

眼光紙背に徹す

担当／倉本 亘康

今回のテーマは『私の立志』です。“一年の計は元旦にあり”とも言うように、新しい年の始まりに対してしっかりと自分を見つめなおし、目標や目的意識を明確にすることは大変重要です。修行の心得においても、第一に掲げられているのは“修行目的の確立”です。

今年、皆さんはどのような志を立てて過ごされますか？

紹介する書は『初心不可忘』。あまりに有名な言葉「初心忘るべからず」です。この言葉は、室町時代に能の文化を大成させた世阿弥の『花鏡』という書物に登場します。時々の状況に応じて、慢心することなく謙虚な気持ちで芸に向かうことを戒める奥の深い言葉です。

ちょうど世は騒がしい時節。修行者として、初生の赤子に立ち戻り、足元を見つめなおすには良い機会かもしれません。



白山あさひ道院

石川県在住：酒井^{サカイ}里美^{サトミ} 拳士

現在 1 級

石川県で修行する酒井里美さんの書です。落款（らっかん）印入りの立派な作品ですね。画のひとつひとつが次の画へと流麗に繋がる筆致に惚れ惚れとします。それでいて文字の太さ、とめ・はねの勢いの良さが芯の通った力強さを感じさせます。特に「不」「可」の文字にみられる“かすれ”は全体の躍動感を倍加させていて好きなポイントです。書はもちろん、正中を押さえずつ流れるように書かれた記名からも、積み重ねてきた書歴が伺い知れますね。手弱女振りと益荒男振りの同居する実に調和のとれた作品です。

本コーナーでは拳士の皆さんからの投稿を募集しています。次回・春号のテーマは『大切な人に伝えたい言葉』。春は出会いと別れの季節とも言われます。大切な人との出会いや別れに際して、伝えたい思いを言葉にしてください。書道半紙（243mm×334mm）のサイズ以内で、筆もしくは筆ペンで書かれたものを直接郵送してください。秀逸な作品は誌面で紹介し、粗品をプレゼントいたします。氏名・年齢・資格・住所の記載を忘れないでくださいね。

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

[〆切] 2021年3月末日



可能性を
引き出すために

Enjoy Coaching 高める



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。

支部長・監督在宅研修特別講師

ワンポイントレッスン！

いま、企業でもっとも求められている能力は、コミュニケーション力（2018経団連調査）と言われており、スポーツ界でもコーチングコミュニケーションが求められているそうです。（2019年度日本スポーツ協会）
コーチングスキルを取り入れたコミュニケーション技術を身につけると、活気ある支部（部活）づくりの源になると思いますので、一例をご紹介します。

会報秋号の「元気の出る言葉かけ」に加え、今回は、相手の心理に働きかける効果について考えたいと思います。

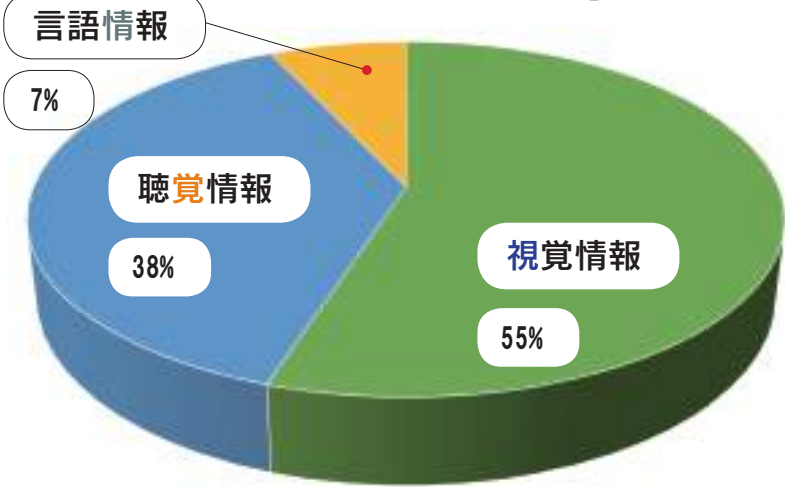
あなたは人からアドバイスや指導を受けた際に、「この人からは、言われたくない！」などと反発心を持ってしまったことはありませんか？

『何を』言っているかより『誰が』言っているかが、大きな影響を与えます。また、『どのような口調で』言っているかによって、相手の受け止め方にも大きな違いが出ます。

心理学で有名なメラビアンの法則によると、視覚情報（誰が）55%、聴覚情報（どのような口調で）38%、言語情報（何を）7%とされています。つまり視覚情報や聴覚情報に十分配慮し、以下のように気をつける必要があります。

これらのことを意識して信頼関係を構築し、元気が、やる気が起こり、活気ある支部（部活）づくりにお役立ち頂ければ幸いです。

メラビアンの法則



・ 視覚情報

清潔感ある身だしなみ、姿勢、態度、笑顔。

・ 聴覚情報

相手に合わせた声のトーン、スピード、抑揚。

・ 言語情報

相手の魂を揺さぶるポジティブな言葉の選択。



SHORINJIKEMPO
少林寺拳法



少林寺拳法公認道衣

上級者向け道衣 ゴールドラベル

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

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

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

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

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

高機能道衣 シルバーラベル ◎素材:綿50%・ポリエステル50%

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

◎素材に純銀の糸「ニューファン®」を使用した高機能道衣です。 (単位:円)

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

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

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

一般向け道衣 ブラックラベル

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

◎素材:綿100% 防縮加工 日本製生地使用 海外縫製 (単位:円)

サイズ	セット価格	上衣価格	ズボン価格
7~8才	8,301 <small>税込</small> 7,546 <small>税別</small>	4,981 <small>税込</small> 4,528 <small>税別</small>	3,320 <small>税込</small> 3,019 <small>税別</small>
S	8,953 <small>税込</small> 8,139 <small>税別</small>	5,371 <small>税込</small> 4,883 <small>税別</small>	3,582 <small>税込</small> 3,256 <small>税別</small>
M	9,625 <small>税込</small> 8,750 <small>税別</small>	5,775 <small>税込</small> 5,250 <small>税別</small>	3,850 <small>税込</small> 3,500 <small>税別</small>
L	10,419 <small>税込</small> 9,472 <small>税別</small>	6,251 <small>税込</small> 5,683 <small>税別</small>	4,168 <small>税込</small> 3,789 <small>税別</small>
LL	10,868 <small>税込</small> 9,880 <small>税別</small>	6,521 <small>税込</small> 5,928 <small>税別</small>	4,347 <small>税込</small> 3,952 <small>税別</small>
3L	11,428 <small>税込</small> 10,389 <small>税別</small>	6,856 <small>税込</small> 6,233 <small>税別</small>	4,572 <small>税込</small> 4,156 <small>税別</small>
4L	11,988 <small>税込</small> 10,898 <small>税別</small>	7,193 <small>税込</small> 6,539 <small>税別</small>	4,795 <small>税込</small> 4,359 <small>税別</small>
5L	12,547 <small>税込</small> 11,407 <small>税別</small>	7,528 <small>税込</small> 6,844 <small>税別</small>	5,019 <small>税込</small> 4,563 <small>税別</small>
LB	11,988 <small>税込</small> 10,898 <small>税別</small>	7,193 <small>税込</small> 6,539 <small>税別</small>	4,795 <small>税込</small> 4,359 <small>税別</small>
LLB	13,895 <small>税込</small> 12,630 <small>税別</small>	8,336 <small>税込</small> 7,578 <small>税別</small>	5,557 <small>税込</small> 5,052 <small>税別</small>
3LB	14,453 <small>税込</small> 13,139 <small>税別</small>	8,671 <small>税込</small> 7,883 <small>税別</small>	5,782 <small>税込</small> 5,256 <small>税別</small>
4LB	15,125 <small>税込</small> 13,750 <small>税別</small>	9,075 <small>税込</small> 8,250 <small>税別</small>	6,050 <small>税込</small> 5,500 <small>税別</small>
5LB	15,909 <small>税込</small> 14,463 <small>税別</small>	9,546 <small>税込</small> 8,678 <small>税別</small>	6,363 <small>税込</small> 5,785 <small>税別</small>

初心者向け道衣 ホワイトラベル

新入門者や、ジュニア向けに作られた上下セット販売の道衣です。

◎素材:綿100% 防縮加工 海外製 (単位:円)

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

法衣

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

◎素材:ポリエステル100% 海外縫製 日本製生地使用 (単位:円)

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

道衣ネーム ネーム代 1文字 税込220円

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

商品のお問い合わせ・ご注文は、電話・FAX・ホームページをご利用ください。

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



島根県から東京。そして岩手県は盛岡へ。 少林寺拳法がつないだ縁。

岡部好孝先生は島根県出身。東洋大白山で少林寺拳法の門を叩き、その後、東京の会社に勤務しつつ少林寺拳法を続けていましたが、盛岡で行われる勤務先社長の講演に同行したときのこと。少林寺拳法らしきものを見かけたため立ち寄ったところ、岡部先生の動きを見て、幹部の方が「これぞ本物だ」と思ったようで、「自分の住む滝沢（盛岡市の北に隣接する地域）に道院を建てるから、その道院長になってくれ」と頼まれたというのです。そこで転職し、盛岡の地で少林寺拳法を広め始めたのだそうです。

盛岡中央高等学校附属中学校

外部指導者 岡部 好孝

盛岡中央高等学校 支部長

盛岡中部道院 道院長

東洋大白山 名誉監督

大範士八段



Meet 少林寺拳法

中学校武道必修化 OutPut

全ての出会いは一期一会

同じ授業は二度とない

毎回が新しい出会い…

少林寺拳法「を」伝えるのか？

少林寺拳法「で」伝えるのか？

出会いを紹介していきます

盛岡中央高等学校附属中学校

～生徒とのコミュニケーションによって学びを深める～

ある時、隣町の中学校でいじめによる自殺事件が起きました。「中学生に自己確立・自他共楽の精神を学ばせたらこんな悲惨な事件を少しでも防げるかもしれない…」地元中学校のPTA会長を務めていた岡部先生は中学校に直談判しますが、当時は受け入れてもらえませんでした。近年になって岩手県連盟の龍澤会長のご協力を得て、盛岡中央高等学校に少林寺拳法部が、同校附属中学校に少林寺拳法授業が採択されました。

今日の活動は、まさに先生の誠実なお人柄と行動が、周囲の人を動かす中で生まれた豊かなご縁の結晶と言えます。

インタビュー

少林寺拳法の授業を行う意義

3年前から盛岡中央高等学校附属中学校の授業は始まりました。最近では地元ニュースや新聞でも取り上げられ大変嬉しく思っています。少林寺拳法には三徳、「護身練胆」「精神修養」「健康増進」があります。しかし、私の中学校での授業は多くても一学年あたり9時間ですから、学習の中で護身の技術を身に付けたり、全体授業で一人ひとりに合った体の使い方や導き健康に結びつけるのは難しいと思います。

ただ、精神修養は違います。生徒にはいつも「攻者の役割は守者が守りやすいように協力することなんだよ」と言います。そうすると生徒はボカンとした顔ができますよね。でも技では相手が上手くなることを考えながら協力する。つまり、学校や家庭では一緒に何かをするときには相手を中心にとまでは言わないけれど、相手の役に立てるよう自分が行動することとはできるよね。それが大切に技から学びとることなんだよ」そう言うとうやうや生徒は理解した顔をしてくれます。

コミュニケーションを中心に

私は少林寺拳法を54年やってきましたが、実際に護身の機会に出くわしたのは1回だけ（新宿の裏通りで）。そんな1回

生徒ひとりひとりとの誠実なコミュニケーションに感動。

岡部先生手作りの「学習カード」は先生からの丁寧なメッセージ付きで、それに対する生徒のコメントが記入されて、先生の手元に却ってきます。

先生からのメッセージ（一部）

みなさん、「少林寺拳法」の発表はうまくいきましたか。初めての「少林寺拳法」との出会いに戸惑いもあったかと思いますが、よく頑張ってくれました。ありがとう。

みなさんはこれから長い人生を歩んでいかなくてはなりません。その道のりは楽しいことばかりではなく、苦しいことや辛いことにも必ず出会います。それらを乗り越えるには強い身体と心をつくっておかなくてはなりません。



生徒のコメント

- 最初はただの武道だと思っていたが、中には教えや道徳があることを知り、とても楽しく授業を受けられた。
- 堅苦しくて、敷居が高いイメージがありました。しかし、授業を受けていくうちに、楽しくて自分の生活に役立つものだと感じるようになりました。
- 授業の最後にある先生からのお話も、考えさせられる内容が多く、うかがっていてとても楽しかったです。
- 一年生のころはあまり得意ではなかったけれど、二年生になって、やってみて、一年生のころよりも上手くなっているかも…って思いました。来年はもっと上手くなっているかもしれないので楽しみです！
- 一年生のときに初めて「少林寺拳法」というものを知りました。最初は慣れませんでした。今は楽しみな体育授業のひとつになりました。
- 日常生活における自身の在り方について考えさせてくれる少林寺拳法の四字熟語を学べるころもとても面白かったです。
- たらいの水を押すとかえってくるように、優しい心を持って周りの人のために行動すると自分にかえってくる…というお話がいちばん心に残っています。



少林寺拳法サークル

授業で少林寺拳法に触れ、さらに学びたいと思う生徒のために「少林寺拳法サークル」も実施。授業で好感触を得た生徒が、さらに別の生徒を呼び込んでくるという素晴らしい連鎖が起っています。

岡部先生が監督を務める盛岡中央高等学校少林寺拳法部との交流も行われていて、少年部から少林寺拳法を修行する拳士が、これらをめあてに同中学校に入學してくる事例もあつたそうです。

生涯修行の少林寺拳法。継続を意識したネットワークづくりには見習うべきところ大です。

のために備えておくことも価値のあることです。今の世の中、出くわさない方が多いのですから、少林寺拳法の技（護身術）の「習得の過程」にこそ価値があることだと思っております。

柔法の授業では、小手抜から逆小手の流れより、切抜から巻小手の方が指導しやすい。逆小手は難しすぎるようです。授業では少林寺拳法の科目表に則って：というよりも生徒が理解しやすい教材として基本となる技を選択し、「できた」という実感や学びに繋げる必要があると思います。そこをポイントとしています。

爪の病気

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

爪 ほど…と表現されるように、爪は手足の指に10ヶずつあり、真に小さな存在ですが、普段の生活や活動、スポーツ、少林寺拳法の実践にとっても、実に大切な働きをしています。

手の動き、足の動きの多くは、爪の機能があるからこそ、力強くなり、また細やかな動作ができるのです。

スポーツ選手や武道家ではしばしば見られるのは、陥入爪（かんにゅうそう）と爪白癬（つめはくせん）です。

陥入爪は、爪の側縁の先端がトゲのようにとがって周囲の皮膚に食い込んでしまい、炎症を起こすものです。主に足の親指に起きることが多く、その部の痛みや発赤、腫れを生じ、歩く時や運動する時に痛みが強くなります。特に窮屈な靴を履いて歩いたり走ったりすると、足指の先端が圧迫されて強く痛みます。

陥入爪の原因は、足の爪の手入れ・ケアの不備により、深爪したり、まちがった爪切により、トゲのようにとがった部分（爪棘と呼ぶ）を生じることにあります。

痛み、発赤、腫れの症状の「ステージ1」の段階ならば、自己治療も可能ですが、肉芽（にくが）ができてたり、滲出液が出るような「ステージ2」、さらに炎症が慢性化して周囲の皮膚組織が厚く硬くなる「ステージ3」になると、治りにくいので、専門医（皮膚科）による治療と処置が必要です。

予防のために大切なのは、正しい爪の切り方。爪を短く切り過ぎたり、爪の白い部分をすべて切り過ぎると陥入爪をきたしやすくなります。また、サイズが合わない窮屈な靴は避けることが大切です。

爪 白癬は、爪の水虫です。日本人の10人に1人は爪白癬を有していると言われるほど、多い爪の病気です。水虫は白癬菌という皮膚を好む真菌（カビ）による感染症で、英語では Athlete foot と呼ばれるほどスポーツ選手によく見られる足の病気です。元々は、水田に入って農作業をしていた農民が、

足にボツボツと水疱ができて、ムズムズして非常にかゆい。カビによる症状とはつゆ知らず、きつと水の中に生息する正体不明の虫に刺されたと考えたことから「水虫」と名付けられたようです。足の水虫がひどくなると次第に爪にも感染が広がっていき、爪白癬となります。爪には痛みもカユミも生じませんが、白く濁ってきて、縦ジワができて凹凸が目立つようになります。そして、爪が次第に厚くなり、もろくなって、砕けやすくなってしまいます。

「水虫の歴史は長い！」と、足の白癬菌感染症を妙に誇り、その期間の長さを自慢し合うスポーツ人も居ますが、爪白癬の存在と経過について、もっと注意を払うべきでしょう。今は足の水虫には良い治療薬（外用薬・内服薬）があります。ポイントは根気よく治療して、途中であきらめないことです。

なぜなら、その人のためだけではなく、まわりの人のためにも適切な治療で治すことが必要だからです。その人の足から落ちた皮膚の一部や爪のカケラから、他の人に容易に感染させてしまうのです。

また、糖尿病を有している人では、重症の爪白癬から足指の組織破壊（壊死）に至ってしまう事例さえあるのです。

小さな存在の爪は、実は大事な機能を持ち、日々目で観察することができません。健康な爪を保つことは、よき活動の源泉にもなるのです。

時には、「**ちつと爪を見る**」こともおすすすめなのです。

※石川啄木の「握の砂」の作品より本歌取り



執筆／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：健康スポーツ医学。1950(昭和25)年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。80年、名古屋大学大学院医学研究科修了。医学博士。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・副学長ならびに政策ビジョン研究センター教授。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。

さぬき探訪日記

讃岐のお正月



新年おめでとうございます。

日本の文化として正月三賀日はおせち料理やお雑煮、お屠蘇をいただいた一年の始まりを家族団らんして祝ったりします。コロナ禍の影響もあるかとお察しいたしますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、讃岐独特の風習として「あん餅雑煮」をいただく家庭が多くあります。

香川県の主に東讃地方にみられる代表的なハレの料理ですが、現在は好んで食べる県民と好んで食べない県民に分かれていますね。

イリコ（煮干し）で出汁をとり、具材は金時人参（紅）と輪切りの大根（白）です。そこへ砂糖あん入りの丸餅を入れ、やわらかくなったら白味噌仕立てにし香りづけにアオサの青のりをのせます。

具材を輪切りにする理由は、今年一年、何事もまろく納まりますようにという願いが込められているところから。

金時人参というのは、香川県坂出市で主に生産されています。人参は西洋人参がオレンジ色で主流ですが冬場のこの時期にしか手に入らない真っ赤な人参は紅白なます（大根と人参の酢の物）にも彩りよく使われ重宝されています。

昨年は変動の一年でありましたが、今年は讃岐のあん餅雑煮をぜひ全国の少林寺拳法会員の方々に食していただき

一年をまるく、そして（餅のように）幸福運動が伸びていくことを期待したいと思います。



宗家のお雑煮

宗家のお雑煮のレシピをご紹介します！宗由貴相談役から教えていただきました。讃岐のあん餅雑煮と思いきや…!!

材料

鶏ガラ・醤油・塩・みりん・鶏もも肉・大根・金時人参・柚子の皮・ほうれん草・三つ葉・餅

下ごしらえ

- ①鶏もも肉を3センチ×1センチに切って茹でておく。
 - ②松竹梅の野菜型抜きを準備する。
 - ③大根は5ミリくらいの厚さで松の型抜きをして塩少々で下茹でておく。
 - ④金時人参は5ミリくらいの厚さで梅の型抜きをして塩少々で下茹でておく。
 - ⑤ほうれん草は軽く下茹でし3～4センチの長さに切りそろえておく。
 - ⑥三つ葉は11～12センチに切りそろえて方結びしておく。
 - ⑦柚子の皮を3ミリ幅、1.5センチの長さに切り揃え、中央に切り込みを入れて松葉状にする。
 - ⑧餅は焼いて少し焦げ目をつける。
- ※水から鶏ガラを入れて、丁寧にあくを取りながらスープを取る。
 ※出来上がったスープを漉す。
 ※漉したスープを鍋に移し、醤油・みりん・塩（醤油の塩分によって）で味を調える。

仕上げ

お椀にお餅がくっつかない程度にスープを少し入れ、焼いたお餅を入れ、大根・金時人参・ほうれん草・鶏もも肉を飾り付けスープを適量注ぐ。最後に柚子の皮を2～3本散らし、真ん中に結び三つ葉をのせる。



特派員/藤原 直功

香川は瀬戸内気候で温暖ですが、我が家は山の中なので、多度津よりも温度が数度低く、冬は路面凍結します。



やばけい 耶馬溪

耶馬溪でリラッ 珍珠 in 大分県

天 高く馬肥ゆる秋！秋空の下、心を洗浄すべく、愛車に跨り、鶏のから揚げで有名な大分県中津市にある耶馬溪を訪れました。日本三大奇勝の一つに挙げられており、様々な巨石、奇岩と豊かな溪谷が織りなす自然美、手彫りトンネルや日本最長の石橋アーチなどがあります。その溪谷を走り抜けると、童話の里で有名なくすまち 珍珠町に到着。

町内の真ん中に鎮座する伐株山きりかぶやまに行き、時間が止まったような感覚の中、近くのギャル数名にも目を向けず、一人たたくみソフトクリームを食べ、夏が過ぎ去った一抹の寂しさを感じました…。

某女性作家の旅行エッセイで、筆者が選ぶ全国の中で「人」が好きなランキング1位に大分県（ちなみに2位高知県、3位山形県）と書かれてあったように、孤独なライダーによくしてくれました。ホテルのフロント係：通常接客を通り越して話しすぎ、私の後に並んだお客を先に対応した後も戻ってきて私と話し込む。そのため他の客からも気さくに話し掛けられる（笑）、ガソリンスタンドスタッフ：道を丁寧に教えていただいたが、詳細すぎて逆に迷った（汗）、食事店：特別大盛サービスに感謝。会計時、女将さんがカード支払機器の使い方がわからず、急遽対応してくれた女将の小学生の娘。大分の未来はあなたにかかっている！

一人旅ながら、一人でなかった気がする大分！

また行きます、大分！でした。



執筆者 / 谷 聡士

出身地：高知県
ついに年齢が大台の頭皮とお肌の手入れを怠らないよう日々を過ごす。効果抜群の養毛剤との出会いを求めて…





北酒場

子

どもの頃から、演歌や民謡、昭和歌謡曲が好きで今でもよく聴いています。とりわけ学生の頃からずっと聴いているお気に入りの一曲は、細川たかしさんの『北酒場』という曲です。私が生まれる前、1980年代に放送されていた萩本欽一さんのバラエティ番組『欽ちゃんのどこまでやるの!』で大流行した、と母から聞いております。

この『北酒場』の歌詞に「やぶれた恋の数だけ 人にやさしくできる」という一節があります。少林寺拳法連盟に正式入職してから早半年以上が過ぎました。歌詞に出てくる「恋」ではありませんが、いろいろな「やぶれた〓失敗」をしてしまい、先輩方にご迷惑をおかけしたと思います。それでもフオローやアドバイスをくださったって、何とか上手くいくように指導してくださる先輩方に感謝してばかりの日々です。

川島会長からは、「失敗した分、その経験が将来必ず役に立つ。先輩が出来た時、自分の失敗を踏まえて、優しくアドバイスできれば、その時の失敗は成功と同じくらい意味のあることになるんだ」と、言葉をかけていただきました。

因みに余談ではありますが、まだ東京にいた頃、所属していた支部の懇親会にて、カラオケで『北酒場』を熱唱した時に、たまたま川島会長（当時は会長就任前）がお見えになっていて、『北酒場を歌う学生』として、憧れの川島先生と初対面をすることとなりました。そういうわけで、この曲は私の人生のターニングポイントとなった一曲でもあります。



執筆者／ナカイ ヒロツグ中井 弘佑

出身地：東京都

香川に来てから免許を取得、やっとこさマイカーゲットまでこぎ着けた。しかし、憧れは4輪駆動車。JEEPまたは新型タフトにローンを組むか日々葛藤中。今のところ養毛剤との出会いは必要ない。



やぶれた数だけ

人にやさしくできる

Good Neighbors

グッドネイバーズ。隣人は仲間。仲間に学ぶリーダーシップ。

本間 慎太郎

秋元 宏介

以前、楽しく深い話を聞かせていただいたのは中高高宿だったでしょうか。先生が今まで受けた影響が気になっておりまして、教えていただけるでしょうか。

もちろんです。尊敬する人物に祖父で元厚木市長（日當先生の奥様が秘書という縁）の故 足立原 茂徳と大叔父で聖路加国際病院名誉院長の故 日野原 重明がいます。足立原は次の時代に必要なものは何かを常に考え、第一・第二東名高速道路や光ファイバー網をいち早く整備したりと「次代の架け橋」を掲げ、物を残していく人で、一緒にランニングをしたり遊んでいる時に「人を大切にしない」「未来を見なさい」と言われた記憶が鮮明に残っています。日野原は名言集が存在す

るくらい言葉に力のある人物で、私に「人間変わる事ができること」「愛する、敬愛の気持ち」「時間と命を大切にすること」を伝えてくれたと思っています。

本間家は何にでも挑戦させてくれる家庭の方針でした。当時、私は教員になりたい夢があり、教育学部のある大学を志望していましたが、初めてと言えるほど酷く反対を受けたことを思い出しました（笑）「教員になるから教育学部では視野が狭くなる。教員になるなら違う学部で学びなさい」が両親の考えで、ならばと選んだ法学部は、全ての業界に精通しているため承認を受けました。私、法学部の社会科学教員で少林寺拳法を教えているという専門性を持っていないんですよ（笑）ただ、それが感度を高めて「拾う力」になっていると思います。祖父や大叔父からは生き方にまつわる視点の高さ、家庭では視野の広さを受け取ったと感じています。

その他にも「最初の就職活動での不採用」「ドイツでの二年間教員として働いた」「中学高校と組演武の相方の夭折」「高校2年での関東選抜大会優勝と大学2年生での関東学生大会最優秀」等々…。

ご家族から受けた深い愛や誰もができな経験や元にした挫折や死生観、歡喜…。項目一つの厚みを感じます。そうして養われた生き方の八方目から現在に生かせ

ている能力はどんなものでしょうか。

そうですね。学校や大会等の行事企画運営を行う時、石の先の波紋を見ている感覚があります。関わる行事を見渡していると感覚が浮き彫りになってきて、まずは早期に揺らがな基礎を構築しておきます。あとは目的やテーマに合わせて高さやデザイン等の段階を想定し、どこまで登ることができかチームで挑戦していきます。桐蔭学園の学園祭や先般行われた高校インターネット大会ではそう臨んでいて、仲間のお陰と自分自身に助けられたと思えました。間違つてはいけないことは引き算ではなく逆算であること、コアとなるのは他人優先の利他であることだと思っております。

教員のスキルとは、生徒に合わせた「視点の上げ下げ、切り替え」だと思っております。

日常生活そのものが、きつかけの拾い方（学び方）次第でこども豊かに捉えられるものかと思われました。バイブル本と言えものはございますか。

「御文章」「菜根譚」「議会政治とともに」「新耳袋」や漫画なら「大甲子園」「ミステリ」と言う勿かれ」等いくつか思い当たる本はありますが、バイブル本と言われる本実はないです。思うと生徒にも「お手本



を頼りにし過ぎるな。自分でやってみなさい。」とよく言います。あと本屋には陳列の意図を発見する面白さを見つげに行きます。最近よく漫画も見ますよ。

本屋の陳列に興味がある方は珍しいと思います。漫画も見られると聞いて安心いたしました（笑）その他に気分を高めてくれるものや追いかけて続けている対象はありますか。

高めてくれるものは「誰にもどうにもならないようなピンチ」でしょうか。中央大学入学時のやる気に満ち溢れていた5月、練習中に腕を大怪我して、大きな心の喪失感がありました。ただ、私はそんな中でも新しい何かに出会いたくて、夏休みの期間を使い、甲信越の民宿に泊まり込みでアルバイトをしてきました。山

子どもたちの 先を生み出す

ほんま しんたろう
本間 慎太郎

1994年（6月）入会、本部 543期生
桐蔭学園少林寺拳法部部长、中央大学少林寺拳法部 OB
少林寺拳法の学校普及に深く関わる。教員として中学校男子部の担任と社会科を務めている。
口うるさく指導していることは常に「なぜ」。

中鹿之介（武将）が好きで尼子家再興に忠義を尽くした名将で七難八苦を超えて解決していく姿に感銘を持っています。何でも替えが利くではなくて「僕にしかできない」何かに当時から高まりを覚えていたように思います。

追いかけているのは祖父・足立原茂徳です。多面的にとらえる力、枝葉末節にとらわれず根幹をとらえる力は生涯かけて追い続ける姿です。

自分自身を高める出来事に、常にお爺様が寄り添っていることは何より心強いことです。

最後に、今後の展望を教えてください。

少林寺拳法の振興普及はもちろんですが、少林寺拳法の粋ではなく、武道さらには「道」外交や「道」国際交流をめざした取り組みを目指しています。仕事では、常に伴走者であり、道を作るのではなく、先に灯を掲げるような役割でありたいです。教員は先生と呼ばれますが、「先生」は「子どもたちの先を生み出す」から先生なので、どの時代、どの世代関係なく夢を叶える手伝いをしていきたいと考えています。

※日當喜澄先生（正範士八段）厚木道院長として、神奈川県を中心に少林寺拳法の発展を支えるWSKO指導員、名誉本部委員等、数々の役職を歴任し、その功績は国内に留まらない。

少年拳士 **ガムガム** 広場!!



お正月
へイチヤン達は
道場に集まり
新年のご挨拶

先生、あけまして
おめでとう
ございます！

今年もよろしく
お願いします

さあ、みんなで
おせちと
お雑煮食べましょう

わー！
すっごく
おいしそう！

んー！
めっふるあほひふ！
(めっぢゃのびる！)

おいしい！
今年もいっぱい
がんばれそうだよ！

おせち料理はもともと、1年に5回あった節句せつきの日のお供えものでした。それが、時代を経てお正月の料理だけを指すようになったようです。五穀豊穡ごこくほうじょうや子孫繁栄しそんはんえいなどを願う、縁起えんぎのいい料理です。おせち料理は、「祝い肴いわいざかな（いわいざかな）」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」の5種類で構成されます。



【祝い肴・口取り】

- ・黒豆…まめに働けるように、黒く日焼けするほどマメに、との願いから。
- ・数の子…ニシンの卵は数が多いことから子孫繁栄の願いを込めて。
- ・田作り…カタクチイワシちぎよあめにの稚魚の鮎煮あゆにで、ごまめとも呼ぶことから「五万米」にかけて五穀豊穡ごこくほうじょうを願う。
- ・栗きんとん…黄色の色合いから黄金に見立てて、金運を呼ぶという縁起物えんぎもの。
- ・伊達巻だてまき…形が巻物に似ていることから、知識が豊富になるようにとの願いを込めて。



【焼き物・酢の物】

- ・ぶりの照り焼き…成長するにつれて名前が変わる「出世魚しゅっせうお」なので、立身出世りっしんしゅっせの願いを込めて。
- ・鯛の塩焼き…「めでたい」との語呂合わせから、欠かせない食材。
- ・紅白なます…「水引」（ご祝儀を包む紅白の飾り）に見立てた縁起物。
- ・エビ…腰が曲がるほど長寿でいられるようにとの願いから。

【煮物】

- ・レンコン…穴が開いていることから、遠くまで見通しが利くようにとの縁起物。
- ・里芋…親芋から小芋がたくさんできることから、子孫繁栄しそんはんえいの願いを込めて。
- ・煮ハマグリ…ハマグリは左右の貝がぴったり合うことから、夫婦円満ふうふえんまんの願いを込めて。
- ・昆布巻き…「こぶ」が「よろこぶ」に通じるとの縁起物。



宗昂馬代表が OAKLEY の魅力を語る動画はこちらから。
【志道チャンネル / OAKLEY から考える!? 目力について】



1名

少林寺拳法グループ代表賞

A賞

OAKLEY 社製サングラス PROBATION

実は、宗昂馬代表は OAKLEY の大ファン。ご自宅には長年にわたって集めたサングラスが専用棚にギッシリ飾られています。今回はその自慢のコレクションからチョイスされたサングラス（未使用品）をご提供いただきました！既に絶版となったレア品らしいですよ。サインご希望の方は、応募時にその旨ご記入ください。箱にサインしてお届けいたします！

新春お年玉企画 豪華読者プレゼント

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います。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いきましょう！

少林寺拳法連盟会長賞

オリジナルセレクト少林寺拳法グッズ（セット）
川島会長も開発に携わってきた少林寺拳法グッズのオリジナルセレクト。一部、会長のサイン入りでお届けします！

〔内容・数量〕

宗道臣語録、ショルダーバッグ、書籍『柔法のコツ』、クリアファイルセット、キーホルダー…各1 / 今治タオル…2 / ノート…3

1名



1名

特別賞

『ヒトモノカネ すべてうまくいく会社をつくる短パン社長のお悩み相談室』
特別インタビューに登場していただいた“短パン社長”こと奥ノ谷圭祐社長の著書をプレゼントいたします。

C-1

編集長賞①

1名



シュワルツコフ
オーグスゲラスティック
編集長の愛用するヘアジェルで、「色んなものを試した中で最高のキープ力」だそうです。プロのスタイリストが使用するプロフェッショナル仕様。激しい修練や演武を行う際には男女問わず活躍すること間違いなし！（新品です）

1名



Mr.MOWBRAY デリケートクリーム
革靴や革ジャン、革グローブなど皮革製品をこよなく愛する編集長が愛用する革専用の保湿クリームです。保湿クリームと言っても、お肌用ではないのでそこはお間違えなく！新しい革製品をおろす前に塗っておくといいですよ。使い方について解らないことがあれば、編集長がアフターフォローいたします。（新品です）

編集長賞②

C-2



1名

副編集長賞

D

igosso 谷と行く素敵なドライブ（チケット）

「谷のいごっそう日記」でおなじみ、旅する副編集長・谷と、取材を兼ねてドライブを一緒にしていただける方を募集します。当選者は、谷がお迎えに上がりますので一緒にドライブしましょう！日本国内であればどこでも参上いたします。ドライブの内容はそのまま谷が記事にしますので、地元のご自慢をたくさん教えてください！

※こちらは対象者を成人にのみ限定させていただきます。

※ドライブの日程については、新型コロナウイルスの感染状況に鑑みつつ、双方調整のうえ決定いたします。

※記事にご協力いただくことが条件となります。

※かかる費用は編集室が負担いたします。

【申込要領】

2021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
- ・郵便番号
- ・年齢
- ・希望する品物
- ・拳士コード ※拳士の方は必ずご記入ください
- ・住所
- ・性別
- ※ A、B、C-1、C-2、D、E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以て替えさせていただきます。

編集後記

2020年4月より編集長職を引継ぎ、誌面のアップデートを重ねて参りました。目標としているのは「書店に置いて恥ずかしくない内容と品質」です。まだまだ試行錯誤の途中ですが、一年間お付き合いくださいましたことに厚く御礼申し上げます。

中、宗道臣開祖のお言葉に触れて生き方を变えることができ、少林寺拳法のために奉職したいと思うようになりましたが、就職した後も、別の人生の可能性として編集業界にいる自分を想像することが時々ありました。

折ありました。つまり、私にとっては、願っていた職業を両方とも体験する好機をいただいたということになるわけでして、編集長を拝命してからは意欲に沸き立ち、編集業務に携わっております。

少林寺拳法と同じように、知れば知るほど深いものがあるのも編集という世界です。世に放たれていく言葉の重みを感じながら、己の至らなさをかみしめます。2021年は、さらに会報誌の編成を見直し、読者の皆さまが楽しみに待っていただける内容を目指して参ります。また、読者の皆さまと交流できる機会も創っていきたくと考えております。本年もご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

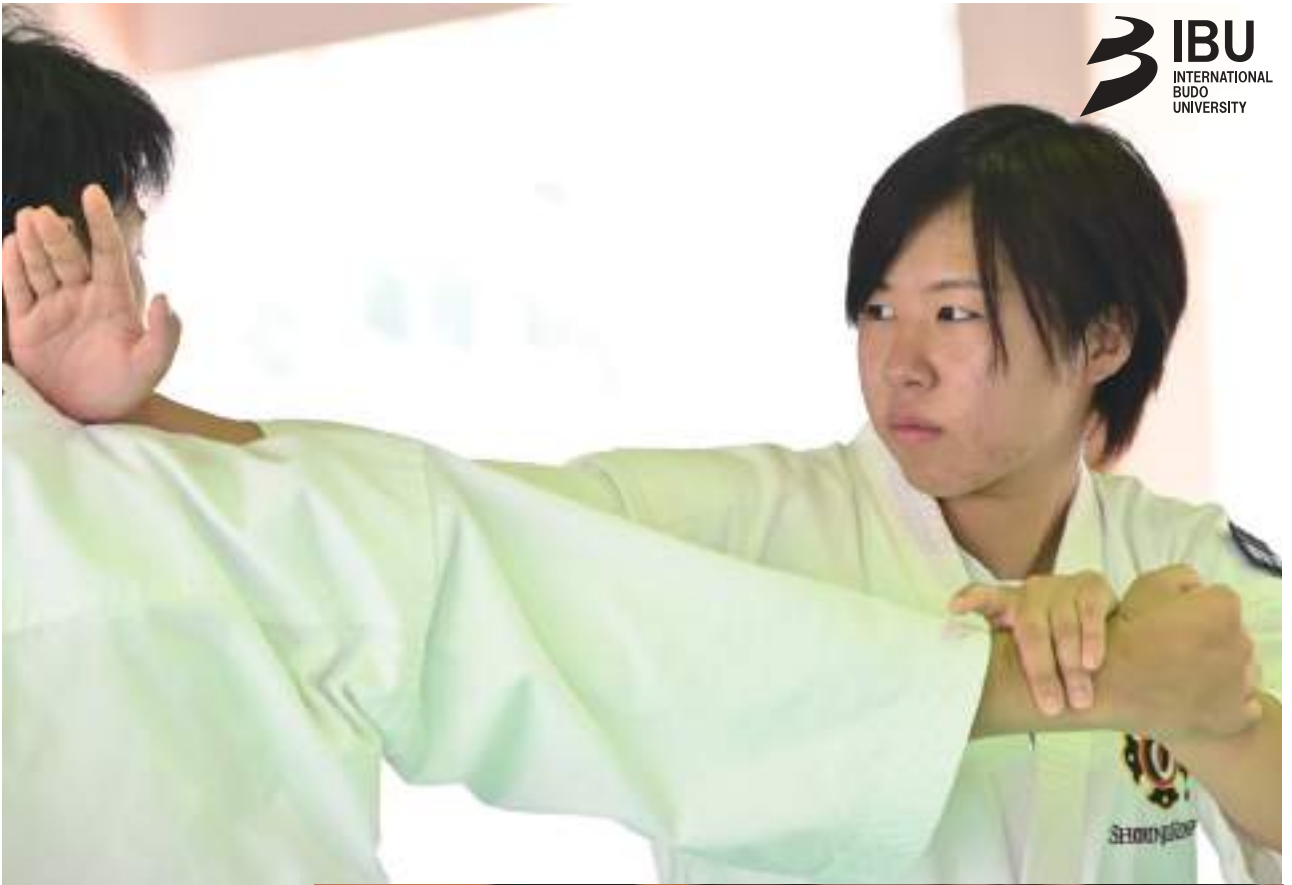
(会報編集室 編集長 倉本 亘康)

左：エディター 中井弘佑
中：編集長 倉本亘康
右：副編集長 谷 聡士

2021年のみなさまの

ご健勝とご多幸を祈念申し上げます。





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