

会報

少林寺拳法

秋号

子曰く、

特集「子曰く、」
～今だからこそ、論語を読み解く～

Good Neighbors 埼玉武道館支部

小澤 晴太 支部長

少林寺拳法カレンダー PROJECT2022





New!!

抗ウイルス加工道衣

OZAKI

～安全・安心に修練を～ニュースタンドード誕生。

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**

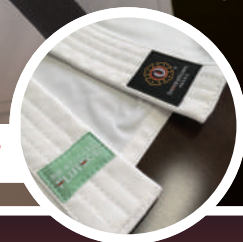


従来のゴールドラベル・ブラックラベルの生地に

抗ウイルス加工 **FLUTECT^{フルテクト}** 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



ブラックラベル・ゴールドラベル

クリアランスセール!

※在庫限り

20% OFF

SALE

拳士応援企画! 大好評開催中!

洗い替えにもう一着!
ワンランク上の道衣に買い替え!

このチャンスをお見逃しなく!

完売サイズ続出!お急ぎください!

最新の在庫状況はホームページまたはお電話にてご確認ください。

■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

〒764-0034 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

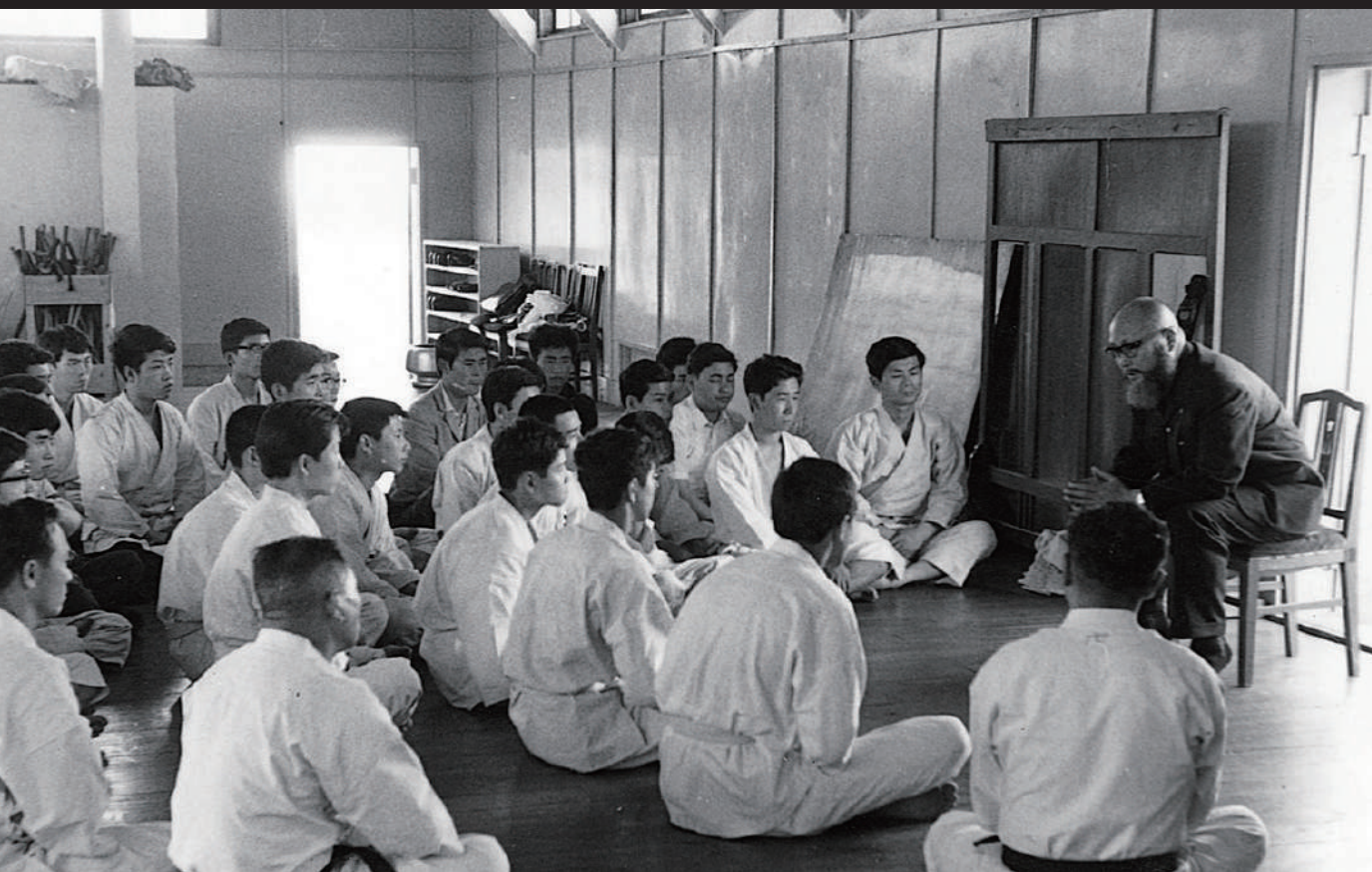
各ページのQRコードを携帯電話のバーコード読み取り機能で読み取ると当社ホームページをご覧いただけます。読み取れない場合はお手数ですがURLをご入力ください。

※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



子曰く、



私たちは、幼少期から数多の「子」から言葉を受けてきた。

物事の摂理、人生観、教育、叱責……子の言葉は人生の土台になっている。

開祖が遷化されて40年以上が経つが、開祖の言葉は我々を導いている。

言葉には発言者の魂が宿っている。だからこそ受け取り側の心に響くのであろう。

価値観が変化しようとしている今こそ子の言葉を振り返り、足元を見直していきたい。

CONTENTS

- 3 特集「子日く、」
- 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 眼光紙背に徹す
- 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 !!
- 34 What's New
- 36 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

今だからこそ、 論語を読み解く

論語は、古代中国の思想家、哲学者であり、儒教の始祖といわれる孔子の言行録と言われている。論語と聞くと、難しい言葉を想起するかもしれないが、読めば「なるほど」と思える言葉が多い。西のバイブル（聖書）、東の論語、とも言われるほど、永い歳月をかけて現代まで読み継がれているのは、論語に影響を受けた人の多さでもある。今尚、人間学の教科書として名だたる経営者も愛読する論語。今号の特集では、論語で言う「子」、すなわち人から認められる先達の優れた言葉に触れてみたい。

子曰、吾十有五而志于学。三十而立。
四十而不惑。五十而知天命。
六十而耳順。七十而从心所欲、不踰矩。

2年前より、全世界に猛威をふるい続けている新型コロナウイルス感染症により、社会常識、価値観は大きく変わった。この時代にこそ読み解きたい言葉を贈りたいと思う。そして、自身の心に残る『子』（先生・家族・友人）の言葉を思い出してほしい。※各論語の解釈は、編集室独自のものです。

位なきを思えず、立つ所以を思えよ

不患無位

患所以立

人のせいにする
ことなく、自分を磨け

父母はただその疾をこれを憂う

父母唯其疾之憂

両親は子どもの健康を唯一願うものである

【1】ストレスに、自分に負けるな

人は不遇や失敗があると、他人や周りの環境のせいにしたがるもの。しかし、そこで少し立ち止まらせてくれる言葉を持つておきたい。

失敗をしない人間などいない、と思えば少しラクになるし、ラクになれば失敗にも向き合えるかもしれない。失敗を繰り返さないように、向き合い反省する気持ちを忘れないようにしたい。

現在、新型コロナウイルス感染症により苦難の状況が続いている。試されているのは、自分の心ではないだろうか。希望を持つて前に進む勇気を問う言葉。

●位なきを思えず、立つ所以を思えよ

（上の説明を参照）

●小人の過つや必ず文る

小人之過也必文

言いつは小人（後退）への一歩となる

【2】家族に会えなくても

コロナ禍で家族に会う機会が極端に減った人もいるかもしれない。寂しい、懐かしい：互いに様々な思いがあるので

はないだろうか。

いくら長く・遠く離れていようと必ず繋がっているもの。そして、いつもお互いの健康を願っているもの。そんな家族の姿を思い出させてくれる言葉。

●父母はただその疾をこれを憂う

（上の説明を参照）

【3】友を大切に

人の成長において友人の存在は大きい。友人の影響を受けて形成される人間性は少なくない。コロナ禍にあつて、会えない状況が続いている人もあるだろう。しかし、遠く離れているからこそ、友人の有難みが際立つこともある。

遠く離れていても、会えなくても、自分を成長させてくれる友は有難い。お互いに切磋琢磨・向上できる友を持つことはこの上ない喜びであり、至福の人生であることを思い出させてくれる言葉。

●未だ人に事ふること能はず、焉んぞ能く鬼に事へんと。敢えて死を問う。未だ生を知らず、焉んぞ死を知らんと

（上の説明を参照）

未だ人に事ふること能はず、焉んぞ能く鬼に事へんと。敢えて死を問う。未だ生を知らず、焉んぞ死を知らんと

未能事人

焉能事鬼

曰敢問死

曰未知生

焉知死

鬼や神よりも人を大切に、死よりも生を大切にするべきである。今、目の前にいる大切な人のために、思いやりの気持ちを持って生きて行こう

●己に如かざる者を友とするなかれ無友不如己者

自分よりも優れた人たちと付き合い合え

【4】いつも学ぼう

どのような環境においても、必ず学ぶべきことがある。それを見つけれられるかどうかは、自分の心の持ちようなのだと思います。

どんな環境だろうと、そこから学ぶことがあると思ひ定め、積極的に学んでいこう。そうすればきつと道は開けると、エールをくれる言葉。

●三人行けば、必ず我が師あり

三人行、必我師焉

三人で道を歩けば、教えられることがある

●学びて思わざればすなわち罔し、思いて学ばざればすなわち殆し

学而不思、即罔。思而不学、則殆

学んでも考えなければ、理解はできない。また考えるだけで学ばなければ独断に陥る

【5】妥協しない

「自分しかない自分」「自分のない自分」

分」、どちらもダメだと宗道臣開祖は説かれた。

主体性もあるが、他人の主張を受け入れ、高め合っていくことができる。そういう本当の人間関係を自らに問い続ける言葉。

●君子は和して同ぜず、小人は同じて和せず

君子和而不同、小人同而不和
自分の主体性を持ち、周りと協力協調しよう

●過ちて改めざる、これを過ちと謂う
過而不改、是謂過矣

人間である以上、誰もが過ちを犯す。しかし問題なのは、過ちを犯しても過ちを認めず、それを改めないことだ。自分に妥協（言い訳）してはならない

【6】指導者、リーダーとして

成功を夢見るあまり、人を蹴落としてまで階段を登ることがあつてはならない。

人から頼られ、支えられ、そして引き上げられる人間こそ、本当の指導者・リーダーと呼べるのではないだろうか。常に他者への思いやりと関係づくりを忘れないようにしたい。自他共榮の精神を問う言葉。

疏食を飯い、水を飲み、肱を曲げて枕とす
楽しみに亦た其の中に在り。不義にして富み且つ貴きは、我に於いて浮雲の如し

飯疏食飲水、曲肱而 枕之、樂亦在其中矣、 不義而富且貴、於我 如浮雲

本当の幸せとはなにか？粗末な食事と水を飲み、肘を枕にして寝る生活の中においても楽しみはある。不義により得た財産や名声は、浮雲のようにはない

●君子は人の善を成して、人の悪を成さず（上の説明を参照）

●己の欲せざる所は人に施すなかれ

己所不欲、勿施於人

自分がして欲しくないことは、他人にも行わないことだ

●己立たんと欲して人を立て、己達せんと欲して人を達す

己欲立而立人、己欲達而達人

自分が立ちたいのなら、まず他人を立てさせてやる

「7」誇り高い生き方を目指して

「境地」とでも言うべき心境は、いかにして至れるものだろうか。

おそらくそれは、日々のたゆまぬ実践積み重ねの連続の先にあるのだろう。「たゆまぬ」というのは実に難しい。心の乱れがすぐに自分を「弛ませ」てしまうからだ。

日々の行いに跳ね返る自身の心を常に見つめ、向き合うように心がけたい。

●疏食を飯い、水を飲み、肱を曲げて枕とす。楽しみに亦た其の中に在り。不義にして富み且つ貴きは、我に於いて浮雲の如し（上の説明を参照）

●命を知らざれば、以って君子と為す無

君子は人の善を成して、人の悪を成さず

君子成人之善、

不成人之惡

リーダーは、他人の成功を願い、困っている人に手を差し伸べられる力が必要である

きなり。礼を知らざれば、以って立つ無きなり。言を知らざれば、以って人を知る無きなり
不知命、無以為君子也、不知礼、無以立也。不知言、無以知人也

人として最低限のことを知り、実践しなければ、指導者にはなれない

いずれ誰かの「子」となる。

その時に、適切なタイミングで、本物の言葉を投げかけなければ、相手には伝わらない。何気ない一言にも、魂が宿っているからこそ、相手に響くのである。

“その時”のために、前向きな姿勢で言葉に向き合いたい。宗道臣開祖も様々な言葉を残しているが、その言葉がなぜ私たちの心に今尚響いているのか、秋の夜長にあらためて考えてみるのはいかがでしょうか。

「子」となるのが人とは限らない。
本や漫画、そして映画において、
忘れられない言葉に出会うことがある。

夏号特集記事で紹介した映画は御覧いただけただしょうか？ 感性に訴える映画には、心に残るシーン、そして心に残る言葉があります。各作品の心に残る言葉を紹介します。言葉を聞くとそのシーンや俳優の表情がまざまざと思い浮かんできます。まだご覧になっていない方はぜひご覧ください！



『グラン・トリノ』

2008年製作／117分／アメリカ
監督：クリント・イーストウッド
© 2008 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

「ウォルトと知り合うまで、
私は生と死について
何もわかっていませんでした」



『インビクタス ／負けざる者たち』

2009年製作／134分／アメリカ
監督：クリント・イーストウッド
© 2009 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

「わが運命を決めるのは我なり。わ
が魂を制するのは我なり」



『最高の人生の見つけ方』

2007年製作／97分／アメリカ
監督：ロブ・ライナー
© 2007 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

「人生の価値は容易には量れない。ある人は、
人生の価値は家族や友で、ある人は信仰心で、
ある人は愛だという。人生は意味などないとい
う人もいる。私は自分を認めてくれる人が
いるかで決まると思う」

「子」から教えを受け、現在「子」の立場となった今野敏氏。空手家でもあり小説家でもある今野氏に、空手を通して話を聞く特別インタビュー。 ※一部表記を唐手としています。

インタビュー／秋元宏介・文／谷聡士

今野先生は沖縄に伝わる伝統空手を追求・

実践されています。私も今野先生が書か

れた琉球唐手に関する小説を読みました。

なぜ沖縄（当時は琉球と呼ばれていた）

唐手をここまで鮮明に描くことができた

のでしょうか？

でも調べなければなりません。

「文化」と文字にすると二文字で簡単に

表されますが、その背景には多くのもの

が存在します。例えば、言葉（方言）も

そうですね。当時の言葉もしつかり学

びました。

「文化」としての考え方に多くの視点がある

と思います。一つの事柄を守り続け

ていくことも文化の一つです。ただ、こ

の場合の文化の意味合いは文化人類学に

分類されると思います。空手をはじめと

して武道としての文化は民俗学的な文化

になります。どれだけの年月、日常的に

行動様式として継続されていくのかが重

要な視点だと考えます。衣食住のレベル

ですよね。

私の場合、文化として空手を残してい

きたいか？と問われると、「残していき

い」と答えることはしないですね。残し

ていきたいというのではなく、延々と空

手を修練していく中で「考える」ことが

生まれてくる。その考えることを無視し

てしまうと空手ではなくなるし、文化に

は到底なり得ないと考えています。

空手小説の他にも西郷史郎（※講道館四

天王の一人）を描いた柔道小説や、合気

柔術の武術家・武田惣角の生涯を描いた

小説など、いずれも現在の人物を描いて

います。当時の時代背景は調べることが

沖縄の唐手を考えることは当時の沖縄

の文化を考えることになります。例えば、

どのような場所で、どのような服装で練

習していたのか？などを調べることは当

然ですが、どんな食事をしていたのかま

今野先生ご自身が空手を修行され指導さ

れています。海外では、空手は日本の文

化として捉えられています。空手も含め

武道が日本の文化として捉えられること

についてはどう考えますか？



武道教育は、師匠が魅力あるものを持っていること。



今野氏の琉球空手シリーズ最新刊。琉球王国末期に、国王に「手」を指南した人物がいた。国王の武術指南役となった男の生涯を描いた小説。琉球唐手の礎を築き、国王の「子」となった、その生きざまが描かれている。是非おすすめです！

発売日：2021年6月4日

同時

あとは弟子が伸びる瞬間を待って見逃さないことです。



今野 敏 氏

1955年北海道生まれ。上智大学在学中の78年に小説家デビュー。警察小説の人気シリーズを数多く手がける。2006年『隠蔽捜査』で吉川英治文学新人賞、08年『果断 隠蔽捜査2』で山本周五郎賞、日本推理作家協会賞を受賞など数々の賞に輝く。1980年から日本空手道常心門の池田奉秀師範に師事。1999年から少林流空手今野塾を主宰。今野氏の琉球空手シリーズ最新刊。琉球唐手の礎を築いた松村宗棍の生涯を描いた「宗棍」が今年6月に発刊。

できると思いますが、登場人物の考えや修練方法などどのように調べたのですか？

工夫と推理です。当時のことなんてわかるわけがない（笑）。調べればある程度はわかるけど：服装ひとつにしても、当時振袖を着ていたようですが、振袖の場合、相手の攻撃をどう受けるのか、考えて想像しないとわからない。何を着ていたのか、服装を想像しないと受けや攻撃の意味すら分からない。

例えば空手には型があります。当然、

沖縄の伝統唐手にも型があります。少林寺拳法にもいわゆる型がありますよね？どのような意識で修練しますか？何も考えずに順番や身体の動きだけをなぞって修練したとしても、それは型にはならない。やはり考えなければ、この動きはこういう意味なのか、この攻撃と受けは相手の体勢がこのような場合に用いるのか、など考えて、考えて、繰り返し考えて身体を動かさなければ、本当の型にはならないと思います。それがひいては文化になつていくと思います。

考えて続けていくためのコツは楽しさもあると思いますが、今野先生は武道に楽しさを求めますか？

物事を継続することができるのは、楽しいからだと思います。ただ、武道における「楽しさ」は少し意味合いが違うように思います。武道にはゲーム性はありません。何が楽しいのかは自分で見つけなければなりません。文化的な話になりますが、空手で言うと、例えば昔はこうだったんだよ。この技はこういう技が基になつていんだよ。それも一つの引き

出しとして教える側の先生が持つていなければならぬ。そのような深さを持つていなければ、武道自体の魅力が失われると思う。そうなると思う。習う側は武道ではなく競技、いわゆるゲーム性面白さを求めてしまう。そうすると同じ空手の括りであつたとしても、その本質は別のものになつてしまう。だからこそ先生の役割は、いかに豊かなものを弟子に見せられるかではないかと思う。同時に見せるものは本物でなければなりません。今は、心から空手や武道が好きで一生懸命に修練して、それを周りに伝え後世

に残していきたい、魅力を子どもたちに伝えていきたい、と思う指導者がどれだけいるでしょうか？

話が変わって、学校体育での武道授業の話題になりますが、例えば、授業で武道を教えるとなると、武道が好きでない人や、武道経験者に無理やり授業をやらせるとどうなるか、答えは明白ですよ。お仕着せで教えられた生徒は、武道に対していい感情は持たないですよ。楽しさが伝えられていない。武道嫌いの子どもが増えてくる原因でもあります。

武道の修練を続けている方は少ないように感じます。楽しみが継続しないのでしょうか。

ある時代から武道は競技にシフトしました。柔道も剣道も。空手は最たるものです。そうすると競技が終わってしまうと、その人にとって人生が終わってしまうのと同じぐらいの喪失感が生まれます。そのこと自体、武道が変化し、武道自体に魅力がなくなっているということではないでしょうか。

武道、スポーツの指導方法はどうかあるべきと思いますか？

過去の栄光にすぎる指導者は一掃した方がいいと思います。これから武道を修練する人のことを考えなければいけない

のであって、諸悪の根源になる（笑）。

スポーツの先生と武道の先生のどこが違うかという点、私の考えですが、スポーツの場合は、ある集団がいたら全員を上手くする義務があるように思う。なるべく落ちこぼれを作らないようにとか、できない子どもにも時間を割いて見てあげる。昔の武道の場合は、できる弟子を見る。できない弟子は放っておく。なぜならば、そういう人は戦で死んでしまうし、そんな人を見ていても仕方がない、という考えです。

現代で言えば、できない人を指導すると、できる人が退屈する。逆もまた同じですね。戦後、我々（※今野氏は今年65歳）が受けた武道教育とは、弟子が伸びてくるのを指導者が見つけて、そこで指導する。「お前はこうしなさい」と言っで、できるまで待つている。弟子の練習を「見ている」ことが武道の先生でした。でも現代では、ちゃんと指導しないと「お金払っているのに」となってしまう（笑）。
かならず弟子（指導を受ける側）は、一人ひとり伸びる瞬間がある。指導者はそれを見なければいけない。見落としてはならない。武道はやはり個人技であって一人ひとり違っていい。

教わる側の姿勢というものが問われると思います。

指導者に何でもかんでも質問するというのは、言葉は悪いですが一流ではないと思います。質問する前に疑問に思ったことはとにかくやってみる。そうすると自ずと答えがわかってくる。しよっちゅう質問に来る弟子というのは、説明を聞いた途端安心してしまうんですね。だから自ら考え修練することが少なくなってくる。それでは伸びない。

武道の修練は理不尽なところがあり、理屈ではない。回数をやらないとわからないことが必ずあります。その点では理不尽に見えますが、後でやっておいて良かったと思える時が必ず来ると思います。

理想の「子」について

いろいろと昔の話を交えて極端な話をしてみよう。でも指導者は待つていると思うんですよ。弟子ができるようになるのを。だから結局最後は全員を伸ばしてあげたい、という気持ちを持つているのは当然のことだとも思います。

「子」としての役割は、学ぶ側の芽が出てくるところを見逃さないようにすることですね。言い方を変えれば「我慢すること」。そしてその瞬間に掛ける言葉を持つていかどうかです。その言葉は、如何に自分自身でその武道が好きで継続して学び、工夫して、考えて日々修練しているかによると思います。そうでなければ、「子」としての言葉」は出てこないと思います。

「子」は超えられる存在だと思いますか？

子と弟子の間には、超える、超えない、は存在しないのではないかと思います。武道は相対的評価ではないですからね。アイツより俺が強い、上手いというのは、本来の武道にはないのではないかと。人間ですから、弟子に超えられたらムカつくと思う（笑）。ただ、子と弟子の関係である限りは、弟子は子を超えられない。お互いがお互いから教わる関係でもありますので、守破離というものでもなく、私の経験値ですね。

プレゼントコーナー

「義珍の拳」今野先生のサイン入り。1名様にプレゼント。日本に空手を広めた船越義珍の生涯を描いた小説。



住所、氏名、年齢、所属名を書いて、下記メールアドレス宛にてご応募ください。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。なお、お寄せいただいた個人情報には内部資料として使わせていただくだけで、第三者には公表いたしません。

メールアドレス：hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp



A word

子について

私が習った池田奉秀先生（常心門少林流空手道宗家）は色々な引き出しを持っており、それぞれが深く、楽しませてくれた。池田先生の下にいる限り、子は超えられません。



A word

小説について

私の武道小説はあまり、そこに漂う空気間の描写はしない（笑）。読者に想像させるように描写はしないことがテクニック。あえて、想像してもらうように事象のみを書いています。

令和3年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技 第48回全国高等学校少林寺拳法大会 レポート

長野県は佐久市、会場最寄り駅の佐久平駅に降り立つと、数々のメッセージのぼりがお出迎え。よく見ると全国の都道府県代表選手に向けた、手書きの応援メッセージ。会場内にも設置され、全国から集った選手達を鼓舞してくれます。会場を彩るお花は佐久市／市花のコスモス。最終日には鉢に移し替え、自由に持ち帰られるような細やかな気づかいまで。

インターハイ運営は、地元の教職員・高校生の皆さんのサポート無くして成り立ちません。日頃、少林寺拳法に触れる機会の無い一般の皆さんですが、競技や地域の垣根を越えたあたかい歓迎ムードで、来県者を包み込んでくれました。そんな中でのびやかに力を発揮でき、優秀な成績を収めた2校の選手にインタビューを行いました。



- ①大会に向けて修練をする中で、精神面で自身が成長したなあと感じたことは何ですか？ **Question**
- ②大会期間中の思い出に残ったエピソードを教えてください。

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！

女子団体演武の部 第1位 **学生拳士のトレンド、自慢…！** 男子単独演武の部 第1位
大阪府立泉北高等学校 **若者たちのフリースペース！** ルーテル学院高等学校
[アルニジュウサン]
女子団体メンバーのみなさん 担当 畔蒜 みく 森本 勇己 さん (3年)

- ①コロナ禍の中、思い通りの練習ができずにはいましたが、そのマイナスの状況をプラスにとらえる力が身についたと思います。短い練習時間の中でも、アドバイスをし合いながら、集中し短期間で成長できるよう練習しました。
- ②決勝前日、みんなで集まり、今まで一緒に頑張ってきたメンバーに感謝を伝え号泣したことが思い出に残っています。さらに、「楽しむ、やりきる、信じる」の3つをモットーに最後まで頑張ろうと気持ちを1つにしました。



- ①毎日同じ練習の繰り返しで、時にめげそうになることもありました。ですが、インターハイ優勝という大きな目標のために最後までやり遂げることができたことは、自分自身大きな成長だと感じました。



- ②招集前の練習をしていた時、様々な県の拳士の方々と密を避けながらですが、お話することができたことです。私達の年代では、このご時世もあり交流する機会が少なかったので、私にとってはすごく思い出になりました。



上段：デンソー各製作所の少林寺拳法部員が集う全社合宿（1回/年）

下段：2019年愛知県で開催の全国大会。デンソー役員（大会顧問）と拳士との記念撮影

Professional

全日本実業団
少林寺拳法連盟
PRESENTS

第三回

職場の 少林寺拳法

企業人としての 三徳兼備



愛知県／東海実業団連盟
デンソー支部
内村 輝彦 拳士
少林寺拳法 大拳士六段

社会人として社会の中で生きていくには何らかの仕事（職業）に就くものです。業種は色々違いありますが、大なり小なり企業という組織の中で会社の利益を生み出す人材として自分の力を発揮し、己の成長に繋げていかなければなりません。

その規範となるものが少林寺拳法の教えの中にあります。

社会の中の企業戦士として大切な要素が行としての三徳「健康増進」「精神修養」「護身練胆」を兼備することであると私は考えています。

健康増進：三徳の中でも一番に挙げられる要素と考えています。職業、業種は様々ですが自分の希望する業務に従事できることは少ないので、どんな業務内容であっても耐えられる器とパワー（体力）を身に付けることが必要であり、その維持・向上に努めるということです。そして「動ける」「動かす」体を作る。そこから行動が始まります。

精神修養：体を動かす要素エネルギー。個々の多様性が重視される中、職場の内外において自己の信念と周辺とのコミュニケーションを繋げ、目標達成に向けて如何に個々集団（組織）のベクトルを合わせていくか。そのための体の内面性を鍛える能力とコントロールする技術を身に付ける事で物事が動き出します。

護身練胆：目的達成のための要素技術。自身の職種に応じた技（術・量・能）の習得と向上に、絶えず汗を流すことを忘れない。そして、次のステップとして管理者としての能力も兼ね備えることも重要です。鍛えた技を武器（手段）にし、自己の業務遂行の糧とし成果を上げていかなければなりません。我が技攻防一対一。剛柔一体で護身（心）となす。

最後に、実業団支部は企業の数だけ支部があってもおかしくありません。社員が全員拳士であってもおかしくありません。そうなる日を思い描きながら、これからも日々の修練、支部活動を継続していきたいと思っています。

一企業に従事する拳士として、仕事ライフの中に少林寺拳法の教えを活かし、仕事の成果を通じて少林寺拳法（理念）の意義・存在を認めてもらえようと考えています。

こんなときアナタならどうする?!

執筆／大原一純

人づくりに必要なコーチングを用いた取材

【今月のテーマ】「人を元気に」

スポーツ界は勿論、ビジネス界、教育界、子育てにもコーチングを求める声が大きくなってきました。コーチングとは、一言で言うと「対象者の行動変容を促すスキル」。つまり、元氣、やる気を起こし、対象者が望む真の目標に向けてサポートする指導技術です。

人づくりの コーチングメソッド

7月30日より3日間、全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技大会が、二年ぶりに、長野で開催され、600余名の参加者が楽しく日ごろの成果を発表しました。

今回、大会参加前後の各校参加者の皆さんに、コーチングを用いた取材をさせて頂きました。

①大会出場前は、「非常に緊張で不安だ」、「なんとしても入賞したい」、演武終了後は、「思い通りできず悔しかった」と皆さんは語っていました。

②取材の終了時には、「目の前の緊張や不安、入賞という結果」から、『これまでの修練の経過や今後の在り方について視点が変わり、素晴らしい笑顔』になりました。

③最後は、皆さんが本領を発揮できますようにペップトークをプレゼントし終えまし

た。皆さんの潜在意識の声と笑顔をご紹介します。

◆①「昨年、大会に出場できずに卒業していった先輩は、本当に悔しかったと思う。今年は、大会に参加できることになったが、全員で練習する時間が、ほとんどなかった。今の心境は、練習不足ですごく不安でいっぱい。（緊張不安顔）」

②『練習時間が足らず、不安な気持ちはあるけど、団結力なら、一位をとれる自信がある。大会終了後は、たとえ悔しい思いをしても、やりきった!』という実感が持てれば良いと思う。これまで練習をしてきて一番得た大事なものは仲間。（笑顔）
⇒仲間とともに、ベストを尽くしてください!

◆①「今年インターハイへの参加が決まった時点で全力を尽くそう!と団結し盛り上がった。しかし、猛暑の中、マスクをして気合を入れずに練習したが、大会本番は、マスクなしで気合ありということ、戸惑いを感じている。怪我をしているものもいて、全員でコンディショニングを整えてきたが、全員が緊張と不安な思い。（緊張不安顔）」

②「大会終了後は、参加できたことに感謝し、たとえ悔しい思いをしても、今後に生かしてゆきたいと思う。部員一人ひとり、性格も、得意なこと、皆違うけど、互いに寄り添うことを意識してきた。互いに得意なことを引き出し合い、出番をつくり、褒めるようにした。不得意なことは、カバーし合った。

だから仲間を信じて全力を尽くしたい（笑顔）
⇒全員の良い所を発揮し合い、全力を出し切ってください!

◆①「インターハイ参加が決まると、みんなで盛り上がり、最後まで、諦めずに全力を尽くしたいという思いで長野にきた。しかし、他校のレベルが高く、華麗な技で、迫力があり驚かされた。自分たちの出番では、緊張して、足が思い通りに動かず、練習通りにできず、悔しい思いをした。直前のアップの時に、他校の技を取り入れたが、それが反対に大きな失敗に繋がってしまった。（残念顔）」

②『大会では、いろんなことを感じたが、直前の緊張や、失敗も全てを学びとして捉え、次に生かしたい。今回は、大会に参加できて良かった。お世話になった皆さんに感謝します。（活活顔）』
⇒失敗は悔しかったと思うけど、大変な状況の中、全力を尽くしたことは素晴らしい!
すべての出来事は、成功への過程。次の目標を楽しもう!

◆①「今回、長野に来てすごい嬉しい。しかし、他校のレベルは非常に高く、綺麗で、迫力があり、驚かされた。練習とは違い、インターハイの本番は、とても緊張し、足に力が入りすぎ、練習通りにはいかなかった。（残念顔）」

②『いろんなアクシデントもあったけど、緊張や失敗も含めて、良い経験となった。すべてを学びと捉え、



執筆者プロフィール

大原 一純 Kazusumi Ohara

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、体育会風土を経験し、風土改革を行う。万余の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。



この経験を次に生かしたい。結果は、良くなかったけど、これまで頑張ってきた経験を、良い思い出としたい。

主将として、後輩をまとめることはとても難しかったけど、社会人になった時、必ず役立つと思う。挨拶や礼儀作法を学べたこと、体に染みついたことは、人として大切なことだと思う。技ができるようになった時、先生から「ちゃんとできるようになってきてるぞ」、「これまで努力してきたもんなあ」とやってきたことを見てくれていたことが、とても嬉しかった。(笑顔)』

⇒みんな少林寺拳法部で成長したね。今後も少林寺拳法から沢山学んでください。

技法解説

実—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



小手巻返

※「実—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。



■押小手と同系統の技

小手巻返について、少林寺拳法教範では「片手押小手の時と握られ方が異なっているのみで、技の系統は同じである。即ち下向で事前に出している我の手首を相手が下から上に向けて握り、天秤等を掛けんとする時に行う方法である。」と記述されています。

※① 押小手と小手巻返は、攻者の握り方こそ違いますが、逆の作り、主には手首が死んで肘が浅く曲がつて腕が外旋する点が同じ、という意味です。(写真1)
※② このような握り方につながる攻撃として、まず引き込む、そして例えば内天秤を捕ること等が考えられます。(写真2)

■片手押抜が母技(ばぎ)

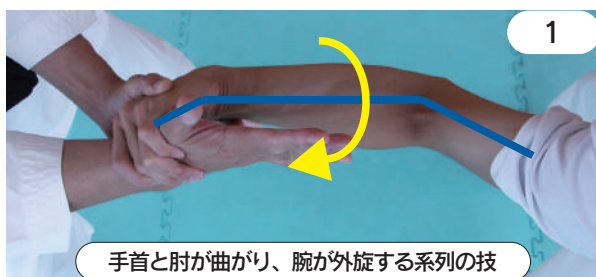
龍華拳は、古くは「龍系諸技」(りゅうけいしよぎ)とも言われ、その基礎をなす技術、つまり母技として龍王拳があります。小手巻返の母技は、片手押抜です。守者は逆下段構で誘い、手首を掴まれたら速やかに前千鳥足で転位し鉤手になります。相手の表に出るので、すかさず目打または手刀切で当身し、相手の攻撃を止めてください。(写真3)

左手は、鉤手とほぼ同時に掛手します。(写真4) 押小手と同様、左手の小指・薬指・中指を攻者の拇指と拇指丘に掛け、拇指丘を攻者の手甲にしっかりと密着させます。この掛手が不十分だと、相手の腕が伸びて技が流れやすくなります。

そして押抜の動作、つまり右手首と右肘を立てて右肘を動かすと、攻者の左手首が死んで、我の丁字手が攻者の寸脈に当たります。(写真5) 寸脈は、内手首から相手自身の指三本の拇指側にあります。(写真6)



掛手 ※捌手を外して撮影しています。



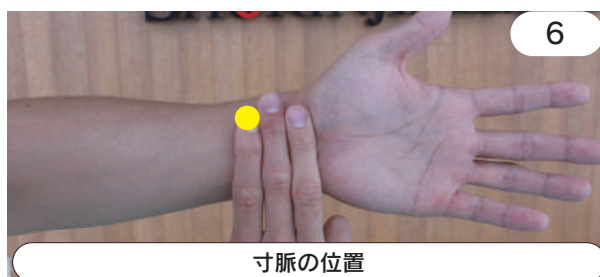
手首と肘が曲がり、腕が外旋する系列の技



片手押抜の要領で手首を殺す



攻撃例（内天秤）



寸脈の位置



守法から当身



掛手と捌手の関係（上から見たところ）



極め

※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。

■小手巻返は圧法併用の技
小手巻返は、丁字手で寸脈を切り込み、掛手で相手の左手首を捻じることによって技を極めます。（写真7）なかには寸脈が効かない人もいますが、あくまで併用であり圧法の痛みだけで倒すわけではありません。相手の体勢が崩れる方向へ転位し、手首を捻じる中に圧法が在ることをご理解ください。
なお、押小手には表裏ありますが、小手巻返は、原則、表のみです。寸脈を攻めるので、裏に入ると寸脈を切り込みづらくなるからです。（写真8）

開 祖 語 録

まとめ、整理し、
他人に伝えられるようになれ

君たちは、理解できなくても、自分がそれを行うとか、言葉で説明するとか、もつと積極的に相手と自分と同じ方向へもつていくとか、これ影響力と言いますね、そういうものがないと指導者にはなれないんだぞ。

いつでも、どこでも、どんなことでも自分が生かせるようにまとめ、整理し、他人に伝えられるようになれ。少なくとも自分の考えたことは、他人にすら説明できるようになるうではないか。その上で自分が変わったごく後輩も、先輩を含めてでも他人を変えていくのではないか。

74年 本部部専

人に何かを伝える。これは一見簡単なようで、とても難しいことです。私たち人間は、「伝える」ということに生涯をかけていると言っても過言ではないと思います。

私はある時から、言葉にしつかりと想いを乗せて相手に伝えることを意識するようになりました。言葉に宿る力を「言霊（ことだま）」と言うことがあります。その力のひとつが「影響力」だと考えます。

こうしたポリシーからも、開祖の言う『影響力』とは『言葉に宿る熱い想いが、誰かの志を育て、その力が集まって理想境へとつながる』という、私たちの幸福運動における原則と真理を言い当てていると感じました。

しかし現代社会には、とにかく言葉が氾濫しています。その中には、特に力の宿らない言葉や、ネガティブな力が込められた言葉も少なくありません。コミュニケーションツールが普及し、誰もが簡単にメッセージを発信できるようになった一方、ひとつひとつの言葉の選択や、気持ちの込め方が粗雑になって来たように思います。そのせいで、些細なことから大きなことまで、人の気持ちがすれ違っている現状も見受けられます。

本来、「伝える」という行為は双方向性のものですので、相手への気遣いや気配りが不可欠ですね。そしてそれらは、少林寺拳法の修行で日々養われているものではないでしょうか。

「不殺活人」は何も技術的な特徴だけを言い表しているわけではありません。道場を離れた場面でも、自分の言葉が誰かを傷つけることのないよう、できれば誰かを活かすことができるよう、日々努めていきたいですね。



少林寺拳法グループ
代表 宗 昂馬