

2020-No.3
Autumn Issue

少林寺拳法

秋号

この時代の
楽しみ方



特集「この時代の楽しみ方」

想～人づくりにかける熱い志～

「コーチングコミュニケーションの魅力」

Meet 少林寺拳法

「これさえあれば授業ができる SJパッケージ4」

さめき探訪日記「かがわフォトジェニック」



OZAKI

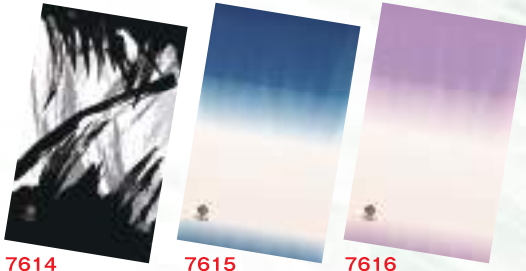


修練時の飛沫防止に!
水に濡らして熱中症対策に!
使い方は自由自在!!

冷感&飛沫防止グッズ特集

コロナに負けるな! 残暑を乗り切れ!

濡らして振るだけ!
いつでも冷たい!



7614 7615 7616
7614~7616 ネットチューブ

2,200円 (2,000円+税200円)

- 素材 / ポリエステル・ナイロン・ウレタン
- サイズ / 約25.0cm×35.0cm

蒸れにくい!
呼吸しやすい!
メガネが曇りにくい!
UVカット!
吸水速乾素材!
洗える!
日本製!

話題のマスク

6186~6190
ランナーマスク

1,980~2,420円 (税込)

- 素材 / 【本体生地】ポリエステル×ポリウレタン
【メッシュ生地】ナイロン×ポリウレタン
【ムクフィルター】ウレタンフォーム
- サイズ / S: 子供用 (対象年齢9歳~12歳)
M: 大人用小さめ L: 大人用ふつう
- 日本製



7523 クールタオル

990円 (900円+税90円)

- 素材 / ポリエステル100%
- サイズ / 約31.0cm×100.0cm

好評発売中



抗菌・防臭機能
帯電防止機能

シルバーラベル
(高機能道衣)



■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

〒764-0034 香川県仲多度郡多度津町山階641-1

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。

OZAKI 公式Instagram



この時代の 楽しみ方

開祖がもしも、世の中の矛盾に対して難しい表情を崩さず、悲観的な言動を繰り返していたら、そこについていく先達は少なかつたかもしれない。理知を駆使して時代を読み、人間の善性を信じ未来の可能性に賭けて行動する開祖の姿に、多くの人は惹かれてきたはずである。開祖選化から40年。時代はまた大きな変化の時期を迎えている。この時代を悲愴な気持ちで見つめるのか。新たな可能性の発芽を期待する気持ちで見つめるのか。生きていく我々は、厳しく問われている。

CONTENTS

- 5 令和2年度全国高等学校少林寺拳法インターネット大会
- 6 FEEL THE ORIGIN「深刻な顔をしたって、世の中変わりゃせん」
- 8 LEADER'S NOTE
- 10 特集「この時代の楽しみ方」
- 14 想 人づくりにかける熱い志
- 16 少林寺拳法応援団
- 18 実に帰る
- 20 インドネシア少林寺拳法連盟 バーチャル単独演武大会
- 21 眼光紙背に徹す
- 22 PROJECT DOUBLE CIRCLE
- 24 高める
- 26 Meet 少林寺拳法
- 28 コラム
- 29 さぬき探訪日記
- 30 いごっそう日記
- 31 新米職員物語
- 32 Good Neighbors
- 34 少年拳士ガチャガチャ広場
- 36 What's New
- 38 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

令和2年度 全国高等学校 少林寺拳法 インターネット大会



執筆者 / 振興普及部

本年8月に埼玉県上尾市で開催予定であったインターネット大会が、新型コロナウイルスの影響により開催中止となり、その代替え措置として「令和2年度全国高等学校少林寺拳法インターネット大会」を開催しました。

本大会については、全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部より企画打診を受け、一財連盟との協議を重ね、慎重に判断し、開催の運びとなりました。

大会は、高校3年生を対象に、「単独演武の部」と「発表の部 ※ムービー、フォトを採点する」を設け、全国より65校、164名（単独演武の部：128名、発表の部：36名）が参加しました。審査は神奈川県と香川県で実施し、高体連専門部、本部審判員の協力のもと、通常の大大会と変わらず厳正な審査が行われ、一定基準を満たした参加者に優秀賞が授与されました。

本企画にご賛同いただきました皆様に感謝申し上げますとともに、卒業していく高校生においては、この経験が必ず将来活かせることを信じて前に進んでください。活躍を心より祈念申し上げます。



深刻な顔をしたって、 世の中変わりゃせん

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

担当/畔蒜 みく

こうして君たちの顔を見て思うんだけどなあ、人相というか、顔つき、表情ですな。昔から、四十歳になったら自分の顔に責任を持って、とよくいわれてきたがねえ、視線が合うとニコッとできる人もいるが、いつでも眉のところに皺を寄せて、怒ってるのか、ベソかいているのかわからんようなのがおる。これは今日、ただ今からやめなさい、ええか。(中略)

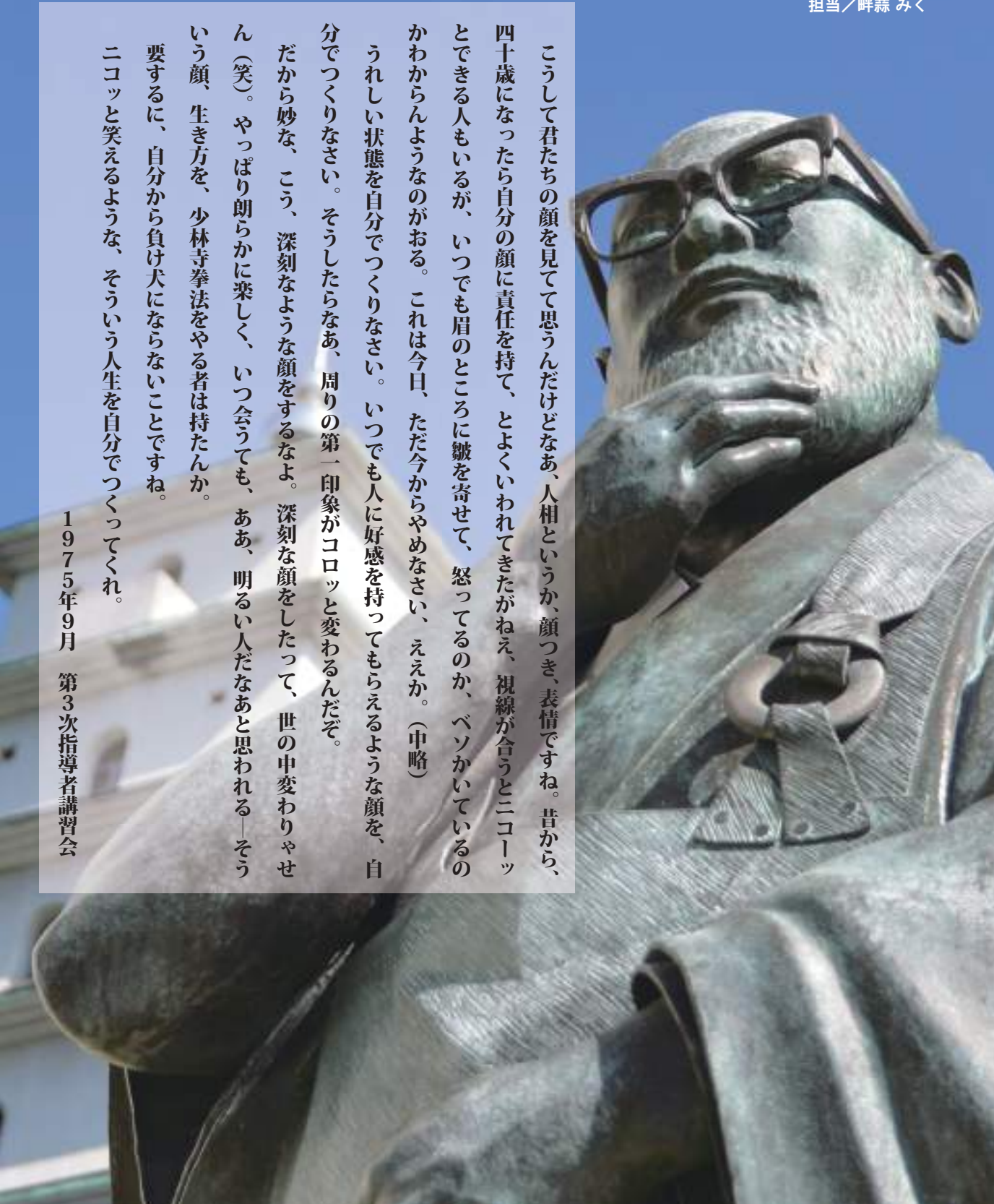
うれしい状態を自分でつくりなさい。いつでも人に好感を持つてもらえるような顔を、自分でつくりなさい。そうしたらなあ、周りの第一印象がコロッと変わるんだぞ。

だから妙な、こう、深刻なような顔をするなよ。深刻な顔をしたって、世の中変わりゃせん(笑)。やっぱり朗らかに楽しく、いつ会っても、ああ、明るい人だなあとと思われるーそういう顔、生き方を、少林寺拳法をやる者は持たんか。

要するに、自分から負け犬にならないことですな。

ニコッと笑えるような、そういう人生を自分でつくってくれ。

1975年9月 第3次指導者講習会



【世代を超えて】

宗昂馬師家は祖父、宗道臣の言葉に、何を感じ、何を見出すのか。

レジリエンスとメンタルタフネス

開祖の言われる「楽しく・明るい生き方」は人生におけるすべての事につながる第一歩だと感じます。

人間の誰しもが持つ個性や趣味と、それを心の底から楽しめる環境や関係性こそ、人類の持つ最大の武器＝笑顔に繋がるのだと思います。それらが大切にされ、共有されていくことで、「楽しく・明るい生き方」は広まっていくのではないのでしょうか。

そこには「大人なんだから」とか、「男なんだから」とか、○○だからこうしなければならぬというのは関係なくて、自然体でいることが最も大事なことでしよう。

また、そういった自分の素の姿を、自由に表現できるのも今の時代ならではの思うのです。

本当のしあわせや、笑顔とは、誰かに強要されたり、無理をしたりして作るものではありません。「そうしなきゃ」という強迫観念は必要なくて、自分が自然に楽しめること、喜びを感じられることを大事にする。それでいいと思います。

私たちがこれからの時代を明るくしていく為には、

学歴や業績、給与などの数値化された無機質なデータとの競合から解き放たれ、自分自身にしか感じ取ることのできない感性に目を向けて、それを強みとし、レジリエンス（敗北や失敗から立ち直る力）を身につけてゆくことが最大のキーであると感じています。

価値観が多様化した情報社会で生きていく我々は、多様な価値観やあふれる情報に自己を照らし合わせたときに、引け目や劣等感を感じなくて済むメンタルタフネスを育てることが不可欠です。そのためには自己肯定感の土台を大きくすること、そして、比較されない自分だけの個性と自信を自分自身に持たせてあげることが必要ではないでしょうか。

素の自分をさらけ出し、そこで帰ってくる反応を受け止めながら学び、仲間とともにこれからの時代を共に楽しんでゆきましょう。



少林寺拳法三世師家
宗 昂馬

如何にチャンスを見出せるか

教えの中に拳技あり

拳技の中に教えあり

時代に合った大会の在り方



如何にチャンスを見出せるか

私は1980年、25歳のときに修行門人として入山を許されました。

館内の整備や各種作務に追われる日々を過ごしていましたが、すぐに開祖が選化され、少林寺拳法は大きな転機を迎えることとなりました。

その転換期の中で正式に職員となり、後に武専本校の一期生となりました。職員としては、本部を会場に行われる各種行事を担当し、特に関わることの多かった新春行事や大学生合宿については、私なりに行事全体に見直しを行っていました。

その見直しの一例を紹介しますと、本部に集う関係者だけで肅々と行われていた行事を、地域住民の方々も参加できるようにオープンなものへと転換していきました。二世師家の提唱された「開かれた少林寺拳法」というメッセージを具現化しようと取り組んだのでした。

また、大学合宿では、新たに幹部学生だけを集めた特別合宿や、学生連盟の委員長合宿なども企画しました。振り返ってみますと、私の「見直し」の根底にあったのは、一人でも多くの人々が本部に集い、楽しく過ごして欲しいという思いであつたような気がします。

そして、それらを企画・運営する仲間、つまり本部職員についても、笑顔を絶や



※現在の新春行事。多くの人で賑わっている。

さず、生き甲斐を持つて取り組むことが重要だと思ふようになりました。「あらゆる事をより良いものにしていくには」と自分に言い聞かせながら、常に新しい発想を持てるように努め、チームの仲間達と意見交換し、協力をしながら仕事に取り組みました。

仕事において、いかにやり甲斐を持たせられるかということ、常に考えてきたことでした。これは、他人のことだけでなく、自分に対してもそうであつたと思います。

そこで私が思い至つたのは、「何をしたらいいのか」「何をしなければならぬのか」を常に自発的に考えて仕事をする(仕事を生み出す)ことでした。同じ仕事でも、

やらされる仕事と、自ら進んでやる仕事とではやり甲斐が違う…と確信を持つていたのです。

また、そういう自発的で積極的な姿勢でいなければ、チャンスなんて巡ってこない…とも。

自ら進んでやる仕事は、苦しいことがあつても楽しいものです。楽しく仕事をしていると、仲間も集まってくるものです。仲間と真剣に取り組んでいると、大きな困難も乗り越える方法が見つかるものです。

これは、私が実際の経験から得た貴重な教訓です。

教えの中に拳技あり

拳技の中に教えあり

どのような武道・スポーツでも精神修養（メンタル）はとても重要です。少林寺拳法の拳士として拳技を上達させるには、教えにも精通しなければなりません。また、それらは別々に鍛えられるのではなく、拳技の研鑽に一生懸命取り組む中に、精神性の向上も図られるようになっていくと確信しています。

少林寺拳法の拳技は、破邪顕正の拳でなければなりません。ただ強いだけでなく、強さを上手に用いる理知と、誰もが認める正当性を持ち合わせていること。

ただ技術力が高いだけではダメなのです。

これは、仕事にも活かせることです。周りを顧みず、ただ成果だけを追い求めていては、誰も協力はしてくれません。仲間との情報伝達は上手にできたか。誰もが納得できるやり方ができたか。いざ困った時に頼れる仲間がいるかいなは、理知や正当性を持ち合わせながら仕事をしてきたか…という、そこに至るまでの過程（質）が問われているのだと思うのです。

時代に合った大会の在り方

私にとって、各種大会、世界大会や全国大会、学生大会も深く携わってきた忘れられない仕事の一つです。中学生拳士や高校生拳士が増えてきたことを受けて、創始50周年の折に全国高等学校選抜少林寺拳法大会を、創始60周年の折に全国中学生少林寺拳法大会を立ち上げました。立ち上げにあたっては、高校・中学教員の先生方をはじめ、多くの指導者の方々にご協力とご支援をいただきました。

これらの大会は成果発表の場となり、多くのクラブが一つの目標として掲げてくださっていることを頼もしく思います。しかし、入賞を強く目指すあまり、競技至上主義に陥ってしまったという目標に言わざるを得ません。大会という目標に向かつて、取り組む日々の修練の中に人

間性を磨く場面があるということを忘れずに、自己を、他者を活かす拳の修行に取り組んで欲しいと思います。

また、多忙な仕事の傍ら、拳士育成に携わっているそれぞれの先生方は、拳士以上に熱い思いや情熱を持たれています。拳士とともに目標を目指す日々には、様々なドラマもあることでしょう。その場面の一つ一つが、互いの成長の機会として忘れがたいものになるよう、常に願っています。

2020年は新型コロナウイルスの影響で、参加者を一堂に集めての大会を行うことができませんでした。しかし、この環境にも適応していこうと、インターネット経由で演武の映像を集めて審査する手法が考案され、高校三年生拳士を対象に競技と発表（フォト、ムービー）の審査が行われました。中学生に対しては、同じくインターネット経由で全国から演武とエールを集める取り組み【全国中学生少林寺拳法演武会2020「百万一心」つなげよう絆、想い、志】を実施する運びとなりました。

このような状況だからこそ、「変えるべきことは変え、次へのチャレンジを」…と改めて心に刻み、新しい繋がりが、新しい表現を模索していきたいと思えます。今は離れていても、私たちは繋がっている。その実感をカタチにしていく事業を推進して参ります。



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
青少年育成香川県民会議 顧問

※過去の全国中学生少林寺拳法大会の様子。



特集

1980年代の時代の楽しみ方

担当／谷 聡士

「生まれる、とき、や、場所、は選べない」。
同じ場所であっても、同じ目的を持っていったとしても、
時代が異なれば生活スタイルが異なり、楽しみ方が種々
ある。今の時代は、皆さんにとってどうであるだろうか？

1980年代、当時は個人用携帯電話も
なく、「楽しみ」はそのまま大衆の楽しみ
であった。日本国民の大多数がブームに乗
り、程度の差こそあれ共通の話題、価値観
があった。

2000年に入り、時代の移ろいとも
に徐々に個が楽しむ要素が増え、日本全体
を覆うブームが少なくなってきた。代
わりに、個人に焦点が当てられ、多種多様
な楽しみ方が生まれている。

1980年代

2000年代

「時代」とは、継続性のある時
間の観点の中で、特徴を持った一
区切りであると、一般的には解釈
される。

特徴が物理的なモノに代表され
る時代もあれば、精神的なモノに
代表される時代もある。

比較してみたい。20代と30〜40
代では、価値観が大きく異なる。
これは家庭・職場（上司と部下）、
学校（先生と生徒）、バイト先で
も感じることはないだろうか。

私が属する30代では、以下の考
えが多かったように思う。

※個人差はあります。

- ・有名大学に入り、大企業に入り、
金を稼ぎ、良い腕時計を買い、
いい車に乗り、結婚し、マイホー
ムを建てる。

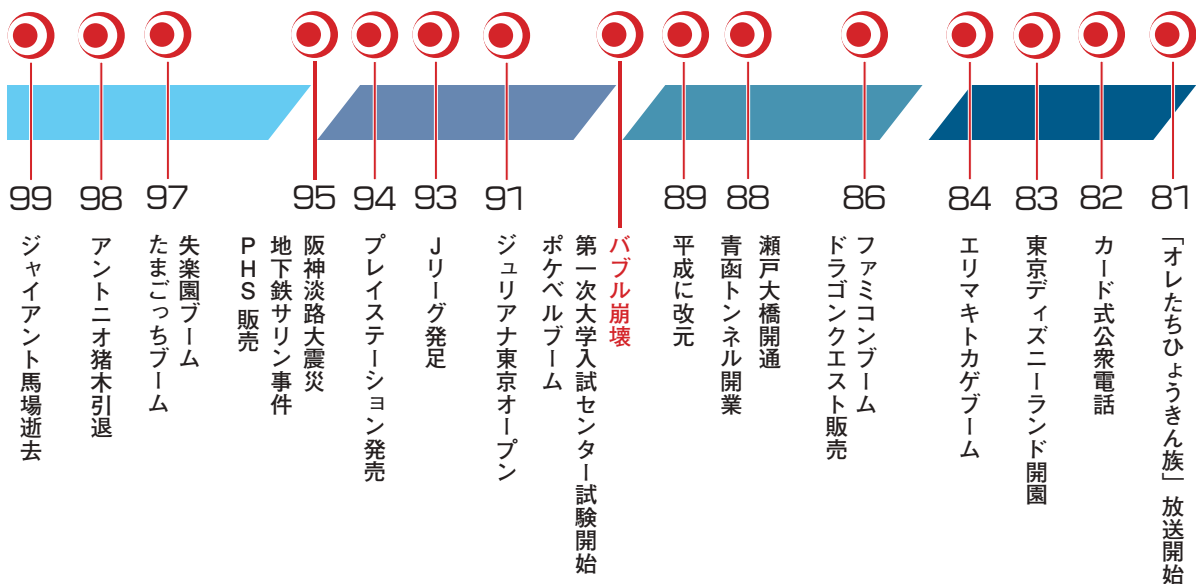
飲み会は出世の足掛かり。友人
とは直接杯を交わして議論し仲
を深める。辛酸を嘗めても、将
来の為に我慢する。

部署メンバーの20代

- ・大企業でなくても、そこそこ稼
げ、スマホ、ゲームがあれば生き
ていける。車は移動手段で、腕
時計はスマホでわかるから不要。
友人はSNSで繋がっている

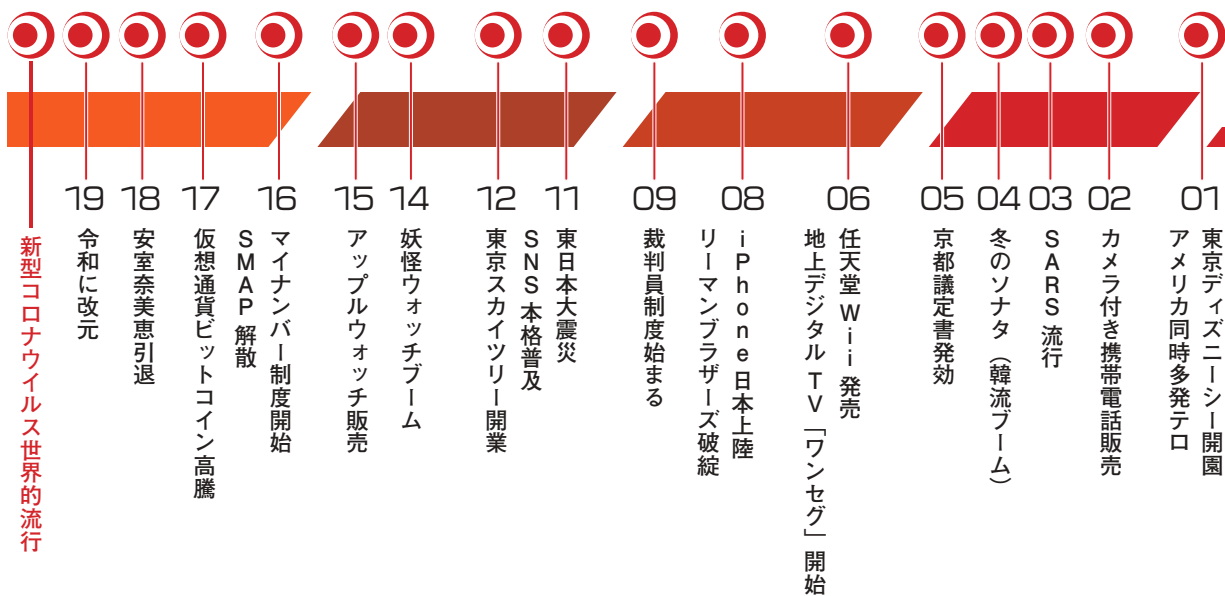
1990

1980



2010

2000



から、会わなくても問題無い。無料のツールで発信し、皆で共感し合えることに幸せを感じる。仕事よりプライベート優先。残業はしたくない。飲み会は仕事なので参加したくない。

悪意で書いているのではないので、ご了承願いたい。これは良い悪いではなく、時代の流れである。一昔前までは情報が少なく、自分から進んで楽しみに向かわなければならなかった。現代では数多の情報量のもと、楽しみは向こうからやってくる感覚である。

上記、年表を見ても、大衆から個へと価値観が変動してきていることがわかる。この時代、これからの時代も含めて、楽しみ方は人の数だけ無限にある。自分の楽しみ方、価値観を他者(他の年齢層)に押し付けることなく、各自がバランスを持って楽しめれば良いのではないだろうか。

個人のモノに対する価値観は異なるが、俯瞰してみれば、20代と30〜40代は楽しむモノが異なっているのが興味深い。

この時代、いろいろなモノがあふれ、一種のカオス状態である。

何事も「バランス」が大切であり、自分らしくあり、ニコツと笑える時を持つことが、「この時代を楽しむ」コツなのではないかと感じる。

この記事を書きながら、ふと疑問が…楽しむことが全て正解なのだろうか？

最近、世界の舞台で戦う選手が、試合前のインタビューで「試合を楽しみます！」と口にするのをよく耳にする。

当初は違和感しか無かったが、筆舌しがたい苦勞の末にたどり着いたところが、「楽しい境地」なのかな、と感じている。

時々、趣味できついトレーニングをすることがあるが、トレーニングが終わると、何故か楽しくなる時がある。レベルは雲泥の差であるが、そんな感じだろうか。

新井庸弘先生（前会長）に、「山門衆」の頃の楽しみは何でしたか？と聞いたことがある。

新井先生は、一瞬表情が引き締まり「楽しむ余裕は無かった」と一言言われ、「ただ、苦しみを、どうやって楽しみに変えられるか。そこが出来たら長続きできたと思う。」と言われた。

開祖の内弟子という存在であり、24時間365日、休日もあつてないような（休日は館内の作務）生活の中で、苦しさを楽しみ、日々格闘されていたと思う。

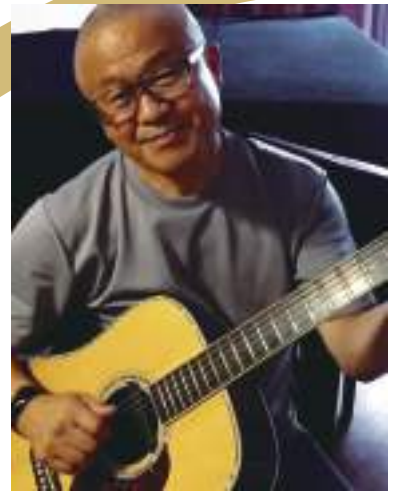


50

荒井 章士

小さな頃から動物が好きでした。今は、犬、猫、亀が家族の一員です。Offに限らず毎日の世話は大変で疲れますが、没頭した後、心が解放されていることに気づくことがあります。少し足を伸ばした散歩が楽しいです。

50



志村 力

中学生時代からの趣味、アコースティックギター。ラブソングとともに、新しい鈴鳴りの音色探しを。新たな発見、そして喜びを感じております。

秋元 宏介

この年齢になってから休日に本を読むことが、私にとっての贅沢品で、家でゆっくりコーヒーを嗜んだり、動物と遊んだりしながら過ごすのが何よりの休日の楽しみ方です。

30



最後に、

「楽しいことばかりでは成長できない。苦しさで成長することもある。しかし、楽しくなければ続かない。それぞれに理がある。指導する側としては、力愛不二を問われている。」と言われたことが、今でも鮮明に脳裏に残っている。



40

倉本 亘康

オートバイを眺めて・触って・乗って、また眺める…。これを繰り返していると時間を忘れます。自然科学の応用である機械の各種構造は、そこはかたなく自然の力と人間の可能性を感じさせるのです。煩わしいことを全て忘れ、没頭できる瞬間がそこにはあります。



20

畔蒜 みく

SNS を使って自身の「好き」を確立していくこと
・Instagram、Twitter は毎日チェック。直感で良いと思ったモノ・コトは
・「保存」や「いいね」でストックする。SNS が入り口となり、実際のお気に入りとなることは多い。

眼鏡は Twitter

お香は Instagram で知り、購入。



支部長・監督在宅研修特別講師

月野 聖子先生が語る

コーチングコミュニケーションの魅力



担当/大原 一純

※高める P24「コーチングコミュニケーション」と連動してご覧ください。

つきの せいこ 月野 聖子

元 NHK キャスター、フリーアナウンサー、メンタルプロフェッショナルコーチ。

中部日本放送 (CBC ラジオ) リポーターを経て、NHK のキャスターへ。

その後、フリーアナウンサーとして東京で行政の広報番組などを担当。

現在は愛媛を拠点に様々な研修や公開講座、カルチャースクールにて、話し方、第一印象向上、コーチングコミュニケーション、アドラー心理学研修などを開催。



スポーツ庁は、スポーツ・武道愛好者を増やすため、近年社会問題となっている時代にそぐわない指導方法や、組織運営を改革するため、日本スポーツ協会 (JSPPO) に委託し、指導者制度の見直しを図りました。

2019年度より、「JSPPO 公認スポーツ指導者」の育成にあたり、アクティブラーニング形式により、全競技団体の指導者 (コーチ) がコーチングを学び始めました。

少林寺拳法連盟の支部長・監督研修会などでも、「コーチングの基礎」の中で、JSPPO の指導者養成講習会のコーチングマインドについて伝達研修を行いました。

2020年度は、新型コロナウイルスの影響で集合研修は中止となり、代替え措置として、全支部長・監督を対象に、支部長更新審査を兼ねた在宅研修を行うこととなりました。

在宅研修のコーチング関連講座は、次の4つで構成されています。

- ① 「コーチングの基礎」。
- ② 「コーチングコミュニケーション」。
- ③ 「ベッブトーク」。
- ④ 「インテグリティ」。

今回は、「コーチングコミュニケーション」をご担当頂く講師の月野聖子先生に、コーチングコミュニケーションの魅力についてお話を伺います。



フリーアナウンサーとしても活躍する月野氏



コーチングコミュニケーションの講義録画の様子



Q 話すことのプロである月野先生が、コーチングを学ぶきっかけはなんだったのでしょうか？

アナウンサーとして働き始めた当初、コミュニケーションに強い苦手意識がありました。自分の性格も好きになれず、すぐに落ち込んでしまうタイプだったのです。他人と自分をいつも比べて劣等感を感じていましたし、自己否定ばかりしていたので、人生が楽しいと心から感じられなかったのです。

「このまま、この性格で生きていくのは辛すぎる」「自分を変えたい」「もっと自分に自信を持ちたい」と切に思い、「精神的弱さの克服」を目指したことがきっかけで、コーチングを学び始めました。

Q コーチングの魅力とはなんですか？

コーチングの魅力は数えきれないほどありますが、次の3つが特に魅力だと感じました。

一つ目は、自分の可能性に挑戦していく勇気が持てるようになり、成長できること
二つ目は、自分の価値観に沿った生き方ができるようになり、幸福度が上がること
三つ目は、明るく前向きな人間関係を築けるようになり、人生が楽しくなること

Q どうしてコーチングを普及しようと思われたのですか？
ネガティブ思考で自己否定の塊だった自分が、コーチングを学んだことで、いろいろな事にチャレンジするポジティブなパワーが湧いてきたんです。

自分の人生が望ましい方向に激変したことに感銘を受けて、コーチングの魅力を多くの人に伝えたいと思ったことが最初の動機です。

Q コーチングとコミュニケーションの関係性はどのようなものでしょうか？

コーチングを取り入れたコミュニケーションを心がけることで、「安心感」や「信頼感」が相手との間に生まれやすくなり、温かく前向きなコミュニケーションができるようになると感じています。

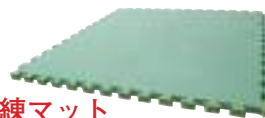
「他者とのコミュニケーション」だけでなく、「自分とのコミュニケーション」の質も豊かになると実感していて、私にとってコーチングとコミュニケーションは、切っても切れない関係です。

Q 今後の抱負をお聞かせください。

コーチング講座や話し方講座などを通して、「声・言葉」の力が持つ無限の可能性を伝える活動を続け、自分も周りも幸せにできる人を増やし、愛、感謝、喜びに満ちた社会の実現に貢献したいです。

幸福感や充実感に包まれながら、「明るい声」で毎日を通して人を少しでも増えるように、自分にできることは何かを問い続け、自分を高め続け精進していきたいです。

FSK 富士スポーツ工業株式会社



少林寺拳法連盟公認 柔法マット

少林寺拳法連盟公認 薄型修練マット

① 1~10枚 9,800円 ② 11~50枚 9,500円

① 1~10枚 5,800円 ② 11~50枚 5,600円

③ 51~100枚 9,200円 (消費税別、運送費含む)

③ 51~100枚 5,500円 (消費税、運送費別)

■サイズ/1025 x 1025 x 40mm ■重さ/5kg

■サイズ/1025 x 1025 x 20mm

■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

■重さ/3kg

■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

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。

FAX: 0299-45-0208 (商品のお申し込みは電話か FAX で下記まで。)

担当: 箱田 〒319-0202 茨城県笠間市下郷 4834-7



IBU
INTERNATIONAL
BUDO
UNIVERSITY

国際武道大学

体育学部 ◆ 武道学科 (選べる 9 コース) ◆ 体育学科 (選べる 6 コース)
〒299-5295 千葉県勝浦市新宮 841 入試センター 0120-654-210 n-center@budo-u.ac.jp

自宅 トレーニング用品なら マーシャルワールドへ



ウォーターバッグ [WTB]

水が不安定な状態の動きを作り出すため、体幹トレーニングとして効果が期待できます。(付属品: 専用空気入れ用ポンプ)

素材: PVC

価格: 9,350円~10,450円(税込)



パワーバッグ [PB]

持ち上げたり回したり、様々な体幹強化トレーニングができます。内部の砂袋を小分けにしているのでウエイトが偏りません。

サイズ: 直径 21 x 長さ 54cm

素材: 合皮 (PU)

価格: 8,030円~11,990円(税込)

格闘技用品・トレーニング用品の製造・販売

MARTIAL WORLD
FIGHT & TRAINING

マーシャルワールドジャパン公式ページ
<https://www.mwjapan.jp>

店舗情報 **OPEN** AM10:00~PM7:00
CLOSE 年末年始・夏季
*大会出展のため、臨時休業になる場合がございます。

LINE martialworldjapan **GET!**

LINE 登録でお得な情報を

- 新商品のご案内
- POINT還元キャンペーン

本社 株式会社マーシャルワールドジャパン 〒542-0081 大阪府大阪市中央区南船場 3-3-4 サカイビル 2 階
TEL.06-4963-2224/FAX.06-4963-2229 www.mwjapan.jp

新型コロナウイルスの影響で、経済界、旅行業界、学校関係など大変な状況ではありますが、いつも



愛媛の美しい海沿いを走るレトロモダンな列車旅

千年の歴史に思いを馳せる列車旅「おとなの遊山」

土佐流のおもてなしで楽しむ列車旅



伊予灘ものがたり
IYONADA MONOGATARI



四国まんなか千年ものがたり
SHIKOKU MANNAKA SENPEN MONOGATARI



志国土佐
時代の夜明けのものがたり
SHIKOKU TOSHA TOKI no YORUKE no MONOGATARI

運行区間 松山 ⇄ 伊予大洲・八幡浜

運行区間 多度津 ⇄ 大歩危

運行区間 高知 ⇄ 窪川

沿線の美しい景観とその土地ならではの美味、おもてなしを堪能できるJR四国のものがたり列車

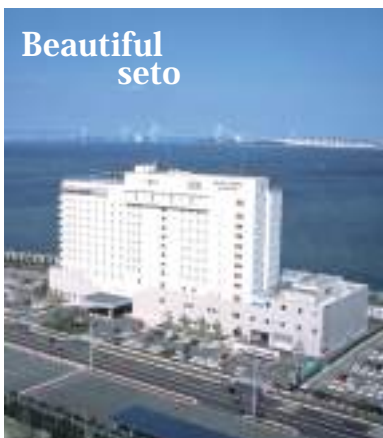
私たちは「人と人との出会い」と
そこから生まれる「コミュニケーション」を大切に、
心豊かな社会の発展に貢献します。

さわやかな旅たち

名鉄観光
<http://www.mwt.co.jp/>



Beautiful
seto



美しい瀬戸内を望む最高のロケーション



オークラホテル 丸亀

〒763-0011 丸亀市富士見町三丁目3番50号
TEL: 0877-23-2222(代) FAX: 0877-23-8595
<http://www.okurahotel.co.jp/>

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。

腰挫



執筆者／荒井章士

STEP1. ダウンロード

下のQRコードをスキャン、もしくはアプリストアで「COCOAR2」を検索。アプリは無料です。



STEP2. ダウンロード

アプリを起動して、上記写真をスキャンしてください！

■コツとカンの両方が大切

腰挫は、少林寺拳法教範で「攻者が守者の片手を両手で握り背投を、かけんとした時に行う技である。運歩、守法、体捌と連絡が整わねばならず、腰の急所を打つ角度も大切である」と記述されています。

そして、教範と同じく開祖が執筆された「秘伝少林寺拳法」（光文社）には「とくに時間的なチャンス、すなわち間のとらえ方がものをいう場合が非常に多い。瞬間に去来するチャンスを捉えることは、なかなかむずかしいが、それだけに、きまればこれほどあざやかな技はない」と、逆技のタイミングについて書かれています。

柔法の練習は、技の掛け方に注目しがちですが、勘の働きを養うことも改めて見直してください。

■後手に回った掛け方として

教範の写真（腰挫）は、振捨表投に近い、早目のタイミングで行われています。したがって、攻撃に対し、我は右側へ捌いて鉤手となり、その手を相手の顔の上に突き込んでいきます。相手の上体はのけ反り、腰への当身と共にさらに突き込んで倒します。

しかし近年、一本背投または背負投は、回転がより早く、体勢がより低くなり、早目のタイミングがとりづらく、また通常の鉤手もしづらくなっています。

私の懐に潜り込まれ、背負われるリスクが高くなっているのです、今回は後手に回った場合を打開する掛け方を解説します。（写真1）

■鉤手を低く

後手とは、既に相手が背負う動作に移り、体を沈めながら回転している状態を意味します。ここから技に繋げ、かつ身の安全を保つ為には、右脇を締め、小手抜や逆小手等よりも低い位置で鉤手をします。（写真2）こうすると相手は我を担ぎ上げにくくなり、自らの回転動作の



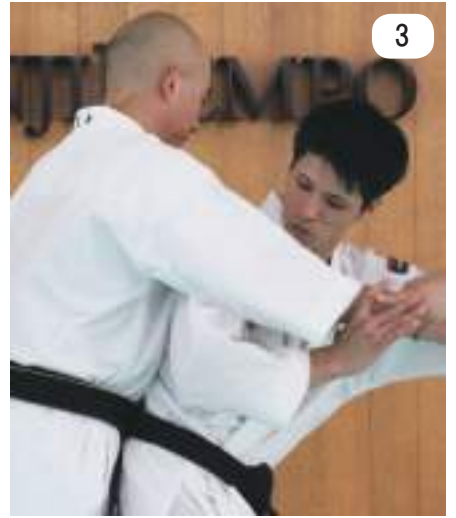
1

自らの回転動作の勢いで体勢を崩す



2

右脇を締めて低い位置での鉤手



3

最初から脳を開けて、相手を担ぎやすい体勢に入らせています



7

極め



6

右指先を相手の胸へ向けて突き込む



4

熊手打



5

【悪い例】熊手打 指先が下へ向いている

勢いで体勢を崩します。(写真3)

■当身は「環跳」を打つ

環跳は教範や読本には載っていませんが、旧来より腰挫はこの急所を打つように指導されています。環跳は大転子の先端です。足を伸ばして横臥し、筋肉のくぼみを指先で強く押圧し、膝を曲げると膨らみ、そして痛いところが環跳です。

我は、左の熊手打で環跳を攻めます。熊手打は、刈足と同じ角度に向って、指先を横に向けて打ち込みます。(写真4) なお、指先を下に向けてると当身が外れやすいので注意してください。(写真5)

■カンは実地で養う

守法で一本背投の動作を止めると、相手は我に向って飛び込んでくるように体勢を崩します。そのタイミングで熊手打をして、小さな波返して相手の体勢を引き出しながら、私の右指先を相手の胸へ向けて突き込むと瞬間的に腰挫が極まります。(写真6、7) したがって、鉤手、熊手打、極めの突き込みは、それぞれ微妙な時間差をもって行いますが、その感覚については、攻者に聞きながら練習するとより早く修得できると思います。

この技は、「少林寺拳法 柔法の秘密」(ベースボールマガジン社)でも、新井庸弘先生が映像と共に解説されているので、是非ご活用ください。

※「柔法の秘密」は連盟事業課で取り扱っています。

※本誌面の撮影写真につきましては、過去に撮影した資料写真を使用しています。ご了承ください。



インドネシア
 少林寺拳法連盟
 バーチャル
 単独演武大会

記事/WSKO



《種目》

- 男子級拳士
- 女子級拳士
- 男子有段者初段
- 女子有段者初段
- 男子有段者二・三段
- 女子有段者二・三段
- 団体 (3名)

今回の大会実施は、ウィズコロナの観点からも新しい道を共に模索していくモデルケースとなった。

2日目の14日は9時15分より各種目の決勝が行われた。新型コロナウイルスの感染拡大により、全土でロックダウン、外出禁止など厳しい制限が設けられ、大会などの行事が開催できなくなっていたが、インドネシア連盟では早くからオンラインでの練習会を積極的に実施してきた。

今回開会式が行われ、インドネシア・スポーツ委員会 (KONI)、インドネシア青少年スポーツ省大臣、インドネシア通信情報省大臣のほか、宗昂馬WSKO会長も日本からライブ中継で挨拶を行った。

2020年8月13日、14日の二日間にわたり、インドネシア連盟主催バーチャル単独演武大会が開催された。今回の大会は、インドネシア通信情報省とテルコム・インドネシアによる全面的な支援のもとに実施された。大会の様子は、YouTubeのライブストリーミングでも配信され、多くの拳士、関係者が視聴した。本大会には、インドネシア全34州より約200名の代表拳士が出場した。選手は、各州の通信情報省の施設内に設置された会場から単独演武を行い、ジャカルタの本部会場他で待機する審判団がオンラインで審査した。メイン会場となったジャカルタでは、13日午前9時より開会式が行われ、インドネシア・スポーツ委員会 (KONI)、インドネシア青少年スポーツ省大臣、インドネシア通信情報省大臣のほか、宗昂馬WSKO会長も日本からライブ中継で挨拶を行った。

