

会報

# 少林寺拳法

冬号

特集『変化』

Good Neighbors

～青山学院大学 木下氏～

読者プレゼント

～新春お年玉企画～

# 変化





New!!

OZAKI

# 抗ウイルス加工道衣

～安全・安心に修練を～ニュースタANDARD誕生。

Gold Label PLUS

ゴールドラベル **プラス**



Black Label PLUS

ブラックラベル **プラス**



従来のゴールドラベル・ブラックラベルの生地に

抗ウイルス加工 **FLUTECT** <sup>フルテクト</sup> を **プラス!**

素材提供shikibo



※既存のゴールドラベル・ブラックラベルは在庫限りで販売終了となり、順次本商品に移行となります

■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](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)デンソーウェーブの登録商標です。

OZAKI 公式Instagram





# 変化

新型コロナウイルスの変異に翻弄された2021年。

しかしちょっと待って…。「変わる」ことは少林寺拳法の専売特許ではなかったか。あらゆる攻撃に対して、自らの立ち位置や体捌きを駆使して、変化し・応えるのが技法の醍醐味でもあります。千変万化の状況に、こちらも臨機応変で応える。そういう修行の成果を今こそ活かすときなのでは。

# CONTENTS

- 3 特集「変化」
- 12 R-23
- 13 Professional ～職場の少林寺拳法
- 14 人づくりのコーチングメソッド
- 16 実に帰る
- 18 FEEL THE ORIGIN
- 19 LEADER'S NOTE
- 20 Good Neighbors
- 22 少林寺拳法カレンダー PROJECT2022
- 24 コラム
- 25 行事報告：令和3年度 全国中学生少林寺拳法インターネット大会
- 26 谷のいごっそう日記 (Editor's Report)
- 27 あびるのかわいい DIARY(Editor's Report)
- 28 さぬき探訪日記
- 29 Point of View ～仕事のコツ / 作務の奥義
- 30 少年拳士ガチャガチャ広場!!
- 33 What's New
- 34 読者プレゼント～新春お年玉企画～
- 36 編集後記（新年挨拶）



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



- I 自ら思考に制限をかけない
- II 一歩を踏み出す勇氣

# 変

# 化

不測の事態に対応する護身の技法―少林寺拳法。  
「こんな考え方もあるのか」と、新しい切り口に出会えるのが修行の醍醐味でもある。変化に対する免疫をつけ、むしろ楽しみながら変わってゆこう。



文・編集室  
写真・編集室、東京事務所

一般財団法人 少林寺拳法連盟

# 自ら思考に制限をかけない

オンライン講習会で人気の井上講師に訊く。  
技法修練が教えてくれること。その醍醐味。



攻者の体勢が膠着し、押小手をかけにくい。



守者は左手を持ち替えて、逆手投の要領で攻者を攻めている。攻者の肘が上がり、肩が下がってきて体勢が崩れる。



こだわって、こだわらず。

今回ご紹介する技術の中に、押小手からの変化があります。実際の指導現場で、小柄な方や力のない方が、何とか攻者の手首をこじって倒そうと必死になっていた姿を見て、私は違和感を覚えました。「果たして、その一つの捕り方にこだわる必要性があるのか?」と。

確かに、科目表の中には押小手からの連絡・変化技はほとんどありません。しかし、攻者が投げられるときの体勢は逆小手と同じです。「ならば、逆小手の連絡・変化技が、押小手にも応用できるのではないか?」——私はそんな風に発想したわけです。

そういうわけで、まず逆小手の連絡・変化技である「逆手投」を押小手に応用した技術を紹介します。

押小手をかけたようにしたときに、攻者が抵抗したり、鉤手のような状態になって膠着してしまったりした場合に、そのまま手首を攻め続けるのをやめ、足運びを変えて相手の手首に近づき、自分の片手を外して、腕刀で相手の肘を動かします。これにより、攻者の肩が下がり、膠着が解けるわけです。

逆手投と比べてみると、掛手こそ違うものの、足位や腕刀の使い方はほぼそのまま応用できるわけです。

# 押小手 応用・変化



攻者の肘が伸びている。

守者は入り身をして、上膊で天秤を攻め、攻者を崩す。



形は一つの方法でしかない。

## 井上の思考

逆小手の連絡・変化技より、「外巻天秤」を押小手に応用することもできます。

押小手をかけようとしたときに、攻者が肘を伸ばしたり、体をのけぞらせたりして逃れようとした場合に、足運びを変えて相手の肘に近づき、自分の上膊で天秤を攻めます。

「天秤を攻める」と聞くと、多くの拳士が腕刀を用いて攻めることを思い浮かべるかも知れません。もちろん、それは間違いではありません。ただ、数ある法形を見渡してみると、腕刀以外の部位で天秤を攻めている法形も少なくないのです。

外巻天秤では、守者の腹部で天秤を攻めます。そこから私は、「ほかにも身体の色々な部位で天秤を攻めることができるのでは」と発想し、押小手からの変化をする場合は、上膊で攻めると効率が良いと考えたのです。

「ご承知のように、「法形」という言葉は、「法」と「形」のそれぞれに意味があります。ただ、近年の講習会等で受講生の皆さんを拝見していると、形にとらわれ過ぎているような気がすることもあります。形は一つの方法ではありません。形に込められた法を理解することによって、違う形に法を当てはめて用いることも可能となっていくます。

もちろん、教わったばかりの法形は、しっかりと形にすることが重要です。身に着くまで正しい形を繰り返し、身体に刷り込ませなくてはなりません。そのうえで、その形に込められた意味を見出せるよう、問題意識を高めるのです。

また、一つの形にこだわるあまり、何としても倒そうと半ば意地になるようなことがあると、事故やケガにもつながりかねません。手首を必要以上にこじったり、受身のとりづらいつけ方をしたり…。そういう安全管理の側面からも、法形の持つ原理原則に思い至ることが重要だと思うのですね。

このように、私自身、法形の意味するところに並々ならぬこだわりと問題意識があると自負していますが、形を離れることにはこだわりがありません。「こだわって、こだわらず。」カッコつけているようですが、そういう思いで臨んでいます。

# 上受から投げへの応用



上受で裏に入り身した場合も、応用によって投げ技で対応できる。

押門投（外）の要領で展開、投げ。



「井上、柔法に使う手が硬い。  
もっとやわらかく、龍が巻き  
つくようにしなやかに」

故・梶原道全大範士九段

相対するはたらき

法形には、表裏・左右がある…とよく言われます。左右についてはほぼ全ての法形で成立しますが、表裏については全ての法形において示されているわけではありませんね。

例えば、上受投を例にとってみます。法形としては、表に入ってから投げを行うわけですが、「裏に入ったら投げられないのか？」と私は考えるわけです。もう少し詳しく言うなら、「裏に入ったときに、投げに應用できる法形はないだろうか」という問題意識です。

そこで当てはめてみたのが「押門投（外）」です。受けた手を手首に巻き付けて門をとり、他方の手で肘を崩しています。手首の捕り方については、昔、梶原先生（九段／故人）からご指導を受けたことを思い出しました。「井上、柔法に使う手が硬い。もっとやわらかく、龍が巻きつくようにしなやかに使うのだ」という言葉です。

そういうわけで、この技術では、受けた自分の手を敢えて殺しながら、攻者の手首から腕刀に、しなやかに巻きつける意識で用いています。

また、開身突から柔法への連絡についても紹介しています。開身突には表裏がありますから、どちらからも投げ技に行けるようにと問題意識を持ちました。裏

では天秤投げに連絡、表では送肘攻表の原理を応用しています。

### 違和感を大事にする

私が法形に対して様々な視点を持つようになったのは、特に柔法、それも投げ技の難しさに打ちひしがれた経験が原点となっています。

力いっぱい攻撃してきた手、つまり生きた手に、どうやって技をかけるのか。果たしてうまく行くのか。攻者の引きがするどくと思うように手をかけられなかったり、かけた手で手首を殺そうとしても攻者の力が強くて殺しきれなかったり…。

修練に取り組みながら、私にはそういう違和感があったのです。

それである時、「無理に生きた手をとらなくても良いのではないか」と思ったのです。「むしろ、死んだ手をとりに行った方がうまくいくのではないか」と。

どういふことかと言うと、攻撃に使われていない方の手をとる、ということでは

攻者の左右の手のうち、その瞬間、攻撃に使われるのは片手だけです。この手には気も力も充実しています。では、反対側の手はどうでしょうか。間違いなく、攻撃に使われた片手に比べて、はるかに気も力も希薄。だから、こちらの手を攻

Special Feature CHANGE

## 開身突から投げへの応用

裏



表



### 井上の思考

どちらも肘を攻める形になっていますが、肘の急所は「肘陰」「肘陽」というように陰陽の組み合わせがあります。裏表と同じく、この陰陽のように、相対するはたらきを熟知しておくことで、対応できる技の範囲が広がります。ここでもやはり、一つの方法にこだわらないようにしておくのです。



めれば、割と簡単に技をかけられるのではないかと。そういうことです。

そういう見方をすると、法形というのは、相手の「実」を見るのではなく、「虚」を見る訓練であるとも言えます。見るといふより見抜く、あるいは感じる、と言った方が適切かも知れません。

技は身体を動かして高めていくものです。身体を動かすということは、神経がはたらいっています。神経は脳に繋がっているから、最終的には脳で何かを感じているということ。全身の感覚を通して何かを感じる。その中にある違和感を、脳できちんと整理する。つまり、これが自己の内面を見つめるということに繋がっていると思うわけです。

こだわらずに盲目的になっていることや、ある角度からしか見ていなくて視野が狭まっていること、全体をよく見渡せていないこと…などなど、自分の思考の状態に気づくことが、修練の持つ重要な役割であり、人格形成に繋がるポイントなのではないでしょうか。だから、少林寺拳法は感性を磨くのに適していると私は考えています。

講師 井上 弘

一般財団法人 少林寺拳法連盟 理事

オンライン講習会後継

「技術・修練から人づくりを学ぶ」

申込受付中(本誌33頁にて紹介)

縁あって手にした書籍より、一節を紹介したい。

チャレンジ精神が大事だと解つていても、「チャレンジ精神を持って」と言われても、どうやって持てばいいのかわからない、というのはよく思うこと。具体的にどのような習慣を身につければいいのか、という普遍的な問いに対して、簡潔明瞭に答えられており、ひどく感銘を受けて印象に残っている一節である。

誰もがみんな、自分の人生をもっと良い方向に変えていきたいと心のどこかで思っている。その為にはチャレンジをしなければいけないこともわかっている。ただ一步を踏み出す勇気がなくて、つい思い留まってしまう。あなたもそんな経験をしたことがあるのではないだろうか？（中略）

高校もろくに行かず、ごく普通の埼玉の片隅の団地街で、ごく普通に育った僕が、今こうして、社長になって本を出して、テレビドラマのモデルにまでなれたのも、考えているだけじゃなくて「行動したから」という一言で全部説明できる。本当に、ただそれだけなのだ。

「そんなのわかってるよ。でもその行動が起こせないから困っているんじゃないか！もう少し具体的なアドバイスをしてくれよ！」と思つた人も多いと思うので、具体的に行動を起こせるようになる

## Special Feature CHANGE

# 一步を踏み出す 勇氣

行動が変化を引き寄せる。リスクを覚悟し、行動する習慣を身につけるために今日からできること。



2020年度に販売された清涼飲料水の銘柄はなんと6258種に上る。そのうち1399種が新商品である。(全国清涼飲料連合会 統計)一日に17種類を飲んでも、全てを飲み切ることはできない計算となる。



著者 ◆ OWNDAYS 株式会社 代表取締役社長 田中修治

出版 ◆ 幻冬舎、2020年4月

20歳の頃から起業家として活動。2008年に巨額の債務超過に陥り破綻寸前だったメガネの製造販売を手掛ける株式会社オンデーズに対して、個人で70%の第三者割当増資を引き受け、同社の筆頭株主となり、同時に代表取締役社長に就任。2020年3月時点で、12か国340店舗を展開し、独自の経営手法により、事業拡大と成長を続けている。(同書の著者紹介より引用) 少林寺拳法入門歴あり。

方法の一つアドバイスする。(中略)

行動を起こせる人になる為には、毎日違うドリンクを飲めばいい。

たつたそれだけだ。毎日のように、コンビニや自販機でみんな飲み物を買っている。その時に一つだけ気をつけるようにするのだ。それは二度と同じ飲み物を飲まないようにすること。ただそれだけだ。

出典「大きな嘘の木の下の僕がOWNDAYSを営みながら考えていた10のウソ。」

ここにある「毎日違うドリンクを飲めばいい」の意図はこうだ。

飲み物を選ぶという行為をパターン化せず、今までと違う行動を取ることに自分自身を慣れさせ、「不味いドリンクを選んでしまう可能性」というリスクにも向き合う心理を育てる。そのことによって、パターン化されて安心感のある生活習慣を逸脱し、チャレンジする心を養うきっかけにする。

確かにパターン化された生活は安定的で安心感がある。しかし一方で、不安定になるリスク＝冒険・チャレンジといった要素を避ける心理も同時に生まれてくる。大きなリスクを簡単に奨励することはできないが、飲み物の選択程度のリスクなら、臆せず始めることができるかも知れない。そんなことを思つて、ひどく納得したのだ。

パターン化された生活の中に少しでも変化を取り入れてみる。リスクの少ないところからでいい。飲み物、ランチ、通勤路…。ルーティンやローテーションになっているものをほんの少しでも崩してみよう。もし失敗しても、チャレンジした自分を褒めてやろう。



何事も方法は一つではない。「もしかしたら、これ以外の選択肢があるのかも」と考えながら行動することで、パターン化した思考や行動を変えるきっかけがつかめるかも知れない。



## 色で冒険する。いつものスタイルにちょっとしたヒネリを加える新提案。

欧米の人が日本人の黒・紺スーツ姿を見て「葬式か!?!」と思った…というエピソードに割とあちこちで触れるようになるのは、後に多少ファッションに興味を持って、色々な書籍を読み漁るようになった頃である。

どうやら最近では、紺の色合いも増えて、ネイビーから明るめのブルーまで、多くの紺・青系スーツが日本でも市民権を得ている。ほかに付け加えるならば、グレーやブラウンといった色味も、ビジネスシーンでは既に許容されているようである。

先ほどの「新しいドリンクに挑戦する」というマインドを、身につけるものにまで拡張してみると、まずは「新しい色に挑戦する」ということが、変化にチャレンジする第一歩に繋がるのかも知れない。

身につけるものは、ドリンク以上にその人を印象づけるものだ。そして、周囲の印象に対して応えようという心理が働けば、自分の中のリミッターを上手に外してくれる作用も期待できるのではないかと思ったのだ。スーツやジャケット、パンツ、シャツなど、

面積の大きなものは新しい色を取り入れるのに結構な勇気がいるだろう。似合わない・気に入らないといったリスクも大きくなる。新しい色を取り入れるなら、リスクの少ないところからの方がいい。つまり、面積の少ないところから…だ。

そういうわけで、編集部としては腕時計のベルトを提案したい。ネクタイも考えられるが、職種によっては身につけない人もいることと、既に新しい色にチャレンジしている人も多いかも知れないと思ったのでやめておくことにした。



### 一歩を踏み出す勇気 特集『変化』

#### 報告 Report

## よみがえる腕時計。数千円から始めるちょっとした冒険。

腕時計のベルトは、割と気軽に交換することができる。小さなマイナスドライバーがあれば何とかなるし、専用工具（バネ棒はずし）を買ったとしても1,000円前後のコストだ。

新しいベルトは通信販売でも購入可能だし、腕時計を扱う店舗ならば、たいてい在庫しているだろう。価格も安いものなら2~3千円程度で入手可能。（素材によっては数万円するものもあるが…）

ただし、サイズがあるのでそこは注意が必要だ。メンズ・レディースの区別はもちろん、本

体への取り付け幅に応じてラインナップがある。実際に交換する場合は、予め定規などで取り付け幅を確認しておくことが重要だ。

冒険心を高めて、新しい色に挑戦するには、かなり手ごろなとっかかりだと思うのだが、いかがだろうか。今は使っていない腕時計や、飽きかけた腕時計が印象を変え、愛着が増し、よみがえるきっかけにもなるかも知れない。手持ちの腕時計を改めて大切にできるならば、これはまたSDGsのような取り組みにも繋がるような気がしている。

**Info** 牛革やワニ革が有名。ほかに変わった素材としては、オーストリッチ（ダチョウ）・シャーク（ブルーシャークといわれるサメの皮）などがあります。



**Info** 既に皮革ベルトがついている腕時計ならば、金属・貴金属のものに付け替えることで表情が変わるかも知れません。最近では、メッシュ素材のものも人気ようです。



**Info** 皮革ベルトは、身に着けるたび、穴止めから劣化していくことが気になるかも知れません。そういった悩みは、尾錠をバックルタイプのものに交換することで解決可能です。



私の冒険色「バーガンディー」父親から譲りうけた約50年前の古い腕時計です。もともとはステンレス製のプレスレットがついていましたが、サイズが合わなかったのが、市販のベルトに付け替えながら、冒険色を楽しんでいます。現在のバーガンディーは二本目のベルトです。バーガンディーは、ワインレッドやボルドーと呼ばれることもあります。赤と茶の中間にあって、黒や紺に慣れた人からすると派手な色に感じるかも知れません。ただ、赤（いわゆるレッド）ほど、身につける場面を選ばないと思いますし、深みのある色なので、差し色のワンポイントに入れても悪目立ちしない…と自分では思っています（笑）。

／編集長 倉本

## 土佐のいごっそうが動いた。ワードローブを変えてわかった劇的ビフォーアフター。

編集長の倉本です。副編集長の谷さんとは、実は大学時代からの付き合いになります。関東学連の活動で知り合い、のちに職場で再会することとなった間柄です。長らく、プライベートでも遊んだり、食事したりする関係でしたが、更に親密になったのはこの数年、互いに編集長・副編集長という立場に就いてからのことです。

彼は、温厚で人当たりも良く、素直で向学心もある男ですが、一方で、誰をしても変えがたい鋼鉄の芯を内に秘めたようなところがあります。土佐のいごっそうですから。

生き方やライフスタイルに関わるような部分では、他人のアドバイスをニコニコ聞きながらうなずいているのだけれども、実際にはアドバイスに従わず何も変えない…。そんな一面も持っているのです。

つまり、大切なことは自分が本当に納得しないと変えないし、やらない。そういうことです。

そんな彼に、この一年ほど、「ワードローブを変えてみたら？」とアドバイスし続けてきました。私が、好きな洋服のことをうんちく垂れるので、それをニコニコ聞いてくれたのが始まりだったとは思いますが、私の想像以上に彼は食いついてくれたのでした。

私自身の本心としては、彼の安心感のある安定した仕事ぶりを見ながら頼りにしつつも、変化めまぐるしい時代に対応していくためには冒険心を身につけて欲しい…という、パートナーを思う気持ちもありました。

そんな私の気持ちを知ってか知らずか、次第に彼の方から、身につけるものに関するアドバイスを求められることが多くなったのでした。

とはいえ、私がアドバイスしたことはそんなに多くありません。「あなたのような褐色の肌の人は、ビビッドな色合いが似合うんだよ」ということと、洋服に関するルールをいくつか伝えただけです。

そして、土佐のいごっそうが動きました。

なんということでしょう。

誰をしても変えがたいと言われた鋼鉄の芯に、匠の心が響き、彼はこんなにもステキに生まれ変わったのです。

### Before

谷 聡士 Satoshi TANI  
前職が営業マンだったせいか、昔から服装はどこか控え目な印象。黒か紺のスーツ選びをまさに地で行くところがあった。ライフスタイルと仕事をさらに充実させようと奮闘中。独身。



Special Feature  
CHANGE

執筆 倉本巨康

副編集長  
谷のステキな

大冒険

After

※撮影のため、清掃した靴を履いています。

### ホンネのトコロ

「洋服を変えたことで、「ああ、いい一日を送っているな」と感じられることが多くなりました。職場の女性からも声をかけられたり、褒められたりすることもあって、とてもいい気分です(笑)。仕事においても、一つの方法だけでなく、「別の方法もあるんじゃないか」と思うことが増え、新しい可能性を考えようとする習慣が備わって来た気がします」



【真優さん・小学校6年】

少林寺拳法から学んだことは自信です。道場で仲間と組み、お互いを信頼して修練することで共に上達したという実感が得られました。それが自信につながり、なんでも積極的に挑戦することができるようになりました。今後も継続して頑張りたいです。

【家族より】

少林寺拳法を通して身体と心の両面がバランスよく成長できていると感じています。強さと優しいさの両方を兼ね備えた大人に成長してほしいと思います。ぜひ頑張つて修練を続けてください。

【香織さん・中学校1年】

小学1年生の頃から少林寺拳法を続けてきました。少林寺拳法を始めてから、心と体が共に強くなり、より「強い人」になる為に今、黒帯を目指しています。小学6年生の方、中学生でも続け、より「強い人」になつてください。

【家族より】

今では礼儀も身につつき、様々な人との接し方も上手になつたように思います。中学生になると求められるレベルが上がりますが、娘にはより面白い少林寺拳法の世界を楽しんで欲しいと思います。保護者の皆様、少林寺拳法の本当の面白さは中学生以上のカリキュラムでないとい体験出来ません。



榎親子

日本武道館武道学園支部

藤川親子

日本武道館武道学園支部



担当/畔蒜 みく

# R-23

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

学生拳士のトレンド、自慢…！

若者たちのフリースペース！

【アールニジュウサン】



小澤親子

東京西品川道院

【家族より】

「黒帯を取るまで、頑張る！」と数年前のある日、息子が口にしたことがありました。先輩方への憧れと感謝からの言葉だったようで、人との交わりを大切にしている修練だからこそ、芽生えた気持ちだと有難く感じています。

【潭太郎さん・小学校6年】

僕が少林寺拳法を続けている理由は、全国中学生大会に出ている先輩たちのようになりたいからです。先輩たちは技が上手いだけではなく人柄も優れています。これからも技を磨きつつ、人として成長していきたいです。



【陽穂さん・小学校6年】

通い始めた頃、正直「修練は大変だな…きついな」と思うこともありましたが、でも昇級するにつれ法話を聞いたり学科に取り組む機会が増え、「よりよい自分」になるために少林寺拳法を続けたいと思うようになりました。

【家族より】

反抗期に入り衝突しがちだった小4の夏、少林寺拳法の合宿に参加して息子は変わりました。挨拶をきちんとするようになり、今は進んで家の手伝いもしてくれます。少林寺拳法が心の成長を促してくれたと感じています。



Professional

第四回

# 職場の 少林寺拳法



仕事の中に

少林寺拳法をどう生かすか



香川県／四国実業団連盟  
丸亀建設協会支部  
浦田 稔 支部長  
少林寺拳法 准範士六段

## 一 会社が求めている人材

会議をすると、よく幹部から「最近の若い子は、真面目だけれど、面白味が無いね。」という言葉が聞きます。

仕事において、面白味とはなんでしょうか。真面目という事が大前提にはありますが、それ以上に必要なものは、創造力と瞬発力とみんなをまとめられる統率力です。

開祖の少林寺拳法拳士に託した思いは、先頭に立つて、みんなを引っばって行ける真のリーダーづくりです。若い社員が集まった場合には、開祖が法話の中で言われていた「鶏口となるも牛後となるなかれ」を引用して、話をします。

先頭に立つという事は、一番に風を受けるけれども、誰よりも先に、新しい景色を見れるのだと説明します。

建築という仕事柄、自ら発案し実行した事が、自分の代よりずっと先まで、形になって残る事の素晴らしさを、わかってもらえるようにいつも話しています。

## 二 同志、互いに

親しみ合い援け合い

ただ先頭に立つといっても、それが独りよがりになってはいけません。全員が同じ方向を向いてこそ、始めて良い建物が出て来ます。

みんなが、それぞれの部署のリーダーのつもりで意見を言える雰囲気づくりをして、それに対して聞く耳を持つ事、これも重要な資質だと思います。

少林寺拳法の自他共榮の教えのように、みんなで、うまくなる強くなるという事を基に、会社での指導育成に、活かしていきたいと思っています。

## 三 実業団支部の責務

学生生活が終り社会人となった時、一番近くにあるのが実業団だと思っています。気をつかう事なく、社会生活の一部として、少林寺拳法がやれる雰囲気づくりと、真のリーダーを育てるといふ開祖の思いを忘れる事なく、これからも活動しつづけていきたいと思います。

スポーツ庁は、2018年より、日本スポーツ協会に委託し、全競技団体に、指導技術の向上を図るため、コーチングを普及するよう推奨しました。当連盟では、2018年より3年間にわたり、コーチングやベップトークの基礎を紹介してきました。

2021年度からは「コーチング指導者育成コース（10ヶ月間）」を開催し、現在140名が、指導技術の向上にむけて熱心に学んでいます。

## Coaching 人づくりの コーチングメソッド

これまでに、コーチングの基礎、ベップトーク、アンガークントロールなどを学んで頂き、10月には、アドラー流心理学講座を、外部講師の趙友貴先生にお願いし、大好評でした。

今回は、参加者より寄せられた質問に対して、趙先生よりご回答を頂きます。

趙先生は、日本エアシステム（現日本航空）の客室乗務員として国内線を乗務。その後、キャセイパシフィック航空の客室乗務員として、12か国からのクルーと26か国を乗務。2005年より講師として、大手企業、官公庁等でコミュニケーション、コーチング、女性活躍推進等の研修を開催。様々な企業で管理職向けコーチング1on1セッションを実施。

〇 自信がない、劣等感を抱いている学生や子どもに、自信・勇気を持たせる方法を教えてください。

**A** 心理学、社会理論、コーチング、NLPなどの源流と言われ、教育や人育成等で取り入れられている「現代のパーソナリティ理論や心理療法」を確立したアルフレッド・アドラー（心理学者・精神科医）から、学んでみましょう。

### ■ 自分に対する「意味づけ」を変えてみる

アルフレッド・アドラーは、「人は誰しも同じ世界に生きているのではなく、自分が意味つけた世界に生きている」と考えました。

たとえば、「自信がなく劣等感を抱いている」自分は「ダメな人間だ」という意味づけをしていると、自信が持たず、努力や挑戦する勇氣を持つことが難しくなります。そこでまず、自分自身の長所だけでなく、短所、劣等感、自信の無さも含めて、ありのままの自分全てを承認して、受け入れてみてください。

次に、「自信がなく劣等感を抱いている」ことを、「劣等感はない、自分を成長させてくれる力（バネ）になる」と、劣等感の意味づけを前向きでポジティブなものに捉え方を変えてください。そして、自分にできること、可能性に目を向けていくと、自分の未来も望ましい方向に向かって行きやすくなります。

アドラーが言う「意味づけを変えれば未来を変えられ

る」とは、「劣等感を味方につけて、勇氣をもって自分を成長させる力」にすることです。

劣等感をどう扱うのかは、自分で選択することができます。それは自分の「在りたい姿」をイメージしながら、「どうしたらできるのだろうか？」という問いを持つことで、未来を切り開く方向に自分を切り替えることが可能となります。

### ■ 自分で望ましい環境をつくる

自信がない、劣等感を持っている方が、前に踏み出し挑戦する勇氣を持つてもらうためには、本人の長所や強み、できていることを認め、「勇氣づけ」の言葉がけを行うことが大切です。

そのためには、相互尊敬、相互信頼をベースにした環境、雰囲気を作っていくことが大切です。自分の常識と他人の常識に対するモノサシは異なり、価値観も人それぞれ違います。

自分の常識では、一見、理解しがたい人がいたとしても、否定から入るのではなく、その人がそう考えたり、そう感じた理由や背景を聴く姿勢を持つててください。相手の捉え方、解釈に興味関心を持ち、お互いに話を聴き合う、話し合う、という態度は、相手を大切な存在だとこちらが思っていることを明確に伝えます。それは相手を勇氣づけ、引いては自分の存在価値向上にもつながります。

### ■ 内省で自分の長所を確認することで周囲の協力を得る

他人との関係の前に、自分自身との関係（コミュニケーション）を見直すことがとても大切です。24時間365

日、自分は自分と一緒にです。普段頭の中で、私は、「すぐに失敗する」、「運がわるい」、「能力、才能がないからどうせ無理」などと、自分自身に無意識に語りかけていませんでしょうか？ マイナスな会話、自己否定、自己批判の言葉を常に自分自身にかけているとしたら、劣等感を抱いて当然です。自信や勇気を持つことも難しくなってしまうと思います。

完璧な人などいないのですから、不完全な部分、未熟な部分も受け入れる「自己受容」によって、「自己勇気づけ」をしていき、トライ&エラーで、経験を積んでいって欲しいと思います。

自分を勇気づけられようになれば、他人のことも、自然と勇気づけできるようになります。お互いに協力し合い、笑顔と固い信頼で結ばれていくと、自分の存在に価値があり、自分は人の役に立っている、良い影響を与えられている実感が得られます。すると、自分自身の可能性に気づき、自然に劣等感や自信のなさに悩まされるのが減っていくと思います。



### 講師紹介 趙友貴

- ・明治大学スマートキャリアプログラム講師
- ・女子栄養大学非常勤講師
- ・銀座コーチングスクール新宿校講師  
/ 認定プロフェッショナルコーチ
- ・JADIO 認定ダイバーシティコンサルタント
- ・HRD 認定 DiSC トレーナー
- ・アドラー流メンタルトレーナー取得講座修了
- ・株式会社アブローズ代表



### 執筆者プロフィール

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在籍し、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。

## 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



## 龍固

※「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。



### ■龍投からつながる固技

この技が、少林寺拳法教範に掲載されたのは1976年改訂版からですが、初期のころから龍投につながる固技として存在し、セツトで練習されてきました。(龍投は会報2015年1月号掲載)

また、教範を始めとしてこの技を解説する参考書籍・資料はほとんどありません。指導者による口伝で伝承されてきたと言っても過言ではなく、正確な技術があまり伝わっていない技の一つでもあります。

### ■龍投は下で、逆手投は上で

龍投は、逆小手を掛けようとして、やや下で「攻者の手首がねばくて肘が出ない」「鉤手になられた」「または突つ張られた」等の際に用いる連絡変化技です。したがって、相手の腕の上から、守者の腕を差し込んで相手の肘を引き出します。(写真1)これに対し、やや上で逆小手が滞った時に用いるのが逆手投です。

### ■もともとなるのは「押指固」

少林寺拳法には、大拳頭を攻める(押圧)ことで痛みを与えて極める固技、逆技が多くあります。今回の龍固は勿論、押指固、前指固、逆手固、裏固、外逆手捕等、そして逆小手、片手門投、握返等も大拳頭への攻めがカギになります。大拳頭の攻めは少林寺拳法技術の要諦の一つでもあります。まず押指固の要点を簡潔に確認します。(写真2)



押指固

2

①固定 ②肘の位置 ③肘の角度 ④攻め



肘を引き出す

1



【悪い例】顔を近づける

4



相手の体勢を引き上げる

3



大拳頭を右肘へ向って攻める

5

※本誌面の撮影写真につきましては、  
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。

- ①肘を足（または膝）で固定する。
  - ②肘の位置は肩よりも高くする。
  - ③肘の角度は鈍角（広く）にする。
  - ④手首を攻めながら、指を巻き込む。
- 押指固は、相手の背を床に付けるので体勢を固定し易いですが、龍固は相手が横向きで、しかも空中に在る肘や肩に対して①～④の要点を実施するので、技の難易度が幾分上がります。

■差し込んだ手で固定する

龍投で攻者の右腕に差し込んだ右手を相手の肘上に掛け、しっかりと引き付けつつ、私の背筋を伸ばしながら引き上げます。（写真3）この操作が、押指固での「床」、そして肘と肩を固定する役割を担います。

この時、私の体勢は、体重を左足に乗せ、右膝の角度をやや広げて相手の蹴が届かないよう顔を遠ざけます。（写真4）

■丁字手で大拳頭を攻める

龍固を極めるには、私の左丁字手の内拳頭（ないけんとう）を大拳頭に当て、相手の右肘の方向へ向って攻めます。（写真5）龍固は、押指固や前指固と技の仕組みは同じですが、それを行うコツが違います。しかも、片手で大拳頭を攻めるので、より正確な技術が必要としますし、中には大拳頭への攻めが効かない人もいますので、連絡変化するか、当身して離れる見極めも大事です。

開 祖 語 録

昨日は昨日、  
今日は今日、  
明日は明日だ。

それでね君たち、こういう精神生活に入ろうではないか、今日から。たとえば身体の切り傷、古傷はもう忘れてしまうとする。どうもないな。忘れてしまえ。肉体の傷と同じように心の傷も今日から忘れようではないか。

今までの生活の中で挫折感に陥るようなことがある。ところがこれは、なんぼ考えたって昨日のことは取り返せるか。別れた彼女のこと、就職しそこねたことを悩んでみたって仕様がなないじゃないか。昨日は昨日、今日は今日、明日は明日だ。これが精神生活を改善する根本になるんだよ。過去はいっさい、今日から忘れる。

いいことは忘れないでいい。いやなことは忘れてしまえ。忘れようと努力しろ、とにかく気分転換することを勉強せい。

新年明けましておめでとうございます。  
今年はどうな一年になるのか、私は今からワクワクしています。

さて、今号のテーマは「変化」です。

私は、変化を認める事は、自分を認める事だと考えています。変化と聞くと無意識に自分以外の誰か・何かの事のように思われるかも知れませんが、本当の変化とは自分自身の中で起こっていることだと思っております。

少林寺拳法でもまず、『自己確立』という言葉を学ぶと思いますが、この自己確立こそ、変化する自分を認め自信を持ち行動するという意味です。そこから、他者への影響力が発芽していくのです。

開祖は、豊かな感性で受信したことをきっかけに自らを変化させ、多くの人々に影響を与えてきました。

「私にできたんだから、諸君らにもできる」。この言葉はよく開祖が講話の中で使われていた言葉です。自分の生い立ちや環境のせいにして無意識に自分の価値観を決めつけるな、そういった無意識の決めつけから脱し今日から行動しよう、そんな風に呼びかけている言葉です。

過去にこだわらず、環境のせいにはせず、いま目の前のことに一生懸命向き合います。そこから何かを感じ取った自分を認めること。それが変化の始まりです。

コロナ禍の影響もあり、常に変化を求められる令和時代、自分を認め、どのような行動を起こすかによって、人生も変わります。

「一日一生」。本年も皆様にとって、良い変化が起きる一年となるように願っています。

69年4月 整法講習会



少林寺拳法グループ  
代表 宗 昂馬

# LEADER'S NOTE

Kazuhira KAWASHIMA

## 新年のご挨拶 / 開祖の言葉に想いを馳せて

2022年新春を迎えるにあたり、謹んでお慶び申し上げます。旧年中、皆さまより賜りましたご厚誼に厚く御礼申し上げますとともに、読者各位の益々のご健勝を心より祈念いたします。

未だ世界中に猛威を振るう新型コロナウイルス感染症ですが、日本国においては、国民の高い防疫意識により、昨年末頃より減少傾向が続いております。少林寺拳法においても、罹患者の報告等は無状況が続いております。

しかし、新型コロナウイルスの変異種発見や国内罹患者の発生等の報道もあり、まだまだ予断を許さない年明けのスタートとなりました。一日も早く終息に向かうことを願ってやみません。

さて、昨年は開祖宗道臣先生の生誕110周年でありました。当連盟を含む少林寺拳法グループでは、随所に開祖の在りし日の面影や、エピソード等をお届けしました。

私も開祖とのエピソードがあり、その一部を簡単ながらご紹介したいと思っております。

高校時代に少林寺拳法と出会い、大学時代は4年間みっちり「少林寺拳法漬け」の生活を送っていました。少林寺拳法部では、毎年夏の大学少林寺拳法部本部合宿に参加するのが通例の行事となっていました。

そこで開祖講話を毎回拝聴させて頂くことができたのは、今となっては貴重な体験でありました。

私の大学4年時、開祖は、『技はこの道（理想境建設）達成の為の手段であって、目的ではない。目的はこの社会に必要とされる有為なる若者を一人でも多く育てることにあるのだと。だからこの中から一人でもいいから、私と一緒にこの道に賭けてくれる者はいないか』と、我々学生に本気で語りかけていました。その真剣な眼差しや熱意は今

でも鮮明に覚えています。

大学卒業後、家業を継ぐべく卸問屋で仕事をしていましたが、先の言葉がずつと心に残り、郷里を後にして、開祖の下、少林寺拳法総本部での修行がはじまりました。

昨年の12月で私は67歳となりました。開祖は1980年（昭和55年）5月に69歳でご逝去されましたので、今も当ても遠い存在にある開祖と、気づけば近い年齢となりました。

今思うことは、これからの未来、私と同じように開祖の志に感銘を受け、少林寺拳法の指導者（世の中のリーダー的存在）を目指して行く「若人」が一人でも多く増えてほしい、ということですね。

少林寺拳法に入門してから51年となり、総本部に入ってから43年目を迎えています。私は、開祖が言われた『はばかりながら、宗道臣、誇り高く生きている』という生き方に感銘を受けています。私も「誇り高く生きている！」と胸を張って言えるように邁進していきたいと思っております。

本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



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

多くの若手指導者が笑顔で推薦するその人柄に、  
同じく大学監督の立場から迫る。  
人生の先輩として、今の学生に伝えるメッセージ。

青山学院大学  
監督

きのしたけいた  
木下恵太氏

Good Neighbors

グッドネイバース。隣人は仲間。仲間が学びリーダーシップ。

木下先生の人となりを知りたいのですが、人生で受けた最も大きな影響は何でしょう。

何一つ欠けても今の自分はありません。高校当時、いくつか受験する中の1つで青学に受かっており、「青学」の響きに導かれ入学を決めました。少林寺拳法の楽しさは高校恩師の剣持誠先生のお陰で知ることができましたが、自分が怠惰で実績もなく、身体も細いままだったので、当然自信がありませんでした。大学では「自分を変える。本気で取り組もう」という決意から少林寺拳法部に入学しました。やはり4年間の大学少林寺拳法部経験を抜きには語れません。

今は人に影響を与える立場ですが、そのきっかけとは。

自分自身が人生の中で1つやっつけていきたいことが、青少年育成なんですよ。僕自身が大学で頑張って、運用法で関東学生大会1位（2年生）、全日本学生大会で1位（4年生）になり、初めて自分の中で「達成経験」を持つことができました。どぎつい大学4年間を経て「やり抜く力」も身についたことで、初めて「自信」が持てたのです。そして社会に出ていきました。

そこから現在監督に至るまでが気になります。

元々好奇心が強いので、社外のセミナーにも多く参加し色々な考えに出会う中で、「このような考え方に学生時代から触れることができれば、もっと可能性が広がるのではないかと」とふと気づいたので。自分は4年間ただがむしゃらにやっていただけだった。もし学生時代に知っていたら、より再現性のある成功体験を4年間で積み上げることができたのではないかと考えました。そして、学生自身が明確な考え方に基づいて結果を出すことができれば、社会に出ても仕事と部活が切り替わるだけ

なので、本質的な考え方や行動は変わらないはずで、そういう人間が世の中にどんどん出ていったら、ものすごく日本が豊かになっていくのではないかと思っただけです。

**それは大志かつ画期的な考え方でですね。ただ仕事ありきでは高難易度だと思っただけですか。**

そうですね。自分が日本を変えるほどのことはできないけれども、“微力ではあるが無力ではない”だから自分の身近から行いたいけれど、どんなやり方があるだろうかと自問しました。「じゃあ前職から独立して青少年育成事業を…」とも考えましたが、それで生活できるイメージが湧かず、逆に生活できる方法は自分がやりたい方向とズレていく気がしてモヤモヤが払えなかったのです。

そんな中、セミナーで田中克成さんとの出会いがあり、少林寺拳法経験者と知り意気投合。自分が人生を懸けてやっていきたい青少年育成と事業の考え方について聞いてもらったんです。(今ではかつちゃんと呼ぶ仲です)(笑)

すると、過去出版業界でプロデュース業を務めていた彼の、苦悩から脱した高僧とのストーリー(愛読書内)を聞きました。

これは「菩薩行と生業行」という話で、かつちゃんと実社会で大成功を納めた後出家した高僧との話なのですが、グサッと刺さりましたね。「僕めっちゃ菩薩行で金取ろうとしてる!」と。(苦笑)

菩薩行を今の言葉で言うとはボランティア・社会貢献といった活動ですから、正に青少年育成と言いつつ、それをどうやってお金に変えようかと考えていたから、モヤモヤやズレがあったのだと納得したのです。



ウェルカムボードのお出迎えは初体験。その世界観から、お人柄が垣間見えます。



木下先生の愛読書  
成功のバイオリズム「超進化論」  
(田中克成 / PHP 研究所)



木下 恵太氏 [1983年生まれ(埼玉県在住) / 1999年入会(602期生)]  
埼玉県立越ヶ谷高校少林寺拳法部に入部。卒業後、青山学院大学少林寺拳法部での4年間で、その後の人生を掴みとるきっかけとなっていく。2019年に齋藤政実先生(現総監督)から引き継ぎ同大学監督に就任。

「では、どうすれば菩薩行として青少年育成ができるのだろうか」と考えるようになってから、そのために必要な新しい情報が入ってくるようになり、現在の仕事にもつながりました。できない理由を挙げればキリがありませんが、どうしたら可能になるかと常に考え行動している内に、バシバシとシナプスが結合する感ができて、自分のやりたいことと一致してきました。ですが、今もまだ試行錯誤の連続です。

**挑戦し続けた結果が今なのです。開祖の言葉である「物心共に豊かな世の中」とはそういう事なのかも…。最後に、学生にとってどんな存在でありたいですか。**

少林寺拳法は単なる武道やスポーツではないことを、我々指導者が実社会での行動を以て示すことが大切だと考えています。青山学院大学少林寺拳法部では「社会に貢献するリーダーを育成する」をビジョンに掲げておりますので、監督である私自身がそのビジョンに恥じるのではないよう行動し、自らの経験と重ねて少林寺拳法の訓えを伝えていくようにしています。監督就任時に部としての10ヶ年計画を立てました。現役学生、指導陣、OB会が一丸となって取り組めるよう、定期的に三者が集まる会を開催し、目標への進捗や課題の共有を行っています。

また、私の気分を高めてくれるのは、未来を語り合える仲間との時間や家族と過ごす時間です。生涯現役をモットーに、年齢や体力に応じた老若男女問わずにできる修行方法を探究しながら、常に「今が最良」であろうと思っています。きっかけをいかに与えられるか、まだまだ現役学生に負ける気はありません。(笑)

# 少林寺拳法カレンダー PROJECT

2022

事業課販売用  
月めくりカレンダー

・サイズ・  
A3 (A4×2頁×12ヶ月綴)

・販売価格・  
1,000円 (税込)



## ご注文方法

- ①インターネットショッピング  
<https://shop.shorinjikempo.or.jp/> (下記 URL)
- ②ログインする
- ③グッズの中から カレンダーを選択 申込数量をいれる
- ④カートにいれる
- ⑤レジに進む
- ⑥注文内容を確認 届け先の変更可能
- ⑦お支払 PAYGENT 決済する
- ⑧入金確認後 カレンダーを発送

販売価格：1,000円 (税込)

※別途、送料・手数料要



【お問合せ先】

一般財団法人少林寺拳法連盟 事業課

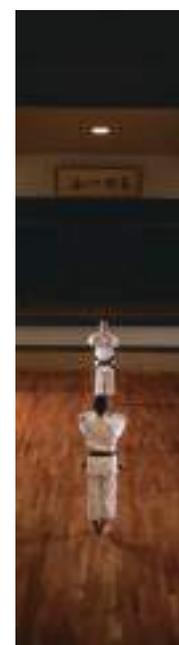
TEL 0877-33-2020





# 2022 CALENDAR

読者皆様のおかげで無事に完成しました。  
すでに予約受付中で好評を博しております。  
数量限定ですので、お早めにお申し込みください。



# 骨が折れる

むとう 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

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のワクチン接種が急速に広がり、1年前の状況と随分変化が生じてきました。当初はワクチン接種の予約を取ることがなかなか容易ではありませんでした。

「転倒も ワクチン予約も 骨折れる」

(日本転倒予防学会「転倒予防川柳」2021年佳作、神奈川県/生悦往 正志)

「骨が折れる」には、ケガとしての骨折と努力・苦勞の二つの意味があります。現在、日本オリンピック委員会 (JOC) 会長の山下泰

裕氏が選手時代のエピソード。園遊会に招かれた時の昭和天皇との会話で、「柔道は、骨が折れますか」と尋ねられ「はい。でもお陰様で、もう治りました」(1984年ロサンゼルス五輪に足の骨折を負っていた)と答えた山下選手。昭和天皇は「あっそう」と。ケガの骨折と苦勞の骨折(ほねおり)とが重なりつつも、完全に行き違つて掛け合い漫才のような会話ですが、それぞれの人柄が表れてほおましい逸話です。

成人のからだには、頭から足先まで206ヶの骨があります。成長途上の子どもでは、頭や骨盤などが一つの大きな骨になっていないで離れている部位があるため、大人よりも多く、およそ350ヶです。成長発達により、女子では中学生の頃、男子では高校生の頃に、大人の骨になります。それまで子どもからでは、軟骨の多い「軟骨人間」なのです。ですからこの時期に激しい運動をすると、成長・発達に大切な軟骨を痛めてしまい、長くなる、太くなるべき骨の成長が損なわれたり、その部分が腫れ上がった、関節の変形や運動制限を招く結果となってしまうのです。

骨折には、単純骨折と複雑骨折とがあります。前者は閉鎖性骨折(皮下骨折)、後者は開放性骨折とも呼びます。多く見られるのは皮膚が破れていない単純(閉鎖性)骨折ですが、ひどい場合には、皮膚が破れて骨が折れている部位と空気が交通している開放性(複雑)骨折をきたします。

「複雑骨折」の名称があるために、骨の折れ方が複雑(たとえば、バラバラ)な骨折と、しばしば誤って呼ばれたり誤解されることがあります。正しくは皮膚が破れていないで骨がバラバラになっている場合は、骨折の形はどうあれ、「単純(閉鎖性)骨折」です。一方、骨折の折れ方は単純でも、皮膚が破れていれば、細菌が皮下組織内・骨組織内に入り込んで、重い感染症をきたすリスクがあるので、「複雑(開放性)骨折」と呼ばれるのです。

少林寺拳法では、たとえば、剛法による打撃が鎖骨部に当たって鎖骨の骨折をきたす例、攻者が守者に倒される際に肘頭部を硬い床面に強打して、尺骨肘頭の骨折をきたす例、成長期の少年・少女拳士が強い蹴り動作をして、大腿四頭筋の収縮によって、骨盤の下前腸骨棘剝離骨折を発生する例など、稽古中や試合中に、骨折が起こることがあります。

骨折の症状は痛み、腫れ、押された時の痛み(圧痛)、皮下出血、変形、さらには神経障害によるしびれなどが現れます。現場でそうした症状があり、骨折が疑われる場合は、まず「RICEの4原則」(Rest 安静・Iceing 冷却・Compression 圧迫・Elevation 挙上)や「あ・れ・や・つ・た」(あ

れ 圧迫、れ 冷却、や つ 休む、た 高くする)の応急措置を行い、病院の整形外科でX線写真により、骨折の有無を確認してもらいます。X線写真で大切なことは、特に子どもの場合には、軟骨が多いために、その部位はX線でも骨に損傷があってもわかりにくいのです。したがって、たとえば手首の骨折が疑われた時には、左右の手首のX線写真を必ず撮影してもらって、正確な骨折の診断ができるようにしてもらうことが必要なのです。「體」と書いて「からだ」と読みます。元々「豊」には連なるという意味があります。骨と骨とが連なつてからだができていることを表しています。

本当に骨折して、骨が折れる生活をするのではないように留意したいものです。

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。日本転倒予防学会理事長、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 少林寺拳法連盟顧問。



# 令和3年度 全国中学生少林寺拳法 インターネット大会

執筆 / 全国中学校少林寺拳法連盟



本年8月に福岡県久留米市で開催予定であった「第15回全国中学生少林寺拳法大会」が、荒天により開催中止となったため、その代替大会として「令和3年度全国中学生少林寺拳法インターネット大会」を開催しました。

開催にあたっては、第15回全中大会の主幹であった福岡県少林寺拳法連盟、また、全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部より、多大なるご協力とご支援を賜り、無事、大会を終えることができました。この場をお借りしてあらためてお礼申し上げます。

緊急事態宣言の影響により出場申込数が少ないのではないかと懸念もありましたが、全国より多数の出場申込（※）をいただき、盛況な大会となりました。これを本当にうれしく思うとともに、厳しい状況の中、献身的にご指導をくださいました指導者の方々には、心よりお礼申し上げます。

審査は、東京都と香川県の2個所に分かれて実施し、全国高体連少林寺拳法専門部公認審判員、本部審判員のご協力のもと、通常の大会と変わらない厳正な審査が行われ、一定基準を満たした出場者を「優秀賞」「優良賞」として表彰しました。

最後に、本大会に出場してくれた拳士をはじめ、中止となった第15回大会に出場予定であったすべての中学生拳士の今後の活躍を心より祈念申し上げます。

## ※出場組（人）数

- ・男子 単独演武の部…86名
- ・女子 単独演武の部…70名
- ・男子 組演武の部 …57組
- ・女子 組演武の部 …54組
- ・男子 団体演武の部…17組
- ・女子 団体演武の部… 7組





# 「谷」よ、立ち上がれ

in 別府・鉄輪温泉「谷の湯」



Satoshi Tani

EDITOR'S REPORT

「谷」という苗字は非常に書きづらい。泣き顔のようになるし、他の一文字苗字と比べてもパツとしない。私自身、ずっと他の苗字に比べて引け目を感じている。そのためか三文字の苗字に強い憧れがある。一文字の苗字の読者はその気持ちがあわかってくれるのではないか。長谷川、小松原、宇佐美、佐久間…五十嵐なんかは最高にかっこいいと思う。

そんな悩んでいたある日、大分県別府市出身の友人（三文字苗字である山之口さん）から、別府で最古の歴史を持つ「谷の湯」があると写真が送られてきた。その湯に浸かれば悩みも解決するかもしれない。

秋晴れの朝、バイクに跨り陸路十海路で別府・鉄輪（かんなわ）温泉街に向かった。目的の温泉を探して住宅街の路地裏を道に迷いつつ行ったり来たりしながら、ようやく「谷の湯」を冠した小道を発見。小道を下ったその先に温泉を発見！

非常にレトロな共同浴場である。入浴料は150円。入口の筒にお金を投入し、階段を下りていく。女性湯から先に入っていた淑女が出てきて軽く会釈し男性湯に

入る。ちょうど誰もおらず、さっそく入浴。泉質は塩化物泉で、若干の鉄の香りが漂う、まるやかな肌あたりがする透き通った湯である。切り傷がピリッとしたが、その痛みも瞬く間に緩和され、身体が芯から温まってくる。

しばらく放心状態が続いていたが、何かに視線を感じ、目を開け前を見ると、不動明王の像が私を睨んでいるではないか。その形相に思わず入浴姿勢を正してしまつた。しばらく不動明王と対峙していると、その厳しい形相から、もつと「谷」に自信を持ってとエールを送られているような感じがした。凛とした竹まいから発せられるパワーをもらい、これからも「谷」で頑張ろうと気合を入れて湯舟から立ることができたのだ。



谷 聡士（写真左）

本誌副編集長  
私は外見上よく東南アジアの国CA話でも、遠くから航空会社日本語でも、日線本で、やられたいし、英会話、四度や



Twitter : @kawaii\_shorinji  
 Filmmarks : @ abiruchandayoo

# のかわいい!! DIARY

## 私がかわいいと思う

### “どうぶつ”

EDITOR'S REPORT Miku Abiru

子犬の頃、可愛さのあまり自分の布団と一緒に寝させたことも。(朝起きたら枕元におしっこをされ、それ以来一緒に寝ていません。) 胴長短足のダックスですが、実は、その短い足からは想像できないほど足が速い。小・中と陸上部だった私は芝生の広場でミニントと追いかっこをすること

「ミニント」との出会いは私が10歳の頃のこと。友人の飼い犬(ミニチュアダックスフンド/以下「ダックス」)が出産した子犬の里親を募集している…と、母が話を持ってきたことがこの始まりでした。

私と3人の兄妹たちはキャットキヤツと飼いたい騒ぎ。母もその気で、残るは頑固な父。生き物を育てる責任を感じ、渋っていました。が、何とか認めてくれました。しかし突然、譲り受ける話が無くなってしまうのです…。

行き場を無くした畔蒜家一同の犬への思いは溢れ、とうとう自力で調べ、探し、迎え入れることとなりました。犬種は、ダックス一択! (当初の話で洗脳されてしまった。) 赤茶色の子犬をミニントと名付け、大学進学で家を離れる18歳まで、多くの時間を一緒に過ごしたのでした。

「ミニント」との出会いは私が10歳の頃のこと。友人の飼い犬(ミニチュアダックスフンド/以下「ダックス」)が出産した子犬の里親を募集している…と、母が話を持ってきたことがこの始まりでした。

私と3人の兄妹たちはキャットキヤツと飼いたい騒ぎ。母もその気で、残るは頑固な父。生き物を育てる責任を感じ、渋っていました。が、何とか認めてくれました。しかし突然、譲り受ける話が無くなってしまうのです…。

行き場を無くした畔蒜家一同の犬への思いは溢れ、とうとう自力で調べ、探し、迎え入れることとなりました。犬種は、ダックス一択! (当初の話で洗脳されてしまった。) 赤茶色の子犬をミニントと名付け、大学進学で家を離れる18歳まで、多くの時間を一緒に過ごしたのでした。

「ミニント」との出会いは私が10歳の頃のこと。友人の飼い犬(ミニチュアダックスフンド/以下「ダックス」)が出産した子犬の里親を募集している…と、母が話を持ってきたことがこの始まりでした。

私と3人の兄妹たちはキャットキヤツと飼いたい騒ぎ。母もその気で、残るは頑固な父。生き物を育てる責任を感じ、渋っていました。が、何とか認めてくれました。しかし突然、譲り受ける話が無くなってしまうのです…。

行き場を無くした畔蒜家一同の犬への思いは溢れ、とうとう自力で調べ、探し、迎え入れることとなりました。犬種は、ダックス一択! (当初の話で洗脳されてしまった。) 赤茶色の子犬をミニントと名付け、大学進学で家を離れる18歳まで、多くの時間を一緒に過ごしたのでした。

現実に飼うことは叶わない現在、インスタで見つけた動物たちを眺めながら、「かわい〜! やっぱいいいなあ」と癒されると同時に、ダックスを見つけると大好きなミニントと重ねて思いを馳せるのでした。



畔蒜 みく

振興普及部

明けましておめでとうございませす! 2年くらい前から「新年の抱負」で言い続けている「ヨガ」への挑戦を、今年こそは…。  
 —かわいことを見つけては、Twitterで発信中。映画鑑賞記録はFilmmarksにて。

# さぬき探訪日記



## 双子の赤ちゃんトラ

さて、今年は寅年ですね。十二年に一度廻ってくる干支（えと）には諸説ありますが、

十干が「壬（みずのえ）」、十二支が「寅」の年にあたるので、令和四年の干支は「壬寅（みずのえとら）」になります。十干と十二支の組み合わせは六十通りあり、六十年で一周するといわれています。

「壬」は十干の九番目で、次の生命を育む準備の時期を表し、「寅」は十二支の三番目で、誕生の時期を表しています。

辛く厳しい冬はいずれ終わって、暖かい春がやって来る。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れて、華々しく生まれてくる。明るい年を予兆しているようです。

トラは勇猛果敢な動物で、勇ましさや決断力の高さ、才覚がある生き物です。私の身近に存在する寅年生まれの方は頼もしい限りです。

昨年九月十一日、香川県東かがわ市のしるとり動物園でベンガルトラの双子の赤ちゃんが誕生しました。うち一頭は白体のホワイトタイガーです。

一般的な茶色のトラはオスで「ムク」と、ホワイトタイガーはメスで「ハク」と名



※トラの写真はイメージです。



※左が筆者の直功氏。右が双子の妹

付けられました。

両親は茶色ですが、ホワイトタイガーはベンガルトラの白変種で誕生し、白い毛と青い目が印象的です。双子であつても見分けがつきやすくいいですね。

実は、私も双子で生まれました。

幼少期、お揃いの服を着ていると、家族にも間違えられていました。最近では、外出先で間違えられて声をかけられ、訂正談笑となったこともありました。

このように面識のない方からお声掛けいただく、迷惑どころか知人が増えて嬉しい気分になれます。

私たちを知っている人が二倍いると思うと、双子ならではのメリットかな、なんて思えます。私たち双子はニコイチを楽しんでいます。

双子の赤ちゃんトラもニコイチで切磋琢磨しやすく成長していつて欲しいと願っています。

寅年とともにこれからの二頭の成長が楽しみです。

一年間、さぬき探訪日記をご愛読くださり、有難うございました！



特派員／藤原 直功

今冬、母校が全国高校サッカー選手権大会に出場しました。夏の甲子園に続き、母校の活躍が嬉しい一年でした。2022年、皆さまも嬉しいことが起きますことを祈っています！

# Point of View

## 仕事のコツ



大原 一純 先生

### 変化加速化時代だからこそ

15年前より、コンピュータの進化で社会変化は加速化しました。iPhone、Facebook、Twitter、クラウド、人工知能、zoomなど、誰もが世の中の急速変化を実感しました。しかし、自分がこの変化に適応能力があると思える人は、20%程度だそうです。

指導現場の変化も加速化し、暴力、体罰、ハラスメントは違法・不法行為となり、また従来の欠点指摘型の指導だけでは、指導レベルが疑われる時代になりました。

学校教育においても、将来予測が困難な今後の社会を生き抜くためには、生徒・学生自身や社会の成長のために、「新たな価値を生み出していく力」を持ち合わせる若者の育成を目指しています。

このような変化加速化時代に生き残るためには、「変化を好機に変える力」が必要

要です。

当連盟では、2030年以降の社会を見据えながら、指導者層に、「自分の可能性を信じ、主体性を持ち、他者と連帯しながら、自他と社会の幸せを考え行動できる人財育成」のため、コーチング指導者育成コースを、公益事業として開催し、以下の指導技術修得をサポートしています。

- ① 直面する様々な変化（問題・課題・障害）を、楽しく乗り越える。
- ② より良い未来（人生）を創るため、自分自身を元氣・勇気づける。
- ③ 育成対象者の可能性を信じ、「元氣・やる氣、能力」を引き出す。
- ④ 育成対象者の新たな価値を創造するため、必要な指導力を身に付ける。
- ⑤ 少林寺拳法の目指す人づくり像の育成を通して、社会に貢献する。

現実には、問題、障害、課題が次々と現れ、人間関係も全てが良好だとは限りません。

そのような時に活用できるのが、巧みな質問により、指導対象者に行動変容（やる氣、元氣を出す）を起こすコーチングスキルです。自分自身で行う「セルフコーチング」という手法もあります。

興味のある方は、お問い合わせください。

# 作務の奥義

## 「キレイ」の構造

倉本 巨康 先生

趣味のオートバイいじりで、古いものをバラして磨き、組み立てる…ということを繰り返してきた中で、ゴム・アルミ・鉄・プラスチック等の材質に合わせて洗浄方法を変えることの重要性を学びました。ある時から、この洗浄方法が日常の掃除にも転用できると気づき、掃除の達成度が抜群に高まりました。

今回ご紹介するのは、メッキ部品の掃除です。身近なところでは、水道管などの水回り部品に用いられていることが多いと思います。

素晴らしい輝きを放つメッキですが、水垢や洗剤、ホコリなどが付着したまま放置されると、なんとも無残な姿になります。

こんなとき、私が使用するのがこちら。



左の赤い容器が『MOTHERS カリフォルニアゴールドクロームポリッシュ』。右はワックス。

もともとはオートバイのメッキパーツの汚れを落とすものです。軽く拭くだけでほとんどの汚れが落ちます。そして、仕上げにワックスを塗ります。これは何でもよくて、ご家庭にあるクルマ用のもので十分です。



オートバイいじりを通じて、「キレイ」には3つの状態があると知りました。

- ① 汚れが落ちた状態  
水や薬剤で洗い流し、素材そのものが裸になった状態。薬剤は主に化学反応によって汚れを分解するので、手肌への影響も強い。
- ② 磨かれた状態  
素材の表面にある傷やミクロの凹凸を、研磨剤（材）によって削り、滑らかにした状態。表面の塗装やコーティングが削り取られるので、素材は裸状態。
- ③ 保護・つや出しされた状態  
表面に油分がうっすらと膜を張り、素材や塗装を保護している状態。

①もしくは②の状態では、素材がむき出しとなるので、施工可能なものは、③の工程を踏んでおくことで、素材の状態を長く維持できます。

掃除をすることで綺麗になり、綺麗になることで愛着が増す。愛着が増すので長く使う…。つまり、掃除はSDGsへつながる第一歩だと思おうのです。

二〇二二年十月二十三日



# キッズ国際交流会

2021.10.23(土)

アメリカ合衆国・カリフォルニア州にあるオレンジカウンティ支部全面協力！日本国内9支部の少年部拳士を加え、約150人の子どもたち！



【参加所属】順不同

和歌山西庄スポーツ少年団、神戸市役所、洛東スポーツ少年団、茨木中部スポーツ少年団、鎌ヶ谷初富スポーツ少年団、川西明峰スポーツ少年団、琴弾スポーツ少年団、タドツスポーツ少年団、多度津中学校、オレンジカウンティ支部

拳士応援企画!

今がチャンス

少林寺拳法公認道衣

道衣が税込価格から

**30%OFF**



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法

ブラックラベル・ゴールドラベル

2022年 3月31日まで 受注分

**クリアランスセール!**

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

サイズ	上下セット価格	上衣価格	ズボン価格
1号	—	5,860円 税込	—
1.5号	—	5,953円 税込	—
2号	—	6,074円 税込	—
4号	10,909円 税込	6,545円 税込	4,364円 税込

サイズ	B体ズボン価格
1B	5,490円 税込
2B	5,704円 税込
3B	5,846円 税込
4B	5,989円 税込

※1.5号は上衣のみの販売となります。(単位:円)  
道衣上下が必要なお場合には他サイズのズボン併せてご注文ください。  
セールの内容および期間は予告なく変更する場合がございます。

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

サイズ	上下セット価格	上衣価格	ズボン価格
7~8才	5,811円 税込	3,487円 税込	2,324円 税込
M	—	4,043円 税込	—
4L	—	5,035円 税込	—
5L	8,783円 税込	5,270円 税込	3,513円 税込

サイズ	上下セット価格	上衣価格	ズボン価格
LB	—	—	3,357円 税込
LLB	—	—	3,890円 税込
3LB	10,117円 税込	6,070円 税込	4,047円 税込
4LB	—	—	4,235円 税込
5LB	—	—	4,454円 税込

道衣ネーム ネーム代 1文字 税込220円

**在庫限りとなります。**

商品は残りわずかです。  
在庫に関してはホームページで確認ください。

【キャンペーン注意事項】※対象商品の返品・交換はできません。※セールの内容および期間は予告なく変更になる場合があります。

※送料はお買い上げ金額が税込22,000円以上の場合は無料です。ただし種類・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。

少林寺拳法連盟公認防具、好評発売中! 防具は定価販売となります。

HEAD GUARD ヘッドガード



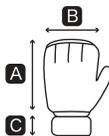
サイズ: S/M/L  
カラー: 黒/赤  
【サイズの目安】  
S: 女性拳士 M: 軽中量級拳士 L: 重量級拳士

品番 SKHG 税込価格 17,600円

FIST SUPPORTER 拳サポーター

ポイント① 拳を保護する安全性の高いフェルト  
ポイント② 相手を掴みやすい指部分  
ポイント③ 二重構造により手首の固定を強化

サイズ	A	B	C
S	15cm	10cm	4cm
L	17cm	11cm	4cm



サイズ: S/L (参考サイズ)  
S 女性拳士 少年拳士  
L 一般拳士



品番 SKFG 税込価格 3,850円

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



# What's New

## 2021 年度少林寺拳法オンライン講習会後期 ～技術・修練から人づくりを学ぶ～

全17回配信

2021年12月～2022年3月末 対象 武階不問 中学生以上

講師：川島一浩・井上弘・荒井章士・志村力 他

参加申込  
詳細はマイページにて！



拳理探究から  
応用・変化へ



### 賛助会員 更新・新規入会者

(敬称略)

【フレンドリーメンバー】

坂根 和子、杉山 昇

### ご寄付

【大会行事記念】

全国高体連少林寺拳法専門部 委員長 福家 健司 様 10,000 円

全国高体連少林寺拳法専門部 常任委員会 様 10,000 円

京都翔英高等学校 岡澤 義晃 様 10,000 円

【寄 付】

泉州白蓮スポーツ少年団 細川 誠 様 50,000 円

京都翔英高等学校 校長 堤 清彰 様 30,000 円

### 訃報

小城 利重 氏

奈良県少林寺拳法連盟 会長、2021年9月25日ご逝去、満72歳

竹内 正夫 氏

国分寺スポーツ少年団 支部長、286期 准範士六段、2021年10月7日ご逝去、満66歳



## 少林寺拳法グループ 代表賞

### 今日から始められる 大充実！アクアリウムセット

宗昂馬代表の趣味でもある「アクアリウム」。限られた水槽の中に華やかに広がる世界は、さしずめアナタだけの小宇宙。家の片隅に置いて、コスモを燃やそう！ただし、中に入れる生き物をご自分で手配してくださいね。「自然に触れるきっかけにしてほしい」というのが宗昂馬代表からのメッセージです。サイズ24.5×24.5×35.5cm。LEDライト・ポンプ・フィルター付属

1名

# 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、本誌編集室にてお年玉を集めて参りました！少林寺拳法グループ 宗昂馬代表、一般財団法人 少林寺拳法連盟 川島一浩会長にもお願いしたところ、快くプレゼントをご用意くださいました。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。想いのこもった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！

## 少林寺拳法連盟 会長賞

### 少林寺拳法グッズに身を包もう！ 豪華 福袋セット

川島会長の少林寺拳法愛がほとぼしる、豪華な福袋セット。道場でも家庭でも、学校・職場でも、新しい年は少林寺拳法に包まれた生活を送ってみませんか！？

[内容] 色紙「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」、タオル2種、ノート2種、箸「直心」、2022年カレンダー、銀製ペンダント



1名

## 編集長賞

### ワードローブに華を おしゃんなハンガー(イタリア製)

1名

編集長イチオシの「マイネッティ」というイタリアのハンガー（樹脂製）です。編集長はクローゼットのハンガーをこれで統一しているそうで、「毎朝、クローゼットに入るたび、テンション上がるんよ～」と遠い目をしながら申しておりました。新品未使用。色はうすいパープルです。パンツのずり落ちを防ぐ滑り止め付き。幅は43cmなので、男性用となります。



# 新春お年玉企画

※画像はイメージです。



1名

副編集長・谷がカツオの一本釣りに挑戦します。獲れた魚はそのまま読者プレゼント。ただし、本当に釣れるか・いつ釣れるかは判りません…！（谷は釣り初心者。でも、伯父さんは漁師らしい）  
気長に待っていただける方、よろしく願いいたします。

## 副編集長賞

副編集長が釣る！

土佐の活きカツオ

### 【申込要領】

2022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](mailto:hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp)

記載事項

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

### 【注意事項】

- ・お申込みはお一人様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替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！

社会人となって以来、昨年ほど多様な経験をした年はなかったような気がいたします。新型コロナウイルス感染症に由来するものもありましたし、そうでないものもたくさんありました。起こることの多くが初めて体験することで、そのたびに経験と智慧を総動員し、頭をフル回転させてきたように思います。

メモリー不足に陥ったり、オーバーヒートに陥ったりと、コンディションの悪い時期もありましたが、関わる多くの方々のご理解やお人柄のおかげで、なんとか一年を終えることができた……というのが

## 謹賀新年

ること、でありますので、二〇二二年の目標には「持続可能」という言葉を付け足したいと思います。

この持続可能という言葉、SDGsを語る上でも用いられるキーワードなのですが、何を以て持続可能とするのか、という点でなかなか意味の深い言葉だと思います。

ともすれば、持続力を高めるために、目標の設定値を下げる……という解釈にもなりかねません。高すぎる目標は多少下げたほうが良いのかも知れませんが、頑張れば届きそうな目標を下げてしまうの

偽らざる実感です。

ゆえに、昨年（二〇二一年）ほどの、時間の経過を早く感じたこともありませんでした。

とはいえ、どの年もたいていは慌ただしく終えるもので、年末から年始にかけては、いつも「今年（新年）こそは身心、そして生活環境を整えよう」と固く決意します。しかしながら、恥ずかしいことにその取り組みを一年間継続できた試しはありません。実は今も同じように、新しい年の課題を思い定めています。問題はその意識と取り組みを一年間継続す

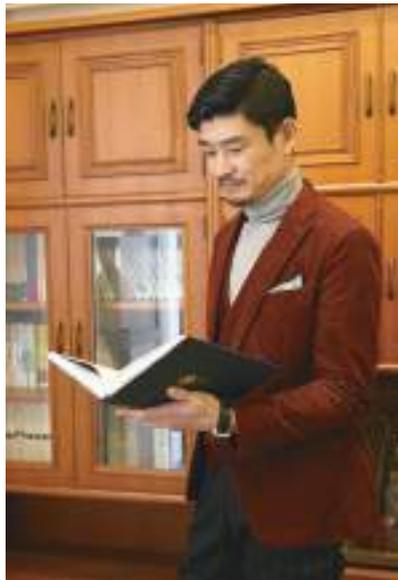
本年も、皆さまに楽しんでいただける誌面づくりに精進いたします。

はちよつともつたない気がします。

ですから私は、目標を下げるのではなく、やり方を変えることにこだわりたいと思います。達成できないのは目標が高いからではなく、やり方が間違っているからではないか……。うまくいかないとき、そう自分に問いかけられるよう、努めて一年を過ごしたいと思います。

本誌の編集も無限のアプローチがあると思っております。冒険心のある楽しい誌面を創って参りますので、お力添えの程、よろしくお願い申し上げます。

編集長 倉本 亘康



会報少林拳法

2022年1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 少林拳法連盟

印刷・製本：株式会社メレコミュニケーションズ

会報少林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。

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



# 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 千葉県勝浦市新官 841 入試ダイヤル:0120-654-210 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**