

# PROJECT DOUBLE CIRCLE



とめどない汗。そして愛嬌。

とめどない汗。そして愛嬌。炎天下のグラウンド。陽炎の中で揺らめきそうな白球を死に物狂いで起きかけていく。高校球児に対する私のイメージである。

担当/倉本 亘康

私は球技については、「てんで」と形容して構わないくらい才能がなかったが、高校時代、野球部のことはかなり近い間合いでその生態を見守ってきた。なぜなら、高校生の私は応援団に所属していたからだ。

冒頭のイメージ通りにとめどなく汗をかき、学校生活では愛嬌を欠かさぬ彼らに、私はそこはかたない親近感と尊敬の念を抱いていた。

今回は、ソーエフになぞらえて【修行】と【生活】、【野球】と【少林寺拳法】を取り上げ、その交わりを見出してみたい。

今回は当連盟の職員の中で高校球児だった秋元宏介氏と川島佑斗氏に協力を得た。

## 秋元宏介

埼玉県出身。

1990年生。

2013年入所。11年間野球を続け、大学進学と同時に少林寺拳法を始めた。



## 川島佑斗

香川県出身。

1990年生。

2014年入所。小学生のころから野球を続けるが大学進学と同時に少林寺拳法に転向（少年部で入門歴あり）。

冒頭の私のイメージの通り、両氏とも高校野球部では相当ハードで濃密な時間を過ごしたようだ。ふたりとも、異口同音に「肉体的にも精神的にも鍛えられた特別な時間であった」と回想している。

両氏への取材を経て読み取れた重要なポイントは以下の5つであった。

①態度教育

②トレーニングの合理性

③仲間とともに過ごす時間

④熱中すること

⑤指導者との巡り合わせ

## 態度教育

監督への挨拶・応答、広いグラウンドでの部員同士のコンタクト…。大きな声を出してキビキビした言葉遣いを用いることはかなり厳しく求められたようです。そして同時に、そのことが今も役に立っていることを二人とも実感しています。

大きな声で、真っすぐに相手に向かって挨拶すること。元気な挨拶は自分も気持ちいい。(秋)

まず、「はい！」と受け止めること。(秋)

指示に対して素早く動くこと。(秋)

大きく元気よく挨拶するという習慣が一番基本的なところとして習慣づいた(川)

グラウンド整備や道具の手入れなどは、練習と同じくらい力を入れてやっていた(川)

脚下照顧や作務などの「拳士としての心得」があるように、少林寺拳法の道場においても態度教育は重んじられているところです。技の出来や成績もさることながら、習慣化された態度教育は個人にとって人生の財産となる可能性を秘めていることは間違いのないようです。

## トレーニング合理性

ふたりともが「格別ハードだった思い出」として「ミールトレーニング」を挙げています。

二人が高校生の時代には、合宿や練習の合間で大量の食事を摂ることを強く求められたようですが、今日では様相が変わっています。

今日のミールトレーニングは栄養学に基づいた合理的なものが主流であり、ムリなく食事を摂取し、正しい運動管理で適切に消化吸収を進めるというメソッドが重要と認識されています。トレーニング理論も日々進歩しているので、“時代が変われば最適なトレーニングも変わる”というのは重要な認識と言えるでしょう。

## 仲間とともに過ごす時間

「仲間と勝利を味わったとき、喜び合ったとき。また、練習終わりや遠征終わりの爽快感とファミレスでの談笑」(秋)「同じ釜の飯を食うような付き合い。ライバルとして切磋琢磨し、励ましあう関係。チームスポーツの楽しさはやはり仲間の存在が大きい」(川)など、仲間と過ごした時間はかけがえのない思い出として今も鮮明に残っているようです。

野球はチームスポーツですが、少林寺拳法であっても道場や部としての一体感は醸成することができるはずです。単独演武や組演武、団体演武などの種目別修練以外の場面を意識し、仲間としての連帯感を高めることで、生涯の忘れ得ぬ思い出を作ることが大事だということですね。

両氏の話では平時で平均 5 時間、長期休み中で平均 8 時間と、野球部の練習はかなり長丁場の様子。また、競技の特殊性から、練習場所が他の部活動と入り乱れるということもありません。グラウンドも校外に専用のものが用意されているケースも少なくなく、限定された空間で長時間、練習に向き合うというのは際立った特徴であるとも言えるでしょう。文字通り、脇目も振らず野球と向き合う空間では、監督や仲間の人間性、自身の取り組み方などが露わになるようです。それゆえ息苦しい部分もあったでしょうが、一つ事に熱中したという実感は、後に二人にとっても大きな自信に繋がったようです。

いかに熱中できる空間を演出できるか。少林寺拳法においても、指導的立場にある監督や主将、幹部拳士の意識すべき要諦はそこにあるような気がします。

# Enthusiasm

## 指導者との巡り合わせ

野球指導のスキルは個々の監督によるところが大きいと感じました。

少林寺拳法の場合、本部機構・各連合体があり、その主催により様々な講習や研修が数多く行われています。そこでスキルアップを図れることもありますし、他の指導者との情報交換が活発になるという土壤もあります。高野連の事業計画を参照すると、当連盟ほど頻繁に講習会・研修会は行われていないようです。

指導者が指導スキルを向上させていくうえで、少林寺拳法の方が機会や風土に恵まれていると考えるのは間違いのないと思われます。

一方で、両氏の回想に共通しているのは、監督の人柄が今も鮮明に焼き付いているという点です。仲間とともに、濃厚な環境で熱中して過ごす高校部活動において、監督の与える影響力というのは極めて大きいことは間違いありません。それだけに、どれだけスキルを高めて指導に臨めるか、ということは、部員や部活動の将来を左右する大きなポイントだと言っても間違いなさそうです。

高校三年生の夏、県大会の準決勝戦。我がナインはグラウンド上で肩を落とし、涙を流した。

私にとっての夏も、そこで終わった。

愛嬌満点のアイツらが流す悔し涙は、私の肩にひどく重くのしかかった。

スタンドを片付け、相手方の応援団に激励を伝えに行く。応援団長だった私は最後に駐車場へと戻った。

応援団が乗って帰るバスの前。野球部の3年生がユニフォームのまま並んで待っていた。もう彼らは笑っていた。

「倉本、ありがとな」

私はそのときになって初めて涙を流した。「なんでお前が泣くんや」「なんでお前ら笑っとんや」

いつもの愛嬌の中に戻っていきながら、私は生涯この光景を忘れないだろうと思った。

伝統と人気を誇る高校野球の世界には、やはりそれらを支える独特の風土がある。また、チームスポーツならではの醍醐味というのも大きい。

しかし、その良きエッセンスには、我々が学び、取り入れることのできる点も多い。人生の貴重な一部に深く関わる活動として、指導者の姿や道場・部活動の役割を考えていくうえで、参考の一助となれば幸いである。

- ・ 正しい態度教育は生涯の財産となる
- ・ ハードなトレーニングには合理性を両立させることが重要
- ・ 仲間との一体感・連帯感は一生の思い出
- ・ 空間の演出によって熱中できる環境を作り出す
- ・ 心に焼き付く指導者としての姿を磨くこと

## 私が拳士に心からのエールを

### 送ることができるようになるまで

2011年、私は琴弾道院と琴弾スポーツ少年団の長を引き継いだ。

引き継いだ当初、偉大な先代道院長・支部長に対するプレッシャーと、憧れの立場を手にしたことへの気負いから、「拳士を減らしてはいけない」という思いが物凄く強かった。拳士をがっかりさせてはいけない。期待に応えなければいけない…。そういう思いはやがて強迫観念に近いものに育っていたと思う。

しかし、時期が来れば人は去っていく。進学や就職をきっかけに道場から去っていく拳士に対して、言葉では「新天地で頑張れ。またいつでも帰ってこい」と言いながらも、背中に送る視線はうらめしそうなものになっていた。

拳士への愛着は、私の中でいつしか執着となっており、去っていく拳士に対する「なんでだ……！」という思いで潰されそうになる日が続いた。思い悩む日々の一つの光明を指し示してくださったのは、金剛禅総本山少林寺・元代表、鈴木義孝先生の言葉だった。

「道院長や支部長が交代するというのは、新しく道院や支部が誕生するに等しい」

その言葉を聞いた時に、すーっと自分の中でひとつのわだかまりが融解していくのを感じたのだ。

「そうか。新しい道院、新しい支部を作るつもりでや

ればいいのだ」

そう思いなおし、自分にできること・自分にしかできないことを考えてみることにした。そして、その中でも重要な自問となったのは、自分が「指導者として拳士に何を望んでいるのか」ということだった。

その最も重要な自問に対して私が出した答えは「拳士の人生が豊かなものになること」だった。

そして、そう考えることで、私は去ってゆく拳士への執着を解き放つことができた。

目の前にいる拳士を「人生」というスケールで捉えたとき、道場に通う時間は一部に過ぎないものだということを認識できたのだ。自分は他人の人生の一部に関わっているのだという自覚が芽生え、その関わりの中で自分が提供したものが、その人のその後の人生を豊かにするものになればいいと思えるようになった。

だから、私は拳士が少林寺拳法以外にやりたいものを持つことに賛成する。道場から去って、それに打ち込むことを応援する。この先、違う何かをやることになっても役に立つことを伝えようと思う。

そして、もしその人が違う世界から帰ってくるのがあったら、教えられるものがあるように自分を磨こう。そう思う私に、かつてのようなプレッシャーや気負いはない。



執筆者／倉本 亘康

会報少林寺拳法編集長、振興普及部部長。2001年入所。地元スポーツ少年団・大学少林寺拳法部を経て本部道院、現在は琴弾道院道院長、琴弾スポーツ少年団支部長。本部444期生。香川県出身・在住。



# ほうかしきえん 蜂窩織炎に注意

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）の世界的蔓延により、東京五輪・パラリンピックをはじめ、プロ・スポーツから中学・高校・大学等の運動部活動など多くのスポーツ活動が延期・中止・制限されました。スポーツ活動というものは、社会全体が落ち着いていて、健康でなければ、行い、楽しみ、応援することができないことを改めて知らされました。

3月の大相撲春場所（大阪）は、史上初の無観客で行われ、場所中に力士、行司、関係者に新型コロナウイルス感染症が判明したら、即中止の方針が進められました。

そうした中で西前頭の千代丸（28才）が、高熱を発し、途中休場となり、PCR（ポリメラーゼ連鎖反応）検査を受けることになりました。幸い結果は陰性であり、関係者一同安堵しました。「下腿蜂窩織炎」と診断され、3日間の休場・安静療養の後、再出場したが、当然、本来の力は出せませんでした。

「コロナでなくて良かったー」というファンからの声も聞かれたが、蜂窩織炎も、決して軽く見えてはいけない皮膚の病気なのです。本症は、皮膚の下の組織の急性化膿性炎症です。「蜂窩」とは、ハチの巣の意味で、本症の皮下組織を顕微鏡で見ると、ハチの巣のように見えるところから、この名があります。

元々、皮膚はからだの内部を守る強力なバリアの役目を果たしています。

す。それが皮膚の病気（アトピー性皮膚炎、かぶれ、水虫など）やケガ（切り傷、すり傷、挫創など）により、そのバリアの機能が低下したり、全身の病気のために免疫力が弱ったりしたことを背景に、雑菌（ブドウ球菌、レンサ球菌など）が皮膚から侵入して化膿性炎症をきたすのです。

力士は素足でまわしを付けて裸の状態です。土俵に上がるので、特に脚に生傷が絶えません。したがって蜂窩織炎に罹患する力士は多く、力士の「職業病」とさえ呼ばれているほどです。

一般のスポーツ選手や武道家でも蜂窩織炎を発症する例は、決してまれではありません。時には、脚全体や腕全体が腫れあがり、熱を持ち、かつ痛み、高熱をきたすこともあります。通常抗生物質の内服で治療しますが、重篤な場合には入院、安静、抗生物質の点滴が必要になります。菌が全身に回って敗血症をきたし、生命を脅かすことさえあるので、す。

スポーツ選手、武道家で、アトピー性皮膚炎や水虫を有している者は多く居ます。その場合、皮膚の一部が切れていたり、かゆみのために爪でひっかいたりして、皮膚にキズができ、結果、蜂窩織炎をきたすこともあります。したがって、まず少林寺拳法の指導者が、本症の存在を知っていることが大切です。また小さなキズを軽視しないこと、アトピー性皮膚炎や水虫でかゆい時に強く爪でひっかくことはしないこと、脚や腕が腫れたり、熱を持って痛む時は、出来る限り早く、医師の診断を受けることなどの注意が必要です。

新型コロナウイルスも蜂窩織炎を起こす雑菌も「見えな

い敵」です。「見えぬけれどもあるんだよ。見えぬものもあるんだよ」

（金子みすゞ「星とたんぽぽ」）

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：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、パ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。



# さぬき探訪日記



## はんげしょう はんげ 半夏生には半夏うどん

少林寺拳法発祥の地がある四国・香川県。香川県と言えば讃岐うどんが有名ですね。研修会や大会で香川県を訪れた際にはぜひ香川を探訪してください！魅力がいっぱいです！



ここ少林寺拳法発祥の地、香川県＝讃岐は全国的にうどんが有名ですが、半夏生（今年は7月1日）にうどんを食べる風習があります。

昔から、半夏生までに田植えを終わらせて、その後の数日間は疲れを癒やすために休みを取り、労をねぎらうってうどんを振舞うといわれます。うどんは半夏の行事食としても馴染みがあります。ちなみに、7月2日はうどんの日として毎年県内では振舞い行事が行われています。

**今**ではコンビニの数よりうどん店が多いと言われる香川県。以前は見られた家庭でのうどん作りも減っているようですが、材料は小麦粉、塩、水のみですので、みなさまもうどん作りにチャレンジしてみませんか！それにしても、素材は限られているのにお店によって違いがあるのはなぜなのでしょう？ たしかに、つゆ（だし）で味が変わるのは事実ですが、麺（うどん玉）だけを見ても、コシや喉ごしが違うのは、やはり仕込みの段階でいろいろな工夫がなされているからなのでしょうね。

讃岐うどん店は…個性があつていい！

細麺、太麺、ガタガタ麺、オリジナル感があつていい！  
おいしさに賭ける創意や情熱は無敵大ですね！

次回、香川県へお越しの際はたくさんのお店を巡ってみてくださいね。



セルフで「だし」を入れる  
体験は讃岐ならでは！



特派員／藤原 直功  
香川県出身・在住。  
一財連盟本部にて働く傍ら、おいしいうどんを探し求める生粋の讃岐人！

# Meet 少林寺拳法

中学校武道必修化 OutPut

日高村佐川町学校組合立加茂中学校  
南国市立香南中学校

～できた喜びを“自信・勇気”に変える～

全ての出会いは一期一会  
同じ授業は二度とない  
毎日が新しい出会い…  
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

## 大人が寄ってたかって良い授業を創る！ 高知県連の取り組み

高知県少林寺拳法連盟は、県教育委員会と連携して中学校保健体育科教員を対象とした研修会を実施。同研修会では、少林寺拳法の教えをはじめ、突き・蹴りの動作や武的動作を意識したトレーニング方法、対人的技能（技）などを紹介しました。その後、受講した先生方の中学校2校で授業を実施し、合掌礼により生徒の立位姿勢が改善した事や、段階的指導による安全に配慮された授業運営に、学校側から高い評価を頂きました。

同連盟はこれまでも、県教育委員会に対して中学校武道必修化に向けたPR活動を展開していましたが、昨年2月に一財連盟が作成した資料や県連独自のプレゼンテーション資料をもって、再び県教育委員会や市教育委員会にPR活動を展開した結果、学校教員向け研修会を開催し、県内2校の中学校で授業を実施できました。

同連盟では振り返りシートも作成して、毎回授業後に生徒へ配布。授業への取り組みに対する自己評価（3段階評価）や、学習を通して新たに発見したことを自由記述させるなどして、生徒の反応を丁寧に確認しながら授業を進めました。授業最終回、生徒からは「最初は気合が出せなかったけど、今ではしっかりと出せるようになった」「すべて守りから始まる少林寺拳法はスゴイと思った」などとコメントが集まりました。

同連盟では課題を整理して、指導協力者の確保と新たな指導方法の研究に努めています。

高知県連では、道場の中にあるノウハウを青少年育成に活用しようと仕組みや授業の魅力づくりに力を注いできました。真剣に楽しく学べる彩りいっぱい教材は「できた喜びを自信・勇気に変える」というテーマが中心にあります！





## 高知流指導のポイント

①生徒に「この動きって武道につながるの？」と思わせ  
てから、突き・蹴りを練習（コーディネーションントレ  
ニングの導入）

②遠い距離にいる生徒にも、指導者は「○○君、うまい！  
すごいな！」と褒める。（周囲の生徒も自分を見てく  
れていると感じる）

ベップトークで生徒のやる気につける！

興味を持たせるって難しい。けれど、子どもたちはギャッ  
プにワクワク！教員の工夫、グッドです！



## 「作法を考え深める

### 礼儀は人間だけのもの

授業開始直後、生徒たちに対して「靴の並びを揃えら  
れていなかったので、クラスでルールを設定してくださ  
い。制限時間は1分間！」と呼びかけると、30秒ほどで  
全員が揃えなおしてキレイに！揃える方法も全員共有し  
て、次の授業では自分以外の靴も整理していました。

素直な子どもたちは大人の言葉次第で結果が変わる！指  
導者の使命って深いです！発問が秀逸です。

## 少林寺拳法の教えと

### 道徳教育

道徳教育は人間としての生き方を考え、主体的な判断  
の下に行動し、『自立した人間として他者と共によりよ  
く生きるための基盤となる道徳性を養うこと』を目標と  
しています。

少林寺拳法の教育システムが、現在の教育現場『まる  
ごと』還元できると、私たちは誇りをもって授業に取り  
組む時だと思えます。

指導者の生き方そのものが教材ですね！生徒と  
指導者、そして少林寺拳法との出会いが将来の  
『生きる力』となりますように…



担当者／秋元 宏介  
保体教員の道を志していた  
男が、今熱い全国の少林寺  
拳法授業を紹介します。





可能性を  
引き出すために

# Enjoy Coaching 高める

世界各国も含むプロジェクトリーダーをさせて頂いた時、国内外から苦情や不満が殺到し、窮地に追い込まれたと感じたことがあります。この窮地を救ってもらった、『言葉の力』をご紹介します。

悩んでいたちよごその頃、同様のプロジェクトに成功した企業のニュースにくぎ付けになりました。居ても立っても居られなかったので、このことをよく知る（その企業グループ創業者の側近でもあった）グループ会社の元社長K様に会いに行きました。

「波風は人が起すもので、鎮めるのも人」、「我々も大変大きな波風が起こり、長い年月をかけてチームで鎮めた。」「情熱があるあなたならできますよ。やってごらん下さい。」というお言葉を頂きました。

この言葉のおかげで、「波風が立っているのは、価値ある改革なんだ！」「波風は人が起こしている。ならば…とプロジェクト名も『価値』というキーワードをいたしたものを採用し、プロジェクトメンバー国内外総勢130名の先生方や職員スタッフと勉強会、懇親会を重ね、各国および各都道府県にて、改革推進を行って頂きました。

それでもおさまりがつかない地域や、不安な地域は、プロジェクトオーナーである宗由貴グループ総裁（当時）や、職員スタッフも駆けつけご理解を求めました。その中で、沢山の改善案も提案され、これらも段階的に採用しながら、

ご理解とご協力を得て、4年の歳月を経て、プロジェクトは成功を収めることができました。

このプロジェクトにより、「可能性を信じて自分を高め続ける人、周囲の人々と協力して物心両面にわたって豊かな社会を築くために行動できる人を育てていくという開祖の志」が、「世界で一つの少林寺拳法」という視覚的イメージのもとに、より確固たるものとなりました。

このプロジェクトに参画・賛同・ご協力頂いた、すべての方に、今一度、心よりお礼申し上げます。また、魔法の言葉を頂いたK先生にも、感謝申し上げます。



勉強会の様子

各国連盟の推進委員の勉強会



各地の勉強会後の懇親会

## 魔法の言葉 ペップトーク

# ペップトークとは

アメリカのスポーツ現場で生まれ育ったもので、試合本番前、監督が緊張する選手に、「元気、勇気、やる気」をおこさせる、励ましの言葉（激励のショートスピーチ）のことです。

アメリカでは、一般家庭やビジネス現場でも浸透しています。日本では、コーチングが普及し始めていますが、コーチングの仕上げとも言うべきペップトークを活用すると、効果は向上します。

スポーツのみならず、教育、子育て、ビジネス、習い事など各界からもペップトークの要望が増えたため、ペップトークを指導できる人材育成のため、日本ペップトーク普及協会（代表：岩崎 由純）が設立されました。

協会では、1,350本の米国映画のペップトークシーンを分析し、かつ、脳科学と心理学との整合性を研究した結果、人が感動し、行動変容を興す原理原則を発見しました。

## ④ 激励

情熱がある  
あなたならできる  
やっごらん

## やる気

## ③ 行動

波風は人が起こす  
鎮めるのも人！

## ① 受容

いや～、それは  
難しい問題だね。

## わかる気

## ② 承認

価値ある改革は  
波風立つもの！

## できる気

### ペップトークの法則

- ① 今置かれている状況を受け入れる
- ② 実現するポジティブなイメージ（現状の捉え方を変換する）
- ③ 行動できる対応策のヒント
- ④ 決意を促す、背中の一押し



#### 執筆者／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厳しい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。





## 仁淀川 安居溪谷



**夏**といえば青空、川、海などなど…今号では、清流と青を求めて、高知県／仁淀川（によどがわ）を訪れました。

「仁淀ブルー」と言われ、青色に輝く全国的にも有名な川であり、令和元年度は水質日本一になるなど（※過去は数年連続日本一の実績あり）、奇跡の清流と言われています。

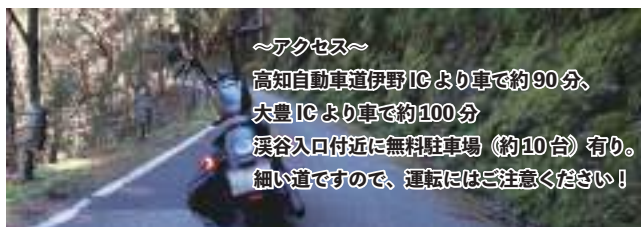
河口もブルーですが、特に輝くのが上流です。かなり山奥ですが、静けさと涼を求めて、バイクを走らせました。目指す場所は「安居溪谷」。そこは川のせせらぎと木の葉の揺らぐ音のみの世界。無心に帰ることのできる場所です。泳ぐこともでき、静けさの中、透き通った水に身体が包ま

れると、安らぎを感じます。

夏のおすすめスポット。この夏、大いなる自然に抱かれに訪れてみては！

**中**学高校時代、映画「スタンド・バイ・ミー」(※)に憧れ、級友とともに、河口にあるJR高架橋から汽車が近づくと同時に川に飛び込むという度胸試しをしていた仁淀川。高所恐怖症の私は、ついに飛び込めず…男子にいじられ、女子に笑われ…心がブルーになり…ほろ苦い青の思い出です…

(※)映画「スタンド・バイ・ミー」1986年公開のアメリカ映画。4人の少年たちが、好奇心から線路づたいに、死体探しの旅に出るという、ひと夏の冒険物語。主題歌である、ベン・E・キング「スタンド・バイ・ミー」はよく知られた名曲。



～アクセス～

高知自動車道伊野ICより車で約90分、  
大豊ICより車で約100分  
溪谷入口付近に無料駐車場（約10台）有り。  
細い道ですので、運転にはご注意ください！



執筆者／谷 聡士（タニ サトン）

出身地：高知県

まだ見ぬ出合いを求め、諸国放浪の旅をしている。タンデム（二人乗り）を夢見てバイクを購入したが、実現できない日々を送る。焦燥感と格闘中。

代わりに車を買って替えるかどうか思案中。



安らぎを求めて

水質は日本一を誇る清流です！





**香** 川県多度津町にある少林寺拳法の聖地、金剛禅総本山少林寺では、約 20,000㎡に及ぶ広大な敷地内を、毎朝、先輩職員の皆さんと作務（清掃）します。ある日、いつも通りに作務を終えて片付けをしていると、先輩職員から開祖の話が出ました。そのとき開祖は、

毎日同じ所を作務するなら、ちょっとした景色の変化、空気、音、雰囲気に至るまで全てに気を配るんだ。そして、それに「気付く」ことが一番大切なことなんだよ。

と説かれたそうです。

ここは、拳士の皆さんが帰る故郷（ふるさと）であり、心のよりどころです。何時如何なる時でも、帰ってく

る拳士が誇りを持てるように、真心を込めて作務をさせていただいています。新型コロナウイルスの脅威が去り、皆さんが帰ってくる日を心待ちにしております。

職員は、ローテーションで各場所を作務しています。敷地内の回廊・階段を端から端まで雑巾がけ、各道場、霊廟の清掃、広い境内の雑草抜きや花壇の手入れ、周辺道路の清掃…できることはいくらでもあります（汗）

全ては、拳士の故郷を美しく保つため。そして帰ってくる拳士の皆さんに誇りを持ってもらえるように！今日も明日も明後日も、作務とそこにある修行の精神を忘れずに！

**何より少林寺拳法マニアの私にはたまらない日々です。**



長〜い回廊をスーッと一拭き！



箒に熊手に草刈り機…様々な道具でお手入れ！



時には川島会長と作務！（感動）



細かいところも入念に！

執筆者／中井 弘佑（ナカイ コウスケ）

出身地：東京都

憧れの一財連盟本部に就職、公私ともに充実した日々を過ごす。大好きな人は川島会長、憧れている人も川島会長、とにかく川島会長。宴会では少林寺拳法モノマネと演歌・民謡で盛り上げる。



## 有意識から 選べる

担当/秋元 宏介

## ライフデザイン

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今号では「Good Neighbors」特別編をお送りいたします。この状況は、ひとりひとりが自己と向き合う良い機会でもあります。自己に内在する「負けない力」に気づく一助となることを願い、本報が誇るお二人の指導員に取材しました。

**【井上】** Youtubeで活躍中の井上所長ですが、何が原点でその原動力があるのでしょうか？

本部には開祖直弟子の先生方が毎年、数回、帰って来られるので、そのとき直接手をとって教えて頂くことが楽しみでした。ある時、森道基先生（故人）が私に「井上君、全国の拳士が本部へ帰ってくるときに、井上君に会いたい、教わりたい、井上君が本部にいるから本部に帰りたい、そう思われるように頑張らんあかんぞ」と諭された時、私は「開祖や直弟子の先生方が築いてこられた技術、思想をしっかり守り、後進に伝承しなければ」と身が震えたのです。そこから私の探求の旅が始まりました。少林寺拳法の「法形」には形だけでなく、法がつけられています。法形とは「形に込められた真理を理解することで千変万化の応用ができるもの」と理解しています。私は本部の一員として、法形の応用を研究し、少林寺拳法の素晴らしさを部内外に伝えていきたいと思っています。さらに本部職員として、真の指導者となるべく、自己確立に向けて、一生涯魂を磨く修行をしていきます！

人と関わる時の心構えで、意識していることはありますか？

「感性を大事にして他人（相手）の気持ちに気付き、スーツと行動できること」ではないかと思えます。開祖は「愛とは与えるものなり」と言われました。まずは自ら先に他人のために行動すること。ただし、押し付けではかえって関係が悪くなります。まず相手の気持ちに『気づく』ことの感性が大事になります。それは修練における間合いや虚実、身体を鍛えることと密接な関係があります。相対で上手くできないときに感じる違和感を大事にし、実生活にもその感覚をあてはめています。

**読者の皆様にエールをお願いします！**

「誇り高く生きる」と開祖は生前言われました。皆さんは、少なからず身を護れる強さや自信を持ちたくて少林寺拳法を始めたのだと思います。その強さの先にあるのが「誇り高く生きる」ことではないでしょうか。どんな状況に置かれても、「ブレない生き方」を意識して磨き合っていきましょう。また研修会等でお会いできるのを楽しみにしております。

**【坂下】** 善行である少林寺拳法の資本となる身体ですが、坂下先生のリフレッシュ法を教えてください

心や体が喜ぶ、気持ちのいいことをす





**坂下 充**  
 少林寺拳法連盟  
 本部審判員

ることです。感動するものを見たり味わったりするのも同じで、できるだけ「すごいなあ」とか「いいなあ」とか深く思うようにして、その勢いを借りて、心身が整って元気になっていくようにイメージします。例えば、一番手ごろなのは、自然の風景、山や森や海などをしみじみ見入ること。山や森の散策もいいですね。単独で修練するのも気持ちがいいし、もちろん相手がいるときは相対でやるのも気持ちいい。人間の身体にはそんな調整機能がもともと備わっていると感じて、どれも楽しくやっています。

**今、読むべき本を紹介いただけるでしょうか？**

いろいろな本を参考にするのはいいけれど、学ぶ基礎がしっかりしているほど、考え方や意見に対する見方も肥えてくる。というわけで、お薦めは文春新書の『「強さ」とは何か。』や「会報」「あ・うん」掲載の開祖法話、連盟事業課で購入できる開祖法話の資料です。少林寺拳法を創始した開祖の思想やその人となりをよく知ること、少林寺拳法というものがよく理解できて、少林寺拳法を起点とする発想の広がりや柔軟な受け取り方ができるようにする必要があります。たとえば小説にしても、キャラクターの背景を知れば劇中の行動が深く理解できるのと同様に見

方が肥えてくるでしょう。

開祖著の「秘伝少林寺拳法」(カッパ・ブックス/絶版)も持っている人に借りるなどしてぜひ読むべき。開祖の原点となる思いや少林寺拳法黎明期の勢いのようなものが伝わってくるでしょう。読み物としての面白さや新興武道としての魅力もさることながら、開祖が語っていることの一体何が多感な青少年(今の指導者層)の心を掴んだのかを考える一助にもなります。

**読者の皆様にエールをお願いします！**

人も社会も、切羽つまると打開のためにいろいろと考え、工夫をし、今までと違う発想や仕組みで、新しいやり方や楽しみ方をつくり出す、というよりも自然にそうなるという可能性を持っていることが、今回もよく話題になり、実際にそうなりつつあります。事が治まったあとの生活やとりまく環境のことを視野に入れて、ちょっとワクワクもしながら自分にできること、やりたいことを手がけていきましょ。

好きな開祖語録から一つ紹介します。「人生の闘いで負けないためには、自分で壁を破っていくよりしょうがないのだ。いやいやではなく、自分が本当にやりたいと思ったらやる。そうすれば、必ず道は開ける。」



**大いなる遺産2**  
 ～少林寺拳法～  
 東映ビデオ株式会社より販売



「強さ」とは何か。  
 少林寺拳法創始者・宗道臣 70の言葉  
 株式会社 文藝春秋より発行



秘伝 少林寺拳法  
 株式会社 光文社 (絶版)