを持つて努力し続ける姿、自分を磨き続ける姿を見せることこそが、子ども達の成長につながると思つています。

大原..競技至上主義に警笛を鳴らすスポーツ界やプレイヤーに対してお言葉を頂けますか。

宗..少林寺拳法が75年間言い続けている「選手を作らない、人を創る」の一言だと思つて。その目的が明確ならば、「勝ちたい！」という気持ちも大切にしながらつてよいと思つて。

## 自分で自分の人生を切り開ける子であつてほしい。



月野 聖子

・一般財団法人 少林寺拳法連盟 理事  
・元 NHK キャスター フリーアナウンサー 研修講師

「金」は誰もが夢見る境地。「銀」は金より良いと書く。その心は、「悔しい、でも感謝、そしてさらなる課題」がある。だから、銀は金より価値があるという捉え方もできます。「銅」は、金・銀と同じ世界にいる紙一重の成果。だから頑張つたものは、同等に得るものがあるということを知つてほしいと思つています。

月野..少林寺拳法の指導者の皆様には、子ども達を勇気づけたり、励ますことを大切にしてほしいです。

また、指導者自身が「人づくりの行」である少林寺拳法を通して自分がどう成長したか、変わったかも伝えて欲しいと思つています。

子どもが自分自身の成長に気が付けるように、以前と比べて何ができるようになったかなどを適宜フィードバックしてあげ、できればそれを保護者にも伝えて頂けたらと思つています。

親は、家庭以外での子どもの様子に関心があるので、指導者から自分の気付かなかつた子どもの資質、強み、成長の変化を知らせて頂けるととても嬉しいものです。

子ども、指導者、保護者の三者が共に成長の喜びを分かち合えたらいいと思つています。

POSITIVE

担当 大原 一純

幼少期産めにあり、少林寺拳法入門。生徒会長となり産め対策に取り組む。法政大学体育会少林寺拳法部にて産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産感。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



## 伏虎倒各種

※「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。

SCAN!



※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。

■ 少林寺拳法創始の当時と、現代の生活様式ではイスに座ることが圧倒的に多いですが、床や畳へ座ることもあるので、伏虎倒は護身術としては疎かにできない技法です。また、技を応用変化させていく上で、気づかされることも多い法形です。

現行の教範には、「相手が私の袖又は襟を握り引立んとした時、我は守法をなし、片手足首、片手大腿部の内又は外の急所を打って引き倒すか、又は膝裏の急所を攻めて倒すのである。師事して門法のこと。」と記述されています。

この法形が「各種」となっているのは、守法、押さえ手、突き手（または打ち）、そしてタイミングによって、組み合わせを数えると十数種類の形になるからです。

### ■左襟（上襟または奥襟）を掴まれた場合

【守法】左膝を横へ開きながら後重心となり、右足を前方へ送り込み、後伏虎立になります。（写真1）この守法をもつて、相手の動きを一瞬止めます。なお、右膝を開けば左足を立てます。

### 【押さえ手、突き手】

左手で足首を押さえ、右横鉤突で血海を強く打ち、相手を仰向けに倒します。相手との距離によっては肘打ちも可。（写真2）右手で足首を押さえた時は、左肘で風市を強く打ち、相手をうつ伏せに倒します。（写真3）



1

守法



2

正拳による突き(血海)



3

肘打ち(風市)



4

袖を掴まれた時の守法



5

一本拳による突き(委中)



6

一本拳による突き(委中)

■上袖を掴まれた場合

【守法】襟を掴まれた時と同じ守法をしつつ、鉤手守法を応用し、我の左腕で相手の掴み手を強く挟み込みます。(写真4) これは、袖捕や上膊捕の守法と同じです。

【押さえ手、突き手】

左手で足首を押さえたら右横鉤突で血海、右手で足首を押さええた時は、左横鉤突または左手で風市を強く打ちます。

■守法が遅れた場合

相手に引つ張られ、翻った攻者の膝裏が見えたら、右手で足首を押さえ、左の一本拳で委中を強く打ち、うつ伏せに倒します。(写真5・6)

■相手の体勢をよく見る

相手は、右足に体重を乗せて襟や袖を掴みにくるので、我は、左足による蹴りや膝蹴を警戒すべきです。また、伏虎倒ではなく羅漢圧法の三陰攻で対処することも有効です。

なお、タイミングで整理すると、相手に我の襟や袖を掴まれる直前が挟倒、掴まれてからが伏虎倒となります。

\*一本拳…中指又は人差指を一本だけ、突出せしめて用いる。(教範より抜粋)

開 祖 語 録

生きておられるだろうと思うけれども、

死ぬかもしれない。

わしは正直、きのうかえってバテて、それつきり飯も食わんと寝て、風呂にも入らなんだ。今もえらい。

でもこうやって、みんなと会ってる時は元氣そうに見えるだろう。来年会えるかどうかは自信がない。生きておられるだろうと思うけれども、死ぬかもしれない。だから、たったいっぺんの出会い、これに私はいつでも全力投球をやっておる。たとえ一人にでもいいから、これをわからせて帰してやりたい。

君たちがもし、こういう気持ちで弟子に接してみる。くだらん投書をくれたり、陰で悪口いたり、本部へ陳情に来る奴が育つはずがない。わかってくれるか。やってくれ、たのむ。

72年7月 第1次指導者講習会

新年明けましておめでとうございます。

2023年が始まりましたがいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「健康」です。

健康という物は、お金では買えないかけがえの無いものということでは、昨今のコロナ騒動以後地球規模で全ての人間が意識し始めたのではないのでしょうか。

つまり人間が生きる上で、最も大切なことは自分自身の心と体を鍛えて養うことだと思います。

実は私自身、20代前半にかなりの無茶をした過去の過ちから、若くして健康というものに重点を置くようにしています。

そんな中、昨年、自分自身では健康管理をしていたつもりでも、コロナに感染してしまったり、血糖値が急上昇してしまったりとなかなかうまくコントロールができないものです。

少林寺拳法を通して、心身の健康を維持することとは、人間が本来持っている自己免疫システムを常にリフレッシュすることに他ならないことだと思っています。

サステイナブルな地球環境を整えるように、自分の心と体にも意識を向け、本来の人間の可能性を最大限活かせるように整える義務が私達人間にはあるように感じています。

私達の生きよう次第で、世界は大きく変わることができると開祖は言われているように思います。

いつ何が起きるか解らない人生において、今のこの瞬間をどう生きているかを本年もしっかりと認識しながら歩んで参りましょう。

新しい道を開くのは、常に今生きている人間一人ひとりの行動です。本年が皆さんにとって、健康で素晴らしい一年になりますように。



一般財団法人 少林寺拳法連盟  
会長 宗 昂馬



# 「ふくらはぎ」

むとつ よしてる  
**武藤 芳照**

東京健康リハビリテーション  
総合研究所 所長

かつて、私の元秘書役を務めてくれたKさん(故人)らと共に、スタッフ皆で富山県入善町に健康づくりの講演と実技指導に伺った折のこと。地元元のベテラン女性スポーツ指導者の一人が、「出待ち」してKさんに突撃インタビューをしてみました。当日、会場で動き回って働いてくれたスカートのKさんの「ふくらはぎが美しく素晴らしい！」との賛辞をいただいたのです。

聞けば、地元の健康スポーツの指導者として長く活動していた彼女は、元々体育大学の出身で、脚力の源はふくらはぎにあり、その人の元気さや健康度、運動習慣などが、ふくらはぎの形と大きさに現れるという自説を持つているとのことでした。今も、その時のことを鮮明に記憶しています。ふくらはぎは、「脹ら脛」と表記されるように、脛(すね)の後方のふくらんだ部位です。皮膚表面から触れる腓腹筋とその奥にあるヒラメ筋から成り、「下脛三頭筋」とも呼ばれます。

## 腓腹筋

は、いわば「アジの開き」のような形状をしていて、大腿骨下端の内側、外側に二つの頭(起始部)を有し、ヒラメ筋と合体してアキレス腱(踵骨腱)につながります。ヒラメ筋は、その名の通り、舌平目のような形状をしていて、脛骨と腓骨にまたがった頭(起始部)から始まり、アキレス腱につながります。「三頭筋」の三は、腓腹筋の二つの頭とヒラメ筋の二つの頭とを合わせて三つの頭があることを示しています。

二つの筋肉は、収縮することにより、いずれも足関節を曲げる(底屈する)のに働きます。ただし、腓腹筋は、膝関節と足関節の二つの関節をまたぐ二関節筋であり、ヒラメ筋は、足関節をまたぐのみの単関節筋です。膝関

節を曲げていれば、腓腹筋はゆるみませんが、ヒラメ筋を単独で収縮させて足関節を曲げることができるのです。

ふくらはぎには、スポーツや武道で肉ばなれが起きやすいのです。特に二関節筋である腓腹筋は、たとえば少林拳法では、急に移動しようとした時や、蹴り技の蹴り足にしばしば肉ばなれを発生します。

「肉ばなれ」は、筋肉の一部が断裂するものです。膝関節を一杯に伸ばした状態で、足関節を急に強く底屈しようとした時などに、腓腹筋の内側頭あたりを損傷する例がよく見られます。

その部位に痛みがあり、押さえると痛く、つま先立ち(足関節底屈位)ができない、歩くのが困難、皮下出血が生じ、その「青あざ」が次第に下降してくるのです。

現場で特に確認したいのは、膝を伸ばした状態でふくらはぎを伸ばす(足関節を背屈)すると痛いレベルから、膝を曲げた状態でふくらはぎを伸ばしても痛いレベルまで、軽症から重傷まで、損傷の程度を判断します。

応急処置としては、「あ・れ・やつ・た」。圧迫、冷却、休む(安静)、高く上げるのが原則です。その後、整形外科医の診断を仰ぎましょう。

軽症でも2週間、重傷だと4〜6週間の安静、治療、リハビリテーションが必要です。復帰を焦ると、再発を繰り返しますから、「あわてずあせらず あきらめず」が肝要です。

そして、大切なことは、なぜ、この時にふくらはぎの肉ばなれが起きたのかをじっくりと考え、その発生原因を分析するのです。

日頃の下脛三頭筋のストレッチング(腓腹筋は、膝関節を伸ばした状態で、ヒラメ筋は膝関節をやや曲げた状態で行う)の不足、疲労、準備運動の不足、基礎体力トレーニングとしてのランニングや下肢の筋力トレーニングの不足などが、発生原因としてあげられます。急に気温が下がった時期には、筋肉も硬くなりがちで肉ばなれが起きやすくなります。

まずはふくらはぎの形と仕組みを正しく理解すると共に、肉ばなれの症状と応急処置などについて知っておくことが必要でしょう。

執筆者／武藤 芳照

東京健康リハビリテーション総合研究所所長、東京大学名誉教授。専門：スポーツ医学。1950(昭和25)年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。医学博士。81年、東京厚生年金病院整形外科医長。93年、東京大学教授。95年、東京大学大学院教授。2009年、同大教育学研究科長・教育学部長。11年、東京大学理事・副学長。13年、日体大総合研究所所長。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ五輪の水泳チームドクター。日本転倒予防学会初代理事長・名誉会員、スポーツ・コンプライアンス教育振興機構代表理事。一般財団法人 少林拳法連盟顧問。



## 『大地』

パール・バック：著 / 新居 格：翻訳 新潮社

「大地」からの収穫物で生活をしている王龍（ワ  
ンロン）、地主の奴隷である勤勉な阿蘭（オラン）  
を妻に迎え、土地を広げ一代で財を成します。土  
地に感謝をささげる王龍の想いは、土地を受け継  
ぐ子供たちには伝わらず、3人の子供たちそれぞ  
れの思惑によって売却されてしまいます。そして  
財産と残った土地は新しい価値観に心躍らせる孫  
たちへと引き継がれていきます。

ノーベル文学賞を受賞している本書は、清朝末  
期に急激に変わる価値観や生活様式の中、戸惑い  
ながらも対応しようとする王一族それぞれの個性  
や、当時の風俗や風習が丁寧に描かれていて見ど  
ころのひとつとなつていきます。

## これぞ生きた歴史。圧倒的なまでの中国……！！



## 『ワイルド・スワン』

ユン・チアン：著 / 土屋 京子：翻訳 講談社

「ワイルド・スワン」は、「大地」の孫たちの時代である清  
朝末期から始まる女性3世代の物語です。文化大革命の時、  
迫害を受けた知識人の親を持つユン・チアンが、祖母・母・  
自分と、清朝の滅亡から満州国、中華人民共和国成立そして  
文化大革命へと、まさに激動の時代を生き抜く一族を描いて  
います。

最近ニュースで耳にする毛沢東や文化大革命についても、  
両親が中国共産党員であり自身も毛沢東によって動員された  
紅衛兵に属していた著者が、内部からの目線で天安門事件へ  
と動いていく時代の大きなうねりを描き出しています。

天安門事件当時、ニュースで軍隊が自国民に発砲したと聞  
いてびくりしたのを覚えています。初めて「世の中」とい  
うものに興味を持ち、どうして？という疑問を持った事件で  
した。数年後、その答えを覚えてくれたのが本書でした。



世界を知ろう、お互いを知り感じよう。それが人生の目的だから。

## 『LIFE!/ライフ』

2013年 / 監督・共同製作・主演 ベン・スティラー



『LIFE!/ライフ』  
ブルーレイ発売中/デジタル配信中(購入/レンタル)  
© 2015 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC.  
発売:ウォルト・ディズニー・ジャパン

<あらすじ>  
雑誌社LIFEの写真管理部で勤務している主人公ウォルター・ミリーは、40代独身。地味な部署で黙々と働き平凡な生活を送るウォルターは、空想でヒーローになるのが趣味。ある日、雑誌社LIFEにもデジタル化の波が押し寄せ、上層部の意志決定により事業再編にともなう廃刊が決定された。ところが、LIFE誌最終号の表紙を飾る写真ネガが見当たらず、その写真家を探して未知なる冒険に出ることに。

地味で平凡な日々を送る主人公ウォルターは、どこにでもいそうな中年サラリーマン。気になる女性に声を掛けることすら躊躇してしまう臆病な姿には、どこか自分自身と重なる部分を感じる読者も多いと思います。

その暮らしは決して裕福とは言えず、夢を追い続ける天真爛漫な妹、そして年老いた母親の施設の保証金や生活費に頭を悩ましていた背景は、もしかしたら世界中にありふれた姿なのかもしれませ

そんな彼が、写真を探して未知なる冒険に出ます。単なるアドベンチャーワールドではなく、もしかしたら私たちにも実現可能ではないかと思わせられ、現状を打破したいという気持ちが湧いてくるような感じを受けます。

ウォルターのこの冒険は、一步を踏み出す勇気が織りなす人間模様が描かれており、その一歩から何事にもチャレンジし成長していく姿が、今を一生懸命生きることの大切さを教えてくれます。

年齢を重ね経験を積むことは人生を

豊かにすることもありますが、時の重さで夢がしぼんでいくことに気付かれます。まだ知らない世界を覗に、そして夢を追うその一歩を踏み出すべきか迷っている方には是非みていただきたい秀作です。

映像美とともに、最後のシーンで出てくるLIFE誌最終号の表紙となった写真と言葉の意味を感じてください。

**To See The World  
Things Dangerous To Come To  
To See Behind Walls  
To Draw Closer  
To Find Each Other  
And To Feel  
That Is The Purpose Of Life**

# 中学校武道授業

平成24（2012）年度から全国の中学校で武道授業が必修となり、約10年が経過しました。この間、各地で少林寺拳法の授業が実施された学校は左記の通りです。※当法人に提出された授業実施届（報告）をもとに学校名を掲載しております。

(2022.7.26 時点)

都道府県	学校名	都道府県	学校名
北海道	私立函館白百合学園中学校	愛知県	豊田市立足助中学校
青森県	青森県立弘前聾学校	愛知県	東海市立上野中学校
岩手県	盛岡中央高等学校附属中学校	三重県	伊賀市立島ヶ原中学校
岩手県	盛岡市立玉山中学校	三重県	紀北町立紀北中学校
岩手県	矢巾町立矢巾中学校	滋賀県	甲賀市立城山中学校
岩手県	一関市立興田中学校	京都府	私立平安女学院中学校
岩手県	宮古市立川井中学校	京都府	私立一燈園中学校
岩手県	宮古市立新里中学校	京都府	私立京都聖母女学院中学校
岩手県	久慈市立宇部中学校	大阪府	大阪市立矢田西中学校
宮城県	多賀城市立高崎中学校	大阪府	上宮学園中学校
宮城県	松島町立松島中学校	兵庫県	私立賢明女子学院中学校
宮城県	富谷市立日吉台中学校	兵庫県	宝塚市立長尾中学校
宮城県	仙台市立宮城野中学校	兵庫県	宝塚市立宝塚第一中学校
宮城県	仙台市立八木山中学校	奈良県	御所市立葛上中学校
宮城県	蔵王町立円田中学校	奈良県	私立智弁学園中学校
秋田県	由利本荘市立鳥海中学校	奈良県	私立聖心学園中等教育学校
福島県	鮫川村立鮫川中学校	奈良県	川上村立川上中学校
茨城県	筑西市立下館南中学校	奈良県	奈良市立平城中学校
群馬県	私立樹徳中学校	和歌山県	和歌山市立高積中学校
埼玉県	さいたま市立大宮北中学校	和歌山県	みなべ町立上南部中学校
埼玉県	私立浦和明けの星中学校	和歌山県	みなべ町立高城中学校
東京都	八王子市立加住小・中学校	和歌山県	私立智弁学園和歌山中学校
東京都	私立大妻多摩中学校	岡山県	笠岡市立新吉中学校
東京都	私立順天中学校	岡山県	笠岡市・矢掛町中学校組合立小北中学校
東京都	私立富士見丘中学校	岡山県	笠岡市金浦中学校
東京都	私立桜丘中学校	岡山県	笠岡市笠岡西中学校
東京都	私立国立音楽大学附属中学校	岡山県	笠岡市立大島中学校
東京都	私立共立女子第二中学校	岡山県	笠岡市立真鍋小学校・中学校
東京都	私立小野学園中学校	山口県	岩国市立麻里布中学校
東京都	江戸川区立小岩第三中学校	山口県	宇部市立上宇部中学校
新潟県	胎内市立乙中学校	山口県	山口県柳井市柳井中学校
新潟県	村上市立神林中学校	島根県	島根県安来市立広瀬中学校
新潟県	上越市立名立中学校	香川県	多度津町立多度津中学校
新潟県	上越市立浦川原中学校	香川県	観音寺市立大野原中学校
石川県	小松市立安宅中学校	愛媛県	宇和島市立城東中学校
石川県	小松市立板津中学校	高知県	南国市立香南中学校
石川県	小松市中海中学校	高知県	日高村佐川町学校組合立加茂中学校
石川県	小松市国府中学校	福岡県	篠栗町立篠栗北中学校
長野県	長野県立松本ろう学校	佐賀県	有田町立西有田中学校
長野県	松本市山辺中学校	大分県	佐伯市立大入島中学校
静岡県	伊東市立対島中学校	大分県	玖珠町立くす星翔中学校
静岡県	藤枝市立岡部中学校	大分県	九重町立このえ緑陽中学校
静岡県	三島市立中郷西中学校	鹿児島県	枕崎市立桜山中学校
静岡県	伊豆市立天城中学校	沖縄県	糸満市立高嶺中学校

次世代を担う青少年の健全育成は、全ての教育に携わる者の大きな目的として一致するところです。地域単位で学校教育と社会教育の各現場が融合し、その目的達成に向けて当法人も各都道府県連盟に協力を仰ぎながら、授業実施校増加に向けて取り組んでいます。

近年においては、中学校における授業形態も一昔前とは大きく様変わりし、ICT教育（情報通信技術を活用した教育）が実施されています。

当法人においては、中学校武道授業推進委員を設け、時勢に応じた授業指導法を整理し、各連盟の武道授業推進委員（武道授業コーディネーター）にお伝えする仕組みをとっております。

加えて、外部指導者（授業協力者）の育成についても力を入れてまいります。

まだまだ様々な課題が山積しておりますが、少林寺拳法の授業を実施する上でのノウハウは十分に確立されてきておりますので、本事業に関する研修会などにご参加いただき、一緒に推進いただければと切に願います。

# 地域社会指導者研修会／地方青少年武道錬成大会

今年度、標記の研修会・大会が各地で開催されました。感染対策を施しながらも、支部長を含む多くの指導者・拳士が参加し、充実した研鑽と豊かな交流の場を持つことができました。

地域社会指導者研修会および地方青少年武道錬成大会は、公益財団法人 日本武道館が各道・全国の武道館と共催して実施する事業です。少林寺拳法では、『地域社会少林寺拳法指導者研修会』・『地方青少年少林寺拳法錬成大会』として実施しています。

本事業は、日本各地に正しい武道の普及・振興を図ることを目的とし、地域社会の武道指導者を対象に研修を行うものです。研修会を通じて、専門的な知識や技術の向上を図り、“指導者の育成”及び“質の向上”を目的としています。

また、平成24年度から始まった中学校武道必修化を意識して、開催地の希望がある場合は、研修内容を武道授業推進に特化させて実施している事例もあります。

本事業は、国庫補助対象事業でもあるため、開催地・参加者への負担を抑えて実施することができます。開催を検討する場合は、都道府県連盟を通じて地域の武道館にご相談ください。

## 【留意点】

- ・本研修会は、全国都道府県立武道館協議会（以下、全国武道館協議会といいます）へ加盟している武道館にて行われるものです。よって、非加盟の体育館や武道館等では開催できません。
- ・開催については、都道府県連盟内で十分な検討を経て、全国武道館協議会に加盟している武道館にご相談ください。
- ・地域社会指導者研修会は、一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY の定める特別昇格考試の受験要件にある対象講習に該当します。

令和4年度地域社会指導者研修会

2022年11月30日時点

場 所	期 間	中央派遣講師（敬称略）	場 所	期 間	中央派遣講師（敬称略）
長崎県（佐世保市）	4/23～24	志村 力 渡部 晶彦	広島県（広島市）	10/1～2	荒井 章士 渡部 晶彦
茨城県（水戸市）	7/9～10	林 正義 益永 亮	山梨県（甲府市）	10/8～9	志村 力 大内 信弥
栃木県（宇都宮市）	7/9～10	土佐 久 倉本 亘康	福井県（福井市）	10/8～9	松本 好史 中森 清徳
滋賀県（大津市）	7/30～31	牧野 清 井上 弘	群馬県（渋川市）	10/29～30	井戸家 正旺 湯浅 裕二
大分県（大分市）	8/20～21	迎田 展孝 宇都宮 俊二	長野県（佐久市）	10/29～30	井上 弘 斉藤 政実
宮崎県（宮崎市）	9/3～4	鈴鹿 成正 村田 素彦	沖縄県（那覇市）	10/29～30	鈴鹿 成正 倉本 亘康
熊本県（熊本市）	9/3～4	井戸家 正旺 谷 聡士	兵庫県（姫路市）	11/12～13	梅野 清嗣 村瀬 晃啓
静岡県（藤枝市）	9/10～11	中島 正樹 倉本 亘康	北海道（札幌市）	11/26～27	井上 弘 渡辺 待男
山口県（山口市）	9/17～18	新井 庸弘 福家 健司	福岡県（福岡市）	1/28～29	勝田 真也 中島 正樹 高坂 正治
福島県（福島市）	9/24～25	高坂 正治 小井 寿史	<b>令和4年度地方青少年武道錬成大会</b>		
奈良県（橿原市）	9/24～25	荒井 章士	秋田県（秋田市）	9/10～11	田中 豊 永安 正樹
		志村 力 夏川 伸也			
岩手県（盛岡市）	10/1～2	林 正義	愛知県（名古屋市）	11/26～27	中山 文夫 伊藤 修平
		安田 智幸			



## 年明けうどん

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、年始いかがお過ごしでしょうか。帰郷なされたり、海外へお出かけだったり、はたまた、おうちプームにのつてこたつのお守りだったり、多種多様にお過ごしのことと想像いたします。

ここ、香川県では年末に年越しそばをいただいたり年越しうどんをいただいたり、近年はお好みの麺で年越しをしているように伺います。

我が家の大みそかは午後11時頃から焼きそばを焼き始め、焼きそばを食べながらカウンタダウンをします。

嫁いだときから独特な風習があつて今なお受け継がれています。若い世代は良いのですが、年々胃もたれを感じてきているのが正直なところ

## 本場香川の讃岐うどんが…

### 一年の始まりは年明けうどんに大変身!!

ほとんどのご家庭は日本そばを食べていることでしょうか。そして日付変わって新年は、めでたく年明けうどん一杯を。

うどんは太くて長いことから健康長寿を願う縁起物として、香川県では古くから祭りや年中行事などハレの日に食べる風習があります。

うどんに赤いものをトッピングすることで年明けうどんが完成です。

何と言っても具材が面白く、海老や梅干しで紅白に飾り付けたり卵で初日の出をイメージしたり、と普段食べているシンプルな素うどんとまた違った趣があつて楽しみです。

年明けうどんを食べて、一年の幸せを願ひましょう。

初詣のあと、店舗でも様々な年明けうどんがこの時期特別メニューとして登場します。

期間限定年明けうどんを香川県のうどん屋さんでぜひ満喫してみてください。

※昨年12月にうどんの祭典『新しい生活様式で新年の幸せを願う「全国年明けうどん大会2022 in さぬき」が開催されました。



特派員／藤原 直功

全国にもうどんを名物とする街がたくさんあり、種類もいろいろありますね！うどんを通じてハッピーな1年になりますように！



## 色褪せないCDの思い出

某店において中古CD買取が終了、というニュースを見て、ついにこの時が来たかという一抹の寂しさを覚えた。私の学生時代にとっては、今のようなネット環境やYouTubeなど無い時代であったので、音楽と言えばCDであり、自分の部屋にあるCDラックを埋め尽くすのが一種のステータスであったようにも思う。ただ時代の波には勝てず、私も今のうちにCDを整理することにした。しかし、それぞれのCDを手にとると、小遣いを握りしめて購入しに行った懐かしい思い出がよみがえってきて、処分できないCDが多数残っている。

皆さんそれぞれ音楽を聴き始めるきっかけになった歌、ハマったアーティストは何で、誰であろうか。私事であるが、私が音楽、いやロックを知ったのは伝説のロックバンド「BOØWY」である。中学生の頃には、自分の部屋にメンバーである水室京介と布袋寅泰のポスターを貼り、CDを買いそろえてジャンジャン鳴らしていた。今でもライブDVDを見てはノリノリで身体を揺らしている。

学生時代、BOØWYが生まれた街、群馬県高崎市に初めて降り立った時はそれはもう心の底から興奮した。2018年に開催された全

国大会inぐんま（於…高崎アリーナ）の時は、心の中でBOØWYの街で失敗は許されないと気合いが入った。言ってしまうばかりか昔のアーティストが育った街ではあるが、私の中では、そのアーティストから受けた影響は大きく、キザなセリフに憧れ（使うことは無かったが…）、歌詞に出てくるフレーズは今でも原動力になっており、そしてそれらが生まれた街についても必然と憧憬の念を抱いている。

話はそれだが、やはり捨てられない思い出は、色褪せることなく存在し、人生の一部を形成している。そして私は思い出のCDを聴くときは音にこだわったCDコンポで聴き、ライブDVDもスピーカーにこだわって映像と音楽を視聴している。スマホで音楽が聴ける現代では遺物と言われるかもしれないが、これは自分なりの「儀式」である。思い出をよみがえらせるときは、背伸びをしても環境を整え、当時の記憶を愛でたいと思う。



谷 聡士

群馬県は素晴らしい景色と道があり、車、バイク天国だと思う！もちろん人も好き！上毛三山（標名、赤城、妙義）にまた走りに行きたい！前橋をスタートして赤城山～渋川、伊香保を通して～標名山のルートが個人的に大好き♪



## 少林寺拳法のテーマソングについて 知ってる？



拳士が歌う歌があるって知ってた？

今回は少林寺拳法のために作曲された歌、テーマソングについて  
学んでみよう！

### みんな口ずさんでいた

少林寺拳法が1947年につくられたことは、みんな知っていると思う。開祖・宗道臣先生は、拳士が仲良く協力することを大切にしていたから、かなり初期のころから、拳士が集まると歌を歌うことが多かったみたい。

最初は替え歌だったものが、やがてオリジナルの詞と曲となって、その次にはプロの歌手が歌う曲も出てきたんだ。立派な曲がつくられていくのは、少林寺拳法が全国に広がって、注目されるようになったことを意味してもいる。

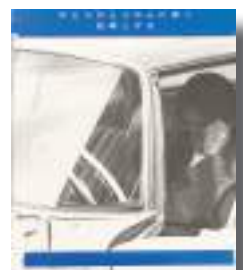
とはいっても、少林寺拳法が広がりはじめたころは、大人の拳士が中心だったから、オリジナル曲も大人向けのものが多かったみたい。



### 生まれ変わる楽曲

1980年、宗道臣先生の娘である宗由貴先生が少林寺拳法師家となったんだけど、そのあと、1987年に少林寺拳法は創始40周年を迎えた。その記念に、由貴先生が中心となって企画したのが「ひとりひとりの心に深く」というテーマソングなんだ。この曲は、少林寺拳法を応援してくれる海外のアーティストが協力して、ロサンゼルスでつくられたものなんだよ。

そして、今年。由貴先生の息子である宗昂馬先生が中心となって、「ひとりひとりの心に深く」を新しくアレンジ。人気ユーチューバー、ずまさんによるリミックス・バージョンとして生まれ変わったんだ！左ページで曲と映像を紹介するよ！





ずまさん、  
総本山の境内にて  
プロモーションビデオ撮影

無限の愛と力で  
世界はひとつに  
なれるさ

いつの日か  
わかるはずさ  
平和への糧は  
いつも  
ひとりひとりの  
心の中の  
深い愛と力で  
つくられると

※歌詞の一部



宗昂馬代表、みずからドローン操作

宗昂馬先生は、コロナ禍で思うように活動ができなかったとき、家にいながら少林寺拳法のすばらしさを伝える方法はないかと考えていたんだ。そして、YouTubeを活用することを思いついた。動画なら、誰でもかんたんに少林寺拳法に触れてもらえるからね。

少林寺拳法のすばらしさを伝える「ひとりひとりの心に深く～REMIX～」は、昂馬先生のYouTubeチャンネル（志道チャンネル）で見ることができるよ！



ご家族の了解を得て、以下のQRコードを読み込んでください。YouTubeチャンネルより、テーマソングのプロモーションビデオを視聴することができます。



## 第一回岐阜県少林寺拳法

### スポーツ少年団交流大会

2022年10月23日(日)に可児青少年育成センターにて第一回岐阜県少林寺拳法スポーツ少年団交流大会を開催いたしました。

岐阜県内にある6つのスポーツ少年団支部の園児から高校生、約90名の拳士が集まりました。開会式では、岐阜大学少林寺拳法部と今年の全国大会に出場される拳士らによる招待演武から始まり、迫力あるお手本となる素晴らしい演武に、会場が緊迫した雰囲気になりました。

前半は「競技の部」として、全12部門に分かれて開催しました。コロナ対策で気合無しでしたが、日頃の修練の成果を十分に発揮し、拳士全員の力強いキレのある演武で会場が大きな拍手でわきましました。



小学生はアクティブチャイルドプログラム(ACP)・体じゃんけん・音楽を使つての修練)を、中高生は各務原東道院の青山昌伸先生、岐阜中央道院の市原昇先生を講師に技術講習会を行いました。各支部の拳士と交流を図ることで、岐阜県内のスポーツ少年団支部の絆も生まれました。

大会の目的は、今後、中学校の部活動が地域に移行されていくこともあり、少林寺拳法スポーツ少年団がその受け皿としての役割を担っていくこと、拳士の減少が続く中、スポーツ少年団支部は増えつつあるので、岐阜県の少林寺拳法スポーツ少年団が一致団結をして少林寺拳法を盛り上げ、普及につなげる絶好のタイミングと思い、計画されました。

また、コロナ禍で拳士の発表する場が奪われているため、発表の場を増やすことで、自信と勇気を身に付けてもらいながら、交流で横のつながりを大事にしてほしいと思いました。

今回のアンケートを元にさらに工夫をこらし、来年の第2回大会をもっと盛り上げたいと思っています。

岐阜県少林寺拳法連盟 小池 克典

### 少林寺拳法創始75周年記念

#### 全九州拳士交流会 in 福岡

この度、コロナ禍で元気を失いつつある少林寺拳法に活気を呼び戻すために何



をすればいいかを各県理事長で話し合い、「九州はひとつ」という理念のもと全県が集い、交流を深めることによりすべての世代で「少林寺拳法をやつてよかった」と感じるような交流会を開催しました。

70代以上の皆様には同窓会のように、40〜60代の方には少林寺拳法の伝統を引継ぐように、30代以下の方には少林寺拳法の魅力を感じていただけたと思います。

今回は各県役員のみならず若い拳士も集い、若手グループとして色んな意見を出し合つて企画しました。

本交流会に参加された皆さんが、少林寺拳法の未来を楽しく語る交流会となりました。

少林寺拳法九州連絡協議会



## 小学生人権作品で最優秀賞

当支部の圓谷奏介拳士(初段、11歳)が、地元・観音寺市の小学生人権作品「作文の部」において最優秀賞を受賞しました。

大原原スポーツ少年団 伊達 義明

### 【作文紹介(一部抜粋)】

コロナウィルス感染症、この病気からばくは多くのことを学んだ。流行り出したころ、得体の知れないウィルスに人々は、恐怖を感じ、感染者には差別や偏見の目を向けた。(中略)

確かに、コロナに感染することは怖い。しかし、患者さんを非難したり、偏見の目で見たりするのは絶対に違うと思う。

そんな風に思っていたコロナ禍で、夏休み直前、ぼくも第七波に巻き込まれてしまった。

それと共に、人の優しさに触れた夏となった。

母と妹と共に隔りされた十日間、祖母は身の回りのことをしてくれた。(中略)

そして、何より嬉しかったのはコロナ明けで、行きたくない気持ちを抑え、行った習い事で、「大丈夫やったか?」とかけよってくれた友達がいたことだ。心がポツと温かくなるのを感じた。ぼくはこんなに温かい人達に囲まれているのに、今も終わらない偏見の目。

そんな時、知つたのが、シトラスリボンプロジェクトだ。(中略)リボンやロゴで表現する三つの輪は、地域、家庭、職場(学校)で「たぐい」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めている。観音寺市もこの運動に賛同している。

いつでも「たぐい」「おかえり」が言い合える町なら、安心して検査を受けることができ、ひいては感染拡大を防ぐことにつながるはずだ。あの時、ぼくにかけてくれた友達のように、ぼくも「おかえり」という気持ちで友達を待っていたと思う。

賛助会員 更新・新規入会者（敬称略・順不同）

## 【フレンドリーメンバー】

塚本 隆二

## 寄付 / 寄贈 / お礼

久山 峻史 50,000 円

久山 峰年 50,000 円

啓新高等学校少林寺拳法部 部長 小林 茂 10,000 円

※ 10月1日に発刊されました、「会報少林寺拳法 秋号」において小林 茂 様の所属学校名を誤って表記をしてしまいました。ここに深くお詫びを申し上げ、再度掲載させていただきます。

## 【本部修練 お礼】

京都翔英高等学校 校長 堤 清彰 30,000 円

## 訃報

松永 光 氏

前 公益財団法人 日本武道館 会長

埼玉県少林寺拳法連盟 名誉顧問

2022年10月11日ご逝去

満94歳

## 【秋号 少年拳士ガチャガチャ広場 まちがいさがし合わせ 全5つ】

①ボールが栗に?! / ②靴の色 / ③指の形が違う / ④サングラスの形 / ⑤キャップのツバの色



# 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](http://www.maekawashouten.co.jp)

TEL 0877-32-2438

FAX 0120-20-4066



# REMIX VERSION

時を経て生まれ変わる。  
ひとりひとりの心に深く。

プロモーションビデオ視聴



## REMIX by ずま

少林寺拳法創始40周年を記念して制作されたテーマソング『ひとりひとりの心に深く』が、新しく生まれ変わりました。アレンジのオファーを受けて下さったのは、近年、注目を集めるYouTuber、虹色侍のずまさんです。先の全国大会に合わせて、ずまさん本人が登場するプロモーションビデオも完成。この『ひとりひとりの心に深く～REMIX～』は誰にでもご使用いただけます。ぜひご利用ください。

# 新春お年玉企画 読者プレゼント



今年もやってまいりました！新しい年の幕開けにあたり、お年玉をゲットして晴れやかなスタートを切って参りましょう！今年は何と！！一般財団法人 少林寺拳法連盟 宗昂馬 会長より3つもお年玉プレゼントをご用意いただきました！テーマに沿って、どれも“健康増進”に役立つ便利グッズばかり。申込要領をよくご覧になって、たくさんの方にご応募いただきたいと思ひます。ぜひともチャレンジをしてください！

1名

修練後の筋肉を効果的にリラックス！

## 筋膜リリースガン

修練の後は筋肉をしっかりとほぐして身体を整理しましょう。ストレッチも大事ですが+αで、より効果的に筋膜をリリースしましょう。

扱いやすいハンディタイプ。全身リフレッシュしてください。これもまた健康増進への一歩。

Type-C 充電式 2000mAh\*2 大容量 (8時間以上連続使用)  
370g 小型ミニ 最速 3000回/分 静音 軽量 携帯便利 4個  
ヘッド付属 収納袋 & 日本語取扱説明書付き



健康は足元から！？ 足元暖めて健康への第一歩！

## パネルヒーター (筒型)

単純に足を冷やすと、血流が悪くなり、代謝が低下し、体内には老廃物が溜まり…と、いいことは全くありません！お仕事でもプライベートでも、このパネルヒーターで心も足もポッカポカ。修練の時間までに足元から身体を暖めて、準備万端におきましょう。

パネルヒーター 筒型 遠赤外線 デスク  
足元ヒーター 三段階温度調節 3/6/9h  
切タイマー 転倒自動 OFF 省エネ

1名



# 1名

## 乾燥対策！喉は大切に！潤い大事！

### Tasigok 卓上加湿器 (大容量 2.5L)

夜に寝て、朝起きたら喉がイガイガで…、そんなことってありますよね。やはり喉も空気も潤いがなくてはなりません。シンプルな構造ながら、2.5Lの大容量、ライトでお部屋もチョットオシャレになるかもしれません。因みに、水が足りなくなると自動停止する空焚き防止機能付き！あなたのお部屋に潤いと癒しを。

静音 加湿機 小型 超音波式 タイマー 睡眠モード LEDライト 3段階ミスト量 空焚き防止 空気清浄 吹出口 360° 6畳 15畳



#### 【申込要領】

2023年2月10日までに以下の事項を記載したメールをお送りください。

送信先 hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

記載事項

- ・お名前
- ・拳士コード ※拳士の方は必ずご記入ください。
- ・郵便番号
- ・住所
- ・年齢
- ・性別
- ・感想
- ・希望する品物 ※A、B、Cの中から一つ選んでご記入ください。

#### 【注意事項】

- ・お申込みは一人様1回限りとさせていただきます。
- ・記載事項に不備のある場合は抽選外となります。
- ・当選者は抽選にて決定いたします。
- ・当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

【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

◆サッカーワールドカップ、日本の活躍に心燃えた読者の皆さまも多かったと思います。選手のアきらめない気持ちに勇気と感動をいただきました。選手に負けていけないと、身体を動かし始めた方もちらほらいるのではないのでしょうか。

◆私事ですが、道衣を着ると、ついつい若い頃と同じと錯覚してしまいますが、頭で描いている動作ができなかったり、動きが緩慢になったりしていることに、認めたくはないですが、認めざるを得ない年齢になってきました。それでも、まだまだ自分に負けたくないと思い、昨年はマラソン大会に出場しハーフマラソンを何回か走りました。しかし、身体は正直で、走った後は内臓ともども悲鳴を上げる日が続きます。

◆今回の特集において、医師の先生に取材した中で改めて感じたのは、自分の身体を知ることの大切さです。世の中には様々な健康食品や健康器具があふれ、メディアから流れる宣伝文句を口ずさむこともできるほど、情報があふれています。あれが効いた・これが効いた、と情報を鵜呑みにしてしまうのではなく、自分の身体にあった方法を取り入れることを薦めていただきました。TV番組のMCではなく、自分のことを理解いただいている専門医の言葉を大切にしていきたいと思います。

◆ゆく年くる年、年末年始は美味しい食事にお酒など、肝臓や内臓に負担がかかると思います。しかし、健康増進は何よりも無理せず楽しく行うことが大切だと医師の先生も言われていました。楽しむときは楽しんで、日々を笑顔で過ごすことが大切です。

◆本誌においても、皆さまが笑顔が咲き誇る一年になるきっかけの一つになるよう努めてまいります。本年もご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

会報編集室 編集長 谷 聡士

会報少林寺拳法

2023年1月1日発行 (年4回発行)

発行人：宗昂馬

編集人：谷聡士

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 <https://www.shorinjikempo.or.jp>



# 国際武道大学

《体育学部》 ◆武道学科（9コース） ◆体育学科（6コース）

所在地：千葉県勝浦市新官841番地

お問い合わせ先

入試フリーダイヤル：0120-654-210

[n-center@budo-u.ac.jp](mailto:n-center@budo-u.ac.jp)

人は寝ているあいだも、  
空気を吸っている。



だから私たちは、人の心と体に  
心地よい空気とは何かを考え続けています。  
空気で答えを出す会社、ダイキン。

**ダイキン工業株式会社**