

2020-No.2
Summer Issue

少林寺拳法

夏号

エール



特集「エール 新たなる拳士との繋がり」

想～人づくりにかける熱い志～

「やる気、結果を引き出す“ペップトーク”」

PROJECT DOUBLE CIRCLE

「とめどない汗。そして愛嬌。」

Good Neighbors 「有意識から選べるライフデザイン」



Silver Label

(高機能道衣)

OZAKI

シルバーラベル

μ-func.

純銀の糸「ミューフアン®」を生地に使用。
永続的に持続する純銀のマルチファンクション!



軽量! 速乾! 清潔! コンパクト!
合宿や遠征をはじめ、普段の修練や大会など
季節・場面を選ばずご活用いただける道衣です。



抗菌・防臭機能

ヒトに優しい自然のチカラ、銀イオンの
抗菌・防臭機能で部屋干しにも強い!



帯電防止機能

静電気を放電・除電。いやなパチパチや
ホコリの吸い寄せを防ぎます。



黄色ぶどう球菌
悪臭の原因菌に対する機能
減菌率 **99%**

試験実施機関: (財)日本紡績検査協会



ゴールドラベルに比べ
約 **20%** 軽い

ご着用中のみなさまからご好評の声を多数いただき
ております!詳しくは特設ページにてご確認ください。



特設ページQRコード



1605~1615 シルバーラベル価格表

品番	サイズ	セット	上衣	ズボン
1605	1号	14,769円	8,862円	5,907円
1615	1.5号	—	9,013円	—
1606	2号	15,278円	9,166円	6,112円
1607	3号	15,787円	9,472円	6,315円
1608	4号	16,297円	9,778円	6,519円
1611	1号B	—	—	8,148円
1612	2号B	—	—	8,454円
1613	3号B	—	—	8,657円
1614	4号B	—	—	8,862円
	特注	26,991円	16,194円	10,797円

●素材:綿50%・ポリエステル50%(スリット糸使用)スリット糸は純銀の糸 μ-func.®(ミューフアン)使用、日本製生地使用、海外縫製
※1号B~4号Bは幅広ズボンです。

シルバーラベルサイズ表

サイズ	上衣		ズボン		適応身長
	着丈	袖丈	ズボン丈	脚回り	
1号	72	64	83	96	150~165
1.5号	75	67	—	—	—
2号	78	70	89	105	160~175
3号	83	74	92	112	170~180
4号	87	79	97	116	175~185
1号B	—	—	83	104	—
2号B	—	—	89	110	—
3号B	—	—	92	116	—
4号B	—	—	97	122	—

※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を併せてご注文ください。
※上下サイズが異なる組合せの場合(例:上衣2号・ズボン3号)白色が若干異なる場合があります。
※1号B~4号Bは通常のズボンより大きめのサイズとなっておりますのでサイズをよくお確かめの上、ご注文ください。
※肥満体型でB体の上衣をご希望の方は特注にて承ります。

■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



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



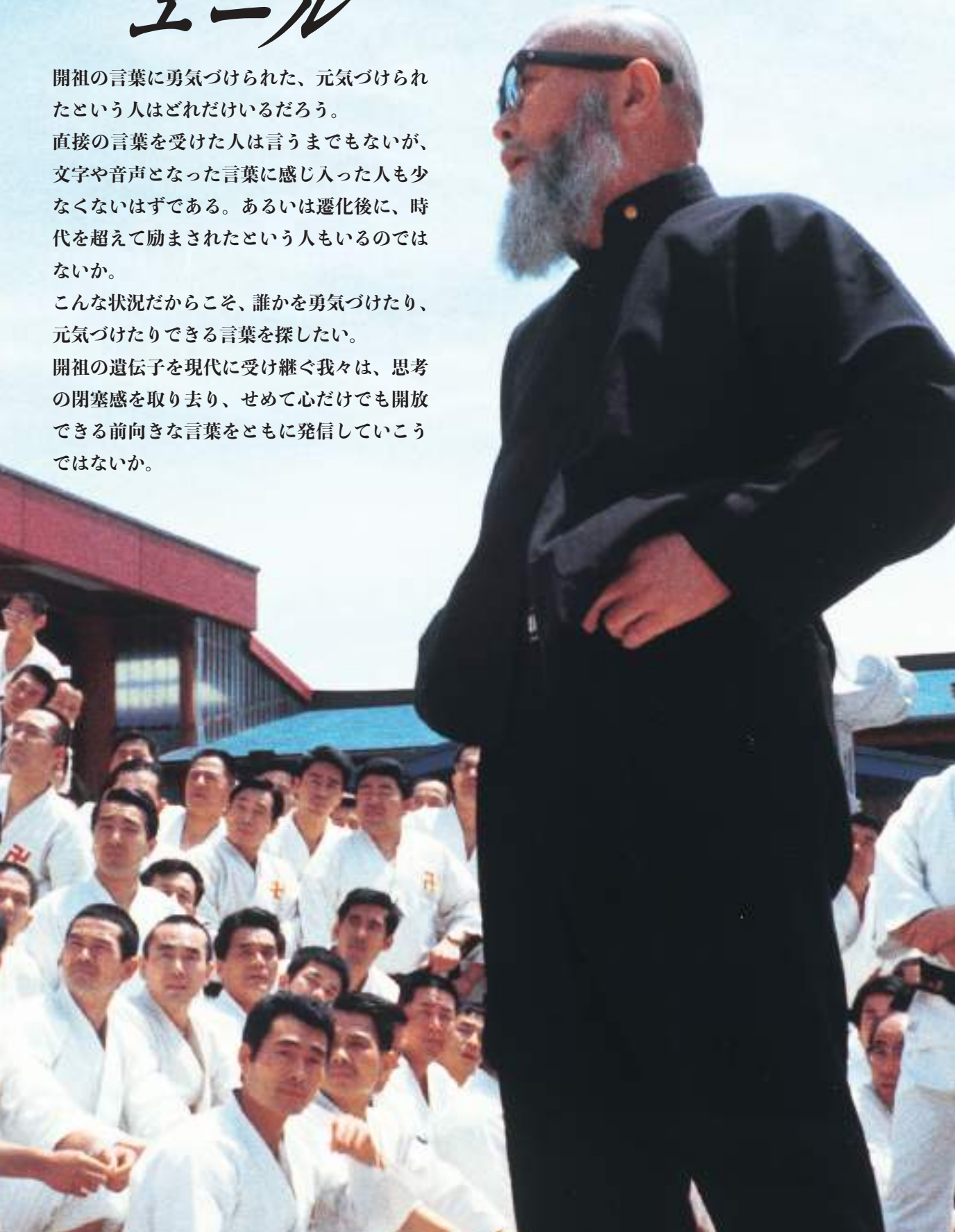
エール

開祖の言葉に勇気づけられた、元気づけられたという人はどれだけいるだろう。

直接の言葉を受けた人は言うまでもないが、文字や音声となった言葉に感じ入った人も少なくないはずである。あるいは遷化後に、時代を超えて励まされたという人もいるのではないか。

こんな状況だからこそ、誰かを勇気づけたり、元気づけたりできる言葉を探したい。

開祖の遺伝子を現代に受け継ぐ我々は、思考の閉塞感を取り去り、せめて心だけでも開放できる前向きな言葉をともに発信していこうではないか。



CONTENTS

- 6 FEEL THE ORIGIN「勝とうとは思わんけど負けん主義だ」
- 8 LEADER'S NOTE
- 10 特集「エール」
- 12 想 人づくりにかける熱い志
- 16 実に帰る
- 18 What's New
- 19 眼光紙背に徹す
- 20 PROJECT DOUBLE CIRCLE
- 24 コラム
- 25 さぬき探訪日記
- 26 Meet 少林寺拳法
- 28 高める
- 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
- 38 読者プレゼント／編集後記



江戸時代から受継がれた
金魚の知恵と極意

YOSHIDA

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

3密を回避しての修練形態について

少林寺拳法の修練は3密を回避して行います。

以下に該当する者は修練に参加しない。

- ・体温が37度以上ある者（必要に応じて、体温計を道場に常備または持参させる等の工夫をする）
- ・咳き込む、息苦しいなど、呼吸器症状のある者
- ・過去2週間以内に感染者または感染の恐れのある者と接した者
- ・過去2週間以内に県外者と接触した者（原則として）

修練場所では、以下の箇所を消毒します。

- ・拳士が使用する可能性のあるすべての扉の取っ手
- ・トイレの蛇口、レバー

修練中は以下に留意します。

- ・道場内にいる者は、必ずマスクを着用する
- ・身体接触を伴う運動は行わない（準備運動や相対演練等）
- ・道場内にいる者同士、必ず2メートル以上の間隔を取る（鎮魂行、学科、技法、すべて）
- ・2メートル以上の間隔を取るには道場が狭すぎる場合は、交代制などにして一回あたりの参加人数を減らす
- ・少なくとも30分に1回の割合で、道場の扉・窓等を開放し、5分以上の換気を行う
- ・修練時間は通常より短くしてもよい

修練後、その他

- ・手洗い、手消毒、うがいを励行する
- ・飲食を伴う行事は控える
- ・マスクを着用していることで酸欠に陥る可能性がある。拳士の状態を常に観察し、必要に応じて休憩を取るなどの対応をする

上記を原則として修練を行います。



FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

少林寺拳法初代師家
宗道臣



担当／畔蒜 みく

勝とうとは思わんけど負けん主義だ

何かあったら、誰をほっといても、あの人にといいものを持つてどうではないか。おどかさされて、引っ込んだりするなよ。俺はもう絶対負けん主義だ。勝とうとは思わんけど負けん主義だ。それをやるための組織なのだ。でも日本人ぐらい、そののできない民族はないのだよ。だから、横へのつながりをもっと持てと言うのだ。地域ぐるみ、組織ぐるみでやれるところへ行こうではないか。その核に諸君を育てたい。

(1996年10月 第三次指導者講習会より)



【世代を超えて】

宗 昂馬代表は祖父、宗道臣の言葉に、何を感じ、何を見出すのか。

“アフター”を待たずに “ウィズ” コロナの時代、つまり今を生きる

本来であればこの春、全国各地の道場に新しい仲間を迎え、志ある拳士と共に新しい年度への希望を胸に、汗を流し、修練に励まれているはずでした。

しかし既にご承知の通り、暦の上では「初夏」にあたる5月に入っても、新型コロナウイルスの感染拡大は止むことを知らず、日本のみならず世界規模で様々な活動が制限されました。残念ながら少林寺拳法グループにおいてもその余波を受け、各種行事を中止せざるを得ないばかりか、拳士の皆様におかれましても政府からの緊急事態宣言を受け、不要不急の外出、道場に集まっつての修練を自粛しなければならぬ状況が長期にわたって続きました。修練はもちろん、日常の生活すら一変してしまっただけの状態を思うと胸の痛む思いです。

緊急事態宣言は一旦解除となりましたが、新型コロナウイルス感染のリスクが去ったわけではありません。感染力が極めて強く、発症しないまま保菌者となるケースも多いという点で、このリスクは目に見えにくく、避けるには特別な努力が必要です。

少林寺拳法グループとしての最大の幸福運動は、やはり今なお「自分が感染しない&他人にも感染させない」事ではないでしょうか。沢山の情報や噂、憶測などが飛び交う今、拳士の皆様には少林寺拳法で培ってきた「正しい判断力」で現状を把握し、今のこの時期に最適な生き方、行動を選択してほしいと思います。

開祖は言いました「勝てなくてもいい、でも絶対に負けるなよ」こんな時だからこそ、国の判断や他人の言葉に自身の生き方・行動をゆだねることなく、この逆境に負けないための選択を自分の力で真剣に行うべきだと思います。

新型コロナウイルスは人々の生活や心の持ちようを大きく変えました。目まぐるしい変化が起こり、新しい時代を歩み始めた私たちにできる事を考えて、家族や仲間と共に“身心の免疫力”を高めて乗り越えて行きましょう。

アフターコロナという言葉が叫ばれるようになって久しいですが、私たちは“アフター”を待たずに“ウィズ”コロナの時代、つまり今、ひとりひとりが真剣な選択を行い、仲間同士それを認め合い、支え合って、この逆境や変化に決して負けることなく頑張って行きましょう。



少林寺拳法第三世師家
宗 昂馬

◆変わっていくもの **変わらないもの**

◆各道場**に送るエール**

◆人生を切り拓く**原動力**



変わっていくもの

変わらないもの

2020年前半は、新型コロナウイルスの話題とともに人々の生活がありました。振り返ってみると、この災いと向き合い過ごし方を考える中で、わずか半年ながら、世の中の価値観というものが大きく変わったように思えます。

1970年代、宗道臣開祖は原子力に代表される近代科学の力を引き合いに、大切なのはそれらを取り扱う「人の質」であることを訴えられました。大きな力、それを取り扱う人の考え方次第で、危険な兵器にも、人々を豊かにするエネルギーにもなるのだと。そして、平和的活用は、人類全体の教育の問題であり、それを続けることで必ず平和で豊かな社会はやってくるのだと。

このわずか半年の間に加速したオンライン化の波や新たな働き方等についても、開祖が言われた通り、それを扱う「人の質」が重要であると痛感します。人と人との物理的な距離が離れていく分、想像力や思いやりを持って心の距離をしっかりと縮めていかなければ、簡易さの陰で誰かが虐げられる結末が待っていないとも限りません。

世の中に蔓延しているのは悪いことばかりではありません。中には、自分自身（人）の向き合い方や取り組み方を変える

ことで、大きな推進力に変えていける要素もあるはず。状況を受け止め、原理原則に基づいて、自身の優位な状況に変化させることは、私たちがこれまでに修練の中で磨き上げてきた力です。開祖以来、少林寺拳法の中に受け継がれてきた、人の質によつて現状（社会）を変えてゆくという精神を、今こそ「変えてはいけないもの」として再確認することが重要ではないでしょうか。

各道場に送るエール

3密を避ける目的から、今なお、集会形態での本部行事は実施できない状況にあります。本来であれば、段階的に支部長・監督といった第一線のリーダーに対する研修を実施している時期でしたが、今回は「在宅研修」という形態に置き換え、月2回の資料配信をもとに、通年（12月までを予定）で継続的な学習を行っていただくことにしました。

支部長・監督、そしてそれに続く高段者・幹部の皆さんには、この厳しい状況にあつても幸福運動の最前線を維持し、拳士や後援者の皆さまをしっかりと牽引していただくことを切に望みます。そのために必要な学びの機会は、冒頭の在宅研修に加えて、新しい形態で届けられるように現在企画中です。

また、オンラインを駆使し、新しい繋がりや創出して、この活動を満足に行え

ない状況を突破しようとしてされている各支部の試みは、毎日のように本部へも届いています。各指導者もこの災禍で大変な中にもかかわらず、拳士を思い、少林寺拳法を思う、利他の精神、がそこに宿っていることに感銘を受けるとともに、誇りを感じています。

私自身の体験を振り返ってみても、苦しいときや困難な状況にあるとき、「こうしてみよう」「ああしてみよう」という創意工夫が道を切り拓いていったような気がします。そして、そこに「誰かのために」という利他の精神があることで、応援してくれる仲間が集まり、大きな事業も成し得ることができました。

少林寺拳法の道場には、そのようなリーダーと仲間が必ずいて、状況を突破できる可能性を秘めていると信じています。簡単なことばかりではありませんが、各道場における同志間の繋がりが更に強固なものとしてこの時期に結び直されることを願っています。



人生を切り拓く原動力

私自身、経験したことの無いこの状況下にあつて、これまでに直面した危機・危険を乗り越えてこられた原動力は何であつたかと過去を振り返っています。

かつて本部道院長を務めさせていただいた時代は、老若男女を問わず、様々な拳士とふれ合い・語り合うことで、私自身も活力をもらつていたように思います。夜遅くまで帰らぬ仲間との時間はかけがえのないものでしたが、一方で最後まで道場に残り、静まり返った空間で坐禅を組んで己を見つめる時間も、足元を見つめ直すという意味で重要な時間でありました。

また、本部には、開祖直弟子の先生方やそれに続く古参の先生方がよく帰って来られました。その先生方からは、教え



と技法だけでなく、人生の貴重な体験談を多く聞かせていただき、人生のコツのようなものまで教えていただいたと思っています。

このように、やはり人生を切り拓くエネルギーというものは、自分の中にあるものだけでは足りず、人との縁によってこそ何倍にも効果を高めるものであるというのが私の実感です。

物理的には距離を取らなければなりません、より強く向き合ったり、より強く心を繋いだり……。心の距離を近づけ、連帯感を高める方法にはまだまだ創意工夫の余地があるのではないのでしょうか。そこにチャレンジすることで、「ウィズ・コロナ」の時代、「アフター・コロナ」の時代における少林寺拳法の姿が見えてくるように思います。



川島 一 浩

一般財団法人 少林寺拳法連盟 会長
少林寺拳法 正範士 八段
公益財団法人日本武道館 理事
日本武道協議会 常任理事・特別顧問
青少年育成香川県民会議 顧問

特集 エール 新たななる拳士との繋がり

担当／倉本 亘康

春号において各地・各支部のエピソード募集を呼びかけたところ、多数の応募をいただき、ありがとうございました。今号では、寄せられたエピソードの中からいくつかを紹介いたします。ウイルスに負けない少林寺拳法のメッセージとして、読者の皆さまにとってのエールとなりましたら幸いです。

少林寺拳法の世界でも、SNSやインターネットを使ったオンラインでのコミュニケーションに取り組み指導者が増えました。特に全国で集会による活動が休止となった期間は、このような新しい取り組みの報告が毎日のように本連盟に届きました。



オンラインでPDCA サイクルを実践！

所属：宇部恩田スポーツ少年団
氏名：鈴木 道臣 支部長

宇部恩田スポーツ少年団・鈴木支部長の取り組みです。オンライン修練のみにとどまらず、家庭での自主練習の成果を確認して評価し、拳士ひとりひとりの励みに代える素晴らしい取り組みです。拳士はもちろんですが、保護者の理解と支援がないと成り立たない仕組みです。コロナ禍以前から、日常的に活発なコミュニケーションがとられていたことがよくわかります。

- ①リアルタイムでオンライン修練 (Do)
- ↓
- ②説明動画を配信して再確認 (Do)
- ↓
- ③自主練習の成果を動画で返信 (Check)
- ↓
- ④修正ポイントを送信 (Action)
- ↓
- ⑤チャレンジシートで成果確認 (Plan)

宇部恩田スポーツ少年団の事例

私たち宇部恩田スポーツ少年団では、単演基本法形の修得を修練内容としたオンライン修練を下記の要領で実施しています。

①オンライン修練でポイントの確認



②オンラインで伝えきれなかった点は説明動画を撮影し、保護者に送信。



③自主修練の成果を撮影し、送信。



④修正ポイントを送信。



⑤チャレンジシートに保護者がサイン。



ステイホームの時間を楽しく演出！

所属：奈良県少林寺拳法連盟

氏名：河原 章二 理事長

奈良県連盟・河原章二理事長からのレポートです。緊急事態宣言下、「ステイホーム」の合言葉で在宅を余儀なくされた先生と拳士でしたが、各家庭での様子を写真で集約してSNSに投稿することで、仲間とのつながりを楽しく発信しました。在宅時間の増加とともに、閲覧される時間も長くなったSNSを上手に活用されていますね。



オンラインでつながる学生連盟！

このコロナ禍で、大学生も大きな影響を受けています。大学少林寺拳法部が加盟する学生連盟（全国9地区）も、春先の大会や行事の延期・中止などの対応に追われました。何より、各大学での勧誘活動が行えないことは深刻な痛手となりました。しかし、学生のリーダーたる各学連の委員長はオンライン会議を設けて動き出しています。各大学からSNSを活用した勧誘活動などの実践例を集約して共有したり、大会に代わる行事を検討・模索したり。Twitter、Instagramなどで大学少林寺拳法部の活動を見かけたら、ぜひ応援をお願いします。

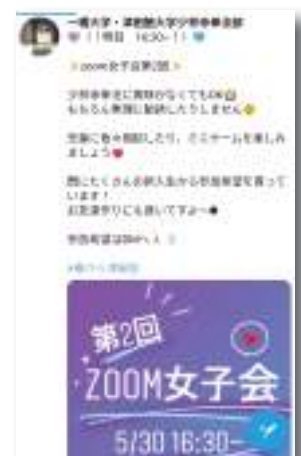


新入生の心に寄り添ったわかりやすい勧誘 PR! 真剣さが伝わってきます。



部員はみんな仲良し！
新入生も安心してくれます。

面白おかしく PR!
楽しげな雰囲気が伝わってきます。



女性への安心安全な気遣い。
参加希望多数！

日本ペップトーク普及協会代表理事

岩崎 由純 先生 オンライン特別取材

スポーツ界の指導者改革にかける熱い想い



担当/大原一純

※高める (P28-P29) 魔法の言葉「ペップトーク」と連動してご覧ください。

やる気、結果を引き出す

“ ペップトーク ”



岩崎 由純 (いわさき よしずみ)

1959年山口県生まれ。
日本体育大学体育学部卒業後、米国シラキューズ大学大学院修士課程で「アスレティック・トレーニング」を専攻する。
全米アスレティック・トレーナーズ協会 (NATA) 公認アスレティック・トレーナー (ATC)、日本体育協会公認アスレティック・トレーナー。
ロサンゼルス五輪 (1984年)、バルセロナ五輪 (1992年) に帯同トレーナー。全日本バレーボールチーム帯同トレーナー (1991-92年)
アスレティック・トレーナーズ機構 (JATO) 前副会長、日本コアコンディショニング協会会長。著書:「心に響くコミュニケーション ペップトーク (中央経済社)」、「スクール・ペップトーク (学事出版)」など多数。

近年、スポーツ、武道界における時代にそぐわない指導法が問題となっています。暴力、体罰、ハラスマントの根絶、および、怪我防止などの危機管理、そして人間形成のための指導者づくりに取り組む熱い想いを紹介します。

Q. ペップトークとは、どこで出会ったのですか？

A. 日体大卒業後、米国シラキューズ大学大学院で、本格的なアスレティック・トレーニングを学び、ヘッドトレーナーに同行し、スポーツチーム選手のケアを手伝いました。

アメリカンフットボール部の試合本番前、選手が着替え終わると、ディック・マクファーソン監督が現れ、選手たちは、床に膝をつく姿勢で監督を囲み

ます。そこは、唾をのみ込む音さえ室内に響き渡るほど神聖な空気が漂っていました。監督の「今日の試合で、お前たちの力を見せつけるんだ!」と、スピーチが進むにつれ、選手の表情が変わり、闘志がみなぎっていきます。何かオーラのようなものがロッカールームに充満していました。これが私のペップトークとの出会いでした。

Q. どうして、ペップトークを日本で普及しようと思ったのですか？

A. トレーナーは、人の動きを学び、テーピングなど怪我の予防に努めていますが、残念ながらそれだけでは十分ではありません。選手は、体が痛く限界にきていても、体調が悪くても、怖くて指導者に話さこ



コロラドスプリングスのUSオリンピックセンターで1年間の研修

とができず、そのまま我慢して体を壊すことがあります。

スポーツ医科学の力だけではなく、監督やコーチが、選手への声掛けを変えることによって、怪我の予防に活かせるという思いが、最初にありました。

そこで、スポーツ指導者へ、「ペップトーク」というコミュニケーション方法を紹介したところ、学校でも話して欲しいと言われました。学校でペップトークを紹介すると、吹奏楽コンクールや、受験生の試験などの本番前にも使えると評判になりました。すると今度は、親御さんにも知ってもらいたいということになり、これを聴いた親御さんからは、職場でもペップトークをして欲しいということに繋がっていききました。

しかし、「ペップトークの説明はできませんが、ペップトークができるのは、社員さんのことを分かっているあなたですよ」と返答すると、「では、その方法を教えて欲しい」という形で、自然発生的に広がっていききました。

仕事の中心が、ペップトークの講演活動になっていたある時、友人より「岩崎、頑張つて日本中を歩き、たとえ一日1万人に伝えても、一生かかっても一人では、必要とする人への普及は難しい」と言われました。

この一言で、落ちこんでいる人、不安を抱えている人に「元気になって欲しいという願いから、学校や会社で普及したいという人が増えてきたこともあり、ペップトークを学べる環境を作ろうと協会を立ち上げ、7年間で100名の講師を養成することができました。

Q. コーチングとペップトークの関係性は、どのようなものでしょうか？

A. ルールなどを教える時はティーチング。体力アップのトレーニングや、テクニカルのレベルアップなどはコーチング。そして本番前、コーチは選手と一緒に舞台には立てないので、最後の背中の一押しはペップトーク、というように必要に応じて使い分けれます。

コーチ学には、モチベーションルスピーチの中に、プレコンペティションスピーチ（試合前のスピーチ）というものがあり、これが、「ペップトーク」に当たります。

つまり、ペップトークは、コーチングの一部です。監督が選手に、喝を入れるとき、「これができなかったら、承知せんぞー！」とネガティブな言葉でダメ出しするより、「ここを乗り越えたら、未来が見えて来るぞー」とポジティブに伝えた方が、高い効果が得られることがわかってきています。ペップトークでは、「ポジティブ」と呼びますが、ティーチング、コーチング、ペップトーク全てに有効です。

成果をつかむためのトレーニングや鍛錬は、自身の限界を超えていく必要があり、決して生易しいものではありません。そこで指導者は、叱咤激励をしますが、怒鳴ったり、手を出したりすることはできない時代です。選手は、体を鍛え、技を磨き、指導者は、選手のやる気、前向きな姿勢を引き出すために、効果的な言葉磨きをします。

Q. これからのリーダー像とは？

A. 学生さんが憧れる監督像とは、「みんなが求めている」欲求に対して、適格にニーズを提供できることだと

思います。例えば、駅伝常勝の監督さんは、「衣食住睡眠、生活態度」などの全部が必要だと考え、トレーニングしたことが身につく、体を極力壊さない、そういう環境、習慣、つくりまで考えてサポートしています。

つまり、練習以外の部分も、駅伝選手としてどう過ごすかというところを、「人として育てている」ということだと思えます。才能があっても、いい加減な食事、夜更かしなどの不摂生、マナーの欠落などがあれば、最高峰の舞台には立てないと思います。これらは、社会人になっても活かせます。これからのリーダーに求められることは、「スポーツや仕事などを通じて、人を育てられる人」という発想が大事だと思います。

Q. インターハイ中止でショックを受けた学生には、どんな言葉がけができますか？

A. 辛い思いをしている選手に、ただ優しく共感するだけではなく、例えば、次のような言葉はいかがでしょうか？

「君たちは、十分に頑張ってきた。俺は、それを十分に見てきた。インターハイは、無くなってしまったけれども、その目標に向けて、死ぬほど真剣に頑張ってきた。」

「チームとしていいことも、悪いこともあった。でも、こうやってチーム一つになって頑張ってきたことは、君たちの財産だ。社会人や大学生になっても必ず役にたつ。これまでの努力は、決して無駄ではない。今日まででできたことが大事だ。一緒に泣こう。でも、もっと大事なことは、泣くほど頑張ってきたことだぞー！」

Q. これからの指導法で気をつけたい点はあるのでしょうか？

A. 「理屈はどつでもいい。ガタガタ抜かさず、黙って俺の言うこと聞け！」と、言葉の威力だけで、無理やり言うことを聞かせる時代は終わりました。

これからは、「何をやるのか、なぜやるのか、どうやればいいのか」を、具体的なイメージができるように、理由と共に説明し、聴く側の納得感を得られることが大切です。

1000本ノックを、へろへろになるまでやると、フォームが乱れ、タイミングがずれ、下手になるかもしれません。だから、「集中できる最高の数を本気でやろう！」という方法が、これからのやり方だと思います。

例えば、腕立て伏せ10回しかできない人に50回やらせたら、いい加減に、ごまかすしかありません。「10回正確にやって、プラス何回正確にできるかにチャレンジしよう！」という個人最適を考える必要があります。

Q. 今後のビジョンをお聞かせください。

A. ペップトークを聴くことによって、元気になる人がいるのであれば、ペップトークを伝える人が増えることによって、ペップトークが波紋のように広がる元気がつながっていく。このように、スポーツやいろんなものを通して、人が育っていくことが、より良い社会つくりになると思います。

Q. アフターコロナに期待することはありますか？

A. スポーツや武道選手で、試合には強いが、不衛生だつ

たり、社会ルールが守れなかったり、自分のことしか考えられない人がいました。今後は、エチケットを守り、清潔さを保ち、ルールを守り、人のことを考えることができるようになって欲しいです。スポーツや武道をやっている人は、誰から見ても清潔で、格好良く、憧れの人になって欲しいと思います。



1985年 Willie Banks 氏が三段跳で世界記録を樹立した時に帯同



1985年 Philadelphia Eagles のヘッドアスレティック・トレーナー オーソ デビス氏 (当時の NATA 会長)

拳士の皆様を応援！

YELL-Tシャツ

ご案内

完全受注生産

受注期間 2020年7月1日(水) 10:00~7月17日(金) 18:00

全サイズ

¥2,200

(税込・送料別運)

素材：ドライメッシュ (ポリエステル)

吸汗性と速乾性に優れたポリエステル・メッシュ素材を使用。綿に比べて速乾性が高く、汗をかいてもドライにキープ。アクティブシーンやデイリーシーンでも快適な着心地を得られます。

6size

サイズ	130cm	150cm	S	M	L	XL
着丈	52	59	65	68	71	74
身幅	38	42	47	50	53	56
肩幅	36	40	44	46	48	50
袖丈	16	18	20	21	22	23



デザインも販売開始と同時に
WEBにて発表!

QRコードはこちら!



お届け予定...2020年 8月上旬より順次発送 ※ご注文数過多の場合は遅れる可能性があります。

ご家庭でも本格トレーニング!

詳しくはWEBで!



①

②

① NEW ハードジム [B20] ¥55,000

基本18種、それ以上のトレーニングができるウエイトスタック式本格ホームジム。ノーマルで100ポンドのウエイトを150ポンドにバージョンアップ済み。ウエイトは樹脂コーティングされた防音タイプで、シートドベンチプレス、パタフライの切り替えやオプションバー等の取り付けもワンタッチで簡単に行える。快適性&安全性も確保しています。剛性感のある太い鉄骨でデザインされた機能的なフォルムはスタイリッシュな空間にも良くマッチします。

② ポリウレタンオリンピックバーベルセット [UB60] ¥71,500

アイアンでもラバーでもないPU(ポリウレタン)素材を使用した次世代トレーニングアイテム。ラバー素材に比べて匂いが少なく摩擦にも強く長期にわたって美しい外観を保てます。5kg~はスロット穴を設けプレートの差し替え時でも持ちやすくなっております。

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

※大会出展の時、臨時休業となる場合もございます。



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



■ マーシャルワールド水道橋店
TEL: 03-5684-1405 FAX: 03-5684-1407
東京都文京区本郷 1-4-11 同野ビル 1F
アクセス / 都営三田線 水道橋駅 徒歩 1分
JR 総武・中央線 水道橋駅 徒歩 3分

■ マーシャルワールドなんば店
TEL: 06-4396-8139 FAX: 06-6633-3278
大阪市浪速区難波中 3-8-22 新川清水ビル 2F
アクセス / 南海 難波駅 徒歩 6分
地下鉄各線 なんば駅 徒歩 8分

■ マーシャルワールド名古屋店
TEL: 052-937-2570 FAX: 052-937-2580
愛知県名古屋市中区東区 1-21-2 松原ビル 2F
アクセス / 地下鉄東山線 新栄町駅 徒歩 1分

■ マーシャルワールド博多店
TEL: 092-283-1955 FAX: 092-283-1956
福岡市博多区博多駅前6-18 神屋ビル101
アクセス / 地下鉄 中洲川端駅 徒歩 8分
箱崎線 呉服町駅 徒歩 8分

■ マーシャルワールド札幌店
TEL: 011-776-6830
北海道札幌市北区新琴似7条9丁目5-15
七番街ビル2F
アクセス / 学園都市線新琴似駅 車 5分

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

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。

蜘蛛絡



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！



■ 師事しないと会得不可能

少林寺拳法教範には「これは居捕などのときに裏返した相手を固めるのに用いる技である。ここまでする要領に秘訣があり、直接師事して教えを受けなければ不可能な技であるが極めた形だけを示しておく」と書かれています。「師事して会得」はこの技も原則ですが、蜘蛛絡は更に「不可能」とまで書き添えられています。

■ 立ち技、居捕どちらも連絡可能

少林寺拳法には、居坐（いざ）（居捕）や横臥（おうが）の法形もあります。居坐には「上げ抜、蜘蛛絡、逆手固、袖捕・片胸落（立坐（りつざ））四形として」等、横臥には「前腕固、後腕固等」があります。しかし、居坐・横臥は、本来不利な状態であり、護身を前提にすれば、一刻も早く立ち上がるべきです。居坐・横臥の技は、状況に応じてやむを得ず捕るものであり、基本的に立位から敢えて不利な居捕へ移るべきではありません。

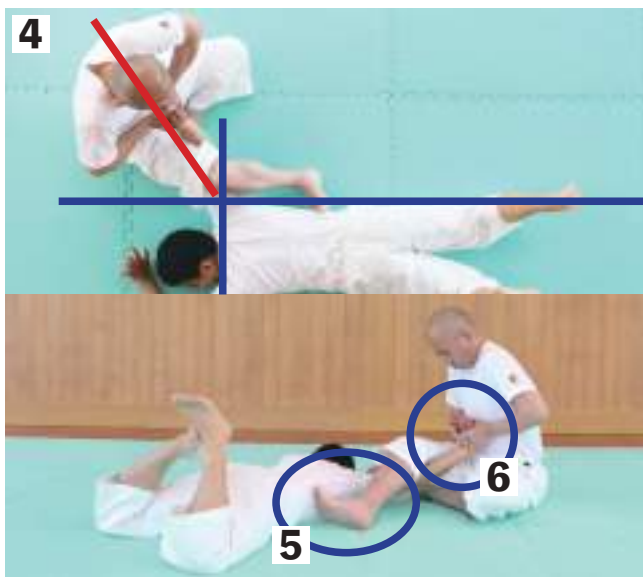
※今回は、解説をわかり易くする為、敢えて逆小手から連絡します。

■ 蜘蛛絡は「本逆」の技

蜘蛛絡は、送巻天秤や巻十字小手と同様、関節を曲がらない方向へ攻める本逆（ほんぎやく）の逆技です。本逆は、強引な掛け方をすると、怪我をしやすいため特に注意してください。

相手を倒したら、私の右ふくらはぎで天秤を攻めて、相手を更に裏返し（写真1）、私の右足甲を、相手の右脇に差し込みます。足捌と同じくして、右回りで私の左腰を入れながら相手の右腕を内旋させ、同時に大拳頭を押しすると、結果、天秤と手首が極まり、相手は身動きできなくなります。（写真2）つまり、この段階から本逆の攻めが始まっていきたくてはなりません。

腰を下ろしていく手順は、鎮魂行の着座（立位から安



座」と同様です。まず、前足底は立てたまま左膝を床に付け、下腿を内側へ折り込みます。(写真3)そして、相手右腕が、右肩の上方(斜め位置)となるように位置し、相手の右手甲を私の左胸に付けて腰を下ろします。(写真4) 相手右腕の位置が、右肩と平行または下方になると効きが甘くなるので注意してください。

腰を下ろしていく過程で、私の右前足底は、内踝(うちくるぶし)がやや上向きにして相手の横三枚を蹴込(けこ)むように押し込みます。(写真5) 間合いは、相手の右手が、私の胸に触れるくらいになることを見計らって腰を下ろします。(写真6) これらの操作によって、相手の天秤を強烈に攻めることができます。

以上が蜘蛛絡の掛け方ですが、ひとつひとつを順番にこなしていくのではなく、操作が重なり合う「ながら」の連続となります。そして微妙な加減も求められるところに、この技の難易度の高さがあります。

立位から腰を下ろす一連の過程で、天秤の効きが甘くなる瞬間を作らず、腰を下ろしたときにはすでに蜘蛛絡が極まっているようにすることが肝要です。

当身後、立ち上がるには、攻めが緩まないように注意して、ヒレオを逆再生するイメージで、腰を下ろした動作を逆から行ってください。なお、組演武では、後受身をして相手から離れることもあります。

※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。

マスク 4 万枚が寄贈されました

5月中旬、中国・河南省人民对外友好協会より、少林寺拳法グループ宛に医療用サージカルマスク 4 万枚が寄贈されました。

これは、今年 2 月、新型コロナウイルス感染拡大により、中国が最も大変だった時期に、少林寺拳法グループが物資支援・エールを送ったことに対する返礼として送られてきたものです。

こちらへ送られてきた箱には「与君遠相知，不道云海深」（友達同士は、遠くに居ても、互いに距離感を感じず、心が通じ合う。）のメッセージが添えられておりました。またその他にも、少林寺拳法グループとの交流事業で、友好を深めた学生たちから心温まる応援メッセージが動画で届くなど、これまでの交流が一つの実りとなって表れております。少林寺拳法グループは、これからも、宗道臣開祖の日中友好への熱い想いを忘れず、お互いが援け合える関係性を持続させ、交流を継続していきます。

※いただいたマスクは、地元自治体を通じて、医療現場や教育団体などに寄付いたしました。現在、新型コロナウイルスの影響により、交流事業は一時中断しておりますが、日本と中国の間では、青少年交流 5 ヶ年計画が発表されており、少林寺拳法グループとしましては、引き続き交流を深めていきます。



賛助会員

(敬称略・順不同)

★ゴールドメンバー

D パワーシステムズ株式会社 真野幸男 (2 口)

山崎高雄

★サポーターメンバー

佐々木俊隆 / YOSHIYUKI KARAHASHI / MASAO HAMA

★フレンドリーメンバー

宮田一行 / 福井賢志郎 / 岡田米子 / 大江茂子 / 高沢一基 / KATSUYA HIRAYAMA / MASAAKI HASHIMOTO / Calvin Lo

ご入会・ご更新ありがとうございます。

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」を大切にし、
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/>



眼光紙背に徹す

担当／倉本 亘康

本コーナーでは、『書』にちなんだ情報を発信していきます。今回のテーマは『力愛不二』です。読者の皆さまより寄せられた投稿の中から、2作品を紹介いたします。

揮毫：綿野 廣之 拳士
(78歳・埼玉県)



埼玉県草加市で少林寺拳法を修行する綿野廣之さんの作です。この書の素晴らしさは、何といても「はね」の力強さと「はらい」の伸びやかさにあるのではないのでしょうか。『力』では、はみ出る第二画が書全体に流水のように爽やかな印象を与え、『愛』の最終画は何とも言えない安定感を生み出しています。

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・秋号のテーマは『私を動かす言葉』。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〕2020年8月末日

揮毫：谷口 勉 支部長
(77歳・京都府)



京都府にある福知山北陵スポーツ少年団、谷口勉支部長の作です。スムーズに繋がれたひとつひとつの画が手慣れた運筆を想起させます。芯の通った文字でありながら、いずれの線も柔らかさを兼ね備えていますね。一定の太さで書かれた文字に、書き手のブレないお人柄と安定感を感じさせる秀作です。