

# 会報 少林寺拳法

## 春号

特集「可能性」

企業応援 PR ～ JR 四国観光列車／四国まんなか千年ものがたり～  
新連載

R23 Professional ～職場の少林寺拳法 人づくりのコーチングメソッド

少林寺拳法カレンダー PROJECT2022 Editor's Report

Point of View ～仕事のコツ 作務の奥義

# 可能性

# 少林寺





New!!

# 抗ウイルス加工道衣

OZAKI

～安全・安心に修練を～ニュースタンダード誕生。

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  
フルテクト  
抗ウイルス加工 **FLUTECT**® を **プラス!**

素材提供shikibo



価格等の詳しい情報、お申込みは特設ページをご覧ください。  
※既存のゴールドラベル・ブラックラベルは順次本商品に移行予定

■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ください。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



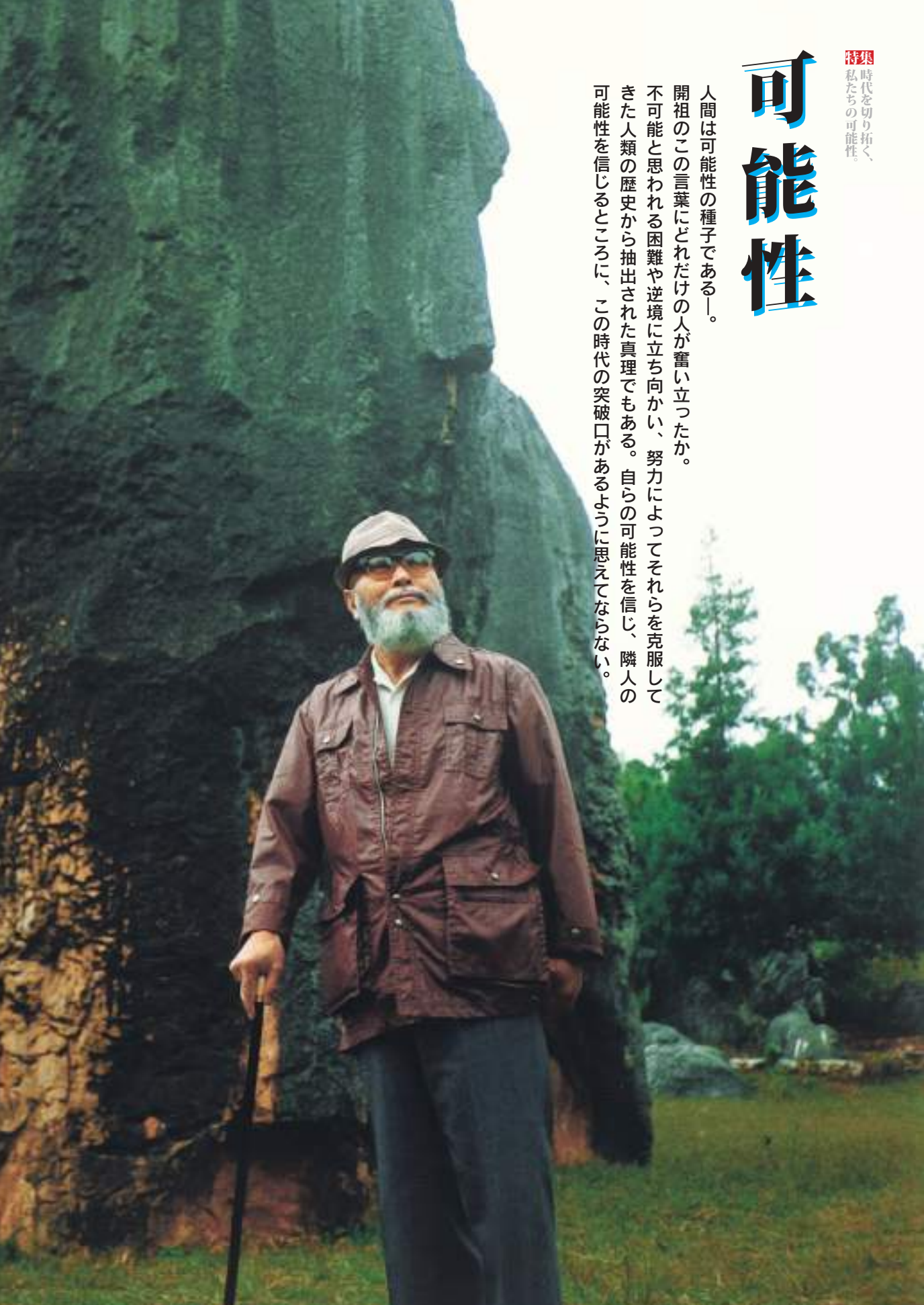
時代を切り拓く、  
私たちの可能性。

# 可能性

人間は可能性の種子である！。

開祖のこの言葉にどれだけの人が奮い立ったか。

不可能と思われる困難や逆境に立ち向かい、努力によってそれらを克服してきた人類の歴史から抽出された真理でもある。自らの可能性を信じ、隣人の可能性を信じるところに、この時代の突破口があるように思えてならない。



# CONTENTS

- 3 特集「可能性」
- 12 R23
- 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 Meet 少林寺拳法
- 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 さぬき探訪日記
- 27 谷のいごっそう日記
- 28 Editor's Report
- 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
- 32 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



時代を切り拓く、

# 私たちの可能性。

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活を大きく変えた。行政主導の「新しい生活様式」もあれば、時間帯やスタイルなど、ビジネスを継続していくうえで変わらざるを得ない変化もあった。変容の行く先を見極める一年が終わった今、私たちはこの状況にどのような可能性を見出せるのか。修行の目的である「可能性を信じる」ということを前提に、時代を切り拓くパワーを特集してみたい。

文・編集室、東京事務所／写真・編集室、一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY、一般財団法人少林寺拳法連盟／出典・『少林寺拳法教範』（宗道臣 著）、『「強さ」とは何か。少林寺拳法創始者・宗道臣 70 の言葉』（宗由貴 監修・鈴木義孝 構成）、『少林寺拳法—愛の価値、力の理想。』（宗道臣 著）

今できることを模索する。理があるから共感できるオンラインの可能性。  
画面越しの講習は成立するのか…。不安の中でスタートしたオンライン講習会が教えてくれたのは、少林寺拳法という共通項の持つ強みだった。



## オンラインでつながったのは受講者だけではなく 講師と受講者はもちろん、講師と講師をもつなげるオンライン

連盟内の事情を言えば、コロナ禍により本部と東京の行き来もずいぶん規制されることとなった。オンライン講習会では井上 弘講師（連盟理事／東京勤務）が主となったが、香川県在住の指導員も画面に登場した。異なる場所から複数の指導員が講習を届けることができたのも、オンラインならではの効能であったと言える。

コロナ禍において、昨年10月から本年3月末まで「2020年度少林寺拳法オンライン講習会」技術から生き方を学ぶ「」が開催された。オンラインでの講習会は当連盟として初めての試みとなったが、延べ受講者数は720名を超え、アンケートでは大方好評であった。今回は、実施されたオンライン講習会を振り返り、今後の更なる可能性について、井上弘講師に聞いた。

2020年度のオンライン講習会についてお聞かせください。

井上 まず、受講された皆様に対し、心から感謝申し上げます。2020年度オンライン講習会では、多くの指導者、拳士の皆様に受講いただきました。

2020年4月に1回目の緊急事態宣言が発令され、当連盟では大会や講習会が開催中止となり、また普段の修練も実施することができない状態が続きまして。それゆえ、少林寺拳法から離れていく拳士も出はじめ、少しでもこの現状を打破するために連盟本部でなにか行えないかと…。

そこで急遽、実施したのがオンラインでの講習会でした。若い職員からの企画で、過去の機関誌「あらはん※」、「月刊少林寺拳法※」で掲載された「拳理体感」をテーマの軸にオンラインにて配信してみよう。単独修練の注意事項や指導法におけるポイント、基礎から応用への繋がりなど、少しでも全国の皆さんに喜んでいただける内容をお届けしたい、それでスタートしました。

※連盟より発行していた機関誌

「あらはん」→「月刊少林寺拳法」

↓「会報少林寺拳法」へ移行

動画は、どのように配信されたのですか？

井上 動画は、毎週金曜日、受講者宛に一斉メールをしました。撮影した動画を編集し、YouTube上（限定公開）でご覧いただきました。動画の長さは30〜50分ほど、自宅や道場でパソコン、スマホなどから視聴でき、動画を繰り返し観ながら修練することも可能です。動画の内容に沿ったテキストも添付しました。感想、質問をアンケートとして返信していただくことで、受講者の反応を常に把握し、翌週以降に反映するなど、受講者と共に作り上げた内容だと実感しています。

# 拳理

## いま振り返る

### 誰もがコツを共感できる可能性を求めて

1980年代、全国的に少林寺拳法指導者のスキルを高めようという運動が興った。各指導者が有する優れた指導法を、イラストや文を使って共有しようとする「指導技術の共有化運動」である。

そして国際講習会を契機に、世界の本部として各国拳士に技法の上達を約束できる指導法の確立が模索された。ただ、そこには「言語」という大きな壁が立ちはだかった。少林寺拳法教範には、開祖をして「絵にも文にもなり難い」「師事して会得のこと」と何度も出てくる。絵にも文にもなり難い技のコツを、感覚的な表現だけに頼らず、誰もが納得し共感できる形にしようとして練り上げられていく過程で生まれた言葉一。それが『拳理』である。拳理を押さえることで、多様に見えた高段者の技も整理して説明することが可能となった。解説の構造化も進み、技の習得にかかる期間を短縮し、誰もが奥深い行法に近づける可能性が見出されるようになった。

ライブ配信も行ったようですね？

井上 毎週の配信動画とは別に、相互にコミュニケーションが取れるZOOM交流会も数回行いました。一緒に体を動かしながら、また質疑応答する形式です。画面越しですが時間を共有し、細かい部分や感覚的な部分を少しでもお伝えできればと…。

アンケートにはどのような声がありましたか？

井上 多くのアンケートでは、「技術を通じて、教える理解が深まった」、「技法に共通する原理原則が理解できた」、「修練法、指導法として、拳士や後輩に対して指導する際の、「引き出し」の数が増えた」などのうれしい声をいただきました。

また、コロナ禍にあつてオンライン講習会を実施してくれたことへの感謝の声も多くいただきました。

今後もオンライン講習会は実施されるのでしょうか？

井上 2021年度もオンライン講習会を実施する予定です。これまでの経験やノウハウ、そして反省点、また皆様からの声を活かしながら、更に良い内容を配信していきますので、是非、多くの皆様

に受講いただきたいと思います。

今回のオンライン講習会を実施してみて、多くのことを学ぶことができ、そして多くの可能性を感じる事ができました。コロナ禍では、世の中全体が厳しい状況におかれています。我々も同様です。でも、悲観的になる前に、この厳しい現実を受入れながら今できることを模索し、我々の可能性を信じて行動しなければなりません…。私自身、改めて自分自身の言動や行動、考え方を考える機会にもなりました。

オンラインであれば、場所関係なく全国の皆さんと繋がることが出来ます。そして、画面を通じて笑顔や元気をお互いに共有することが出来ます。今後も、全国の所属長・拳士が一丸となって自らの可能性を信じ、このコロナ禍を乗り越えていきましょう。そして、コロナが収束した際には各地域に伺い、皆様と共に楽しく汗を流したいと思っております。

### 2021年度オンライン講習会

テーマ 拳理探求  
理念 オンライン講習会で楽しくつながろう！  
期間 5月7日～9月30日  
受付/配付 9月30日 期間中随時受講可  
配信動画 12月未まで閲覧可能  
講師 井上 弘 指導員(ほか)  
回数 24回予定  
費用 7700円(税込)

### 6方向への崩し

強そうに見えても、必ず崩せる方向がある。逆境を可能性に変えてしまう守主攻従の原理。



### 科学によってコツを見える化

創始50周年(1997年)に発表されたコンピュータグラフィックスによる「コツ」の見える化。東京大学・國井利泰名誉教授(故人)の支援を得て実現した画期的な取り組みであった。

「ウイズ・コロナ」の危機管理。災禍を乗り越えて実施する大会の可能性。  
様々な対策を実施して開催した大会の先に、さわやかな青空が待っていた。活力の象徴としての大会は、ウイズ・コロナの中でも実施できる。

### 雲外蒼天

で下ろすと同時に、参加各校・各選手の協力と努力に感謝する思いであった。

予選競技・決勝競技ともに、ほぼ当初の予定通りに進めることができた。競技時以外のマスク着用・点呼時は手を挙げる、などが周知されていたが、競技中は高校生拳士の元気な気合と息遣いが会場にこだまし、会場にはにわかに活気が溢れた。観客席からの声援も禁止であったが、賞賛の拍手は以前の大会以上に大きく響いたように感じられた。

コロナ禍により、大会はおろか日々の修練までも奪われてきた高校生拳士に今こそ晴れの舞台を…という実行委員の思いは、高校生拳士の熱心な姿勢と態度により報われた。また、競技を終えて帰路につく高校生拳士も一様に晴れやかな表情であった。

大会テーマ「雲外蒼天」の言葉通り、携わったそれぞれの人の心に青空が垣間見える大会となった。

### 大会テーマ「雲外蒼天」

困難を乗り越え、努力すれば快い空が望めます。新型コロナウイルスにより現れた試練を努力して克服し、明るい未来が望めることを期待して。

考案者・川越東高校 権瓶希空

広島城北高校 谷口文啓



### 演武前後の消毒

手指はもちろん、足裏まで。演武前後の消毒を徹底した。コートはラウンド終了ごとに消毒を行った。

### かえってきた、春。全員が元気に演武を発表。

2週間前からの健康チェック、そして当日の検温。一人の異常体温を検出することもなく、全ての参加者が無事に会場に入り、演武を発表することができた。会場にこだまする二年ぶりの気合と静かに充満する熱気は、まさに「かえってきた、春」という印象であった。

密回避の目的から、予選競技は2会場に分けて行われた。さらに各会場では午前十と午後で選手を入れ替える。会場入り口では厳重に入館管理を行う。事前に発行されたIDカードを携行していること、検温結果が37度以下であることが絶対条件となる。

サーマルカメラの前に整列した参加者が、ゆっくりと場内に入っていく様子を実行委員は息を呑むようにして見守っていた。結果、大会期間中、一人の入館拒否を行うこともなく、全ての参加者が入場することができた。実行委員は胸を撫



### アクリル越しのメッセージ

弁論の部の発表もアクリルパネル越しに行われた。(1位 金沢商業高校・細洞 華ノテーマ「この時代に私はどう生きるか」)



### 2年越しの晴れ舞台。メダルと涙の重み。

臥薪嘗胆のときを経て、ようやく訪れた晴れの舞台。一年の辛抱が涙となって溢れる様子が表彰式でみられ、人々の胸を打った。



### 抗ウイルス用品の支援

シキボウ株式会社様より、同社の抗ウイルス加工技術「フルテクト®」を用いた各種用品をご提供いただいた。

- ・フルテクトスプレー 60本
- ・不織布マスク 2400枚
- ・白手袋 100双



## 本大会で実施した感染症予防対策

本大会の感染症予防対策において、柱となったのが、「第24回全国高等学校少林寺拳法選抜大会実施における新型コロナウイルス感染症拡大防止等に関する基本方針」(以下、基本方針)と「新型コロナウイルス感染症対策委員会」(以下、対策委員会)である。

基本方針は書面にて発信され、都合3度の改訂を行っている。事前に確認する内容が多く、各校および選手には苦勞をかけたことと思うが、よく精読され、基本方針は無事に徹底された。

対策委員会は大大会期間中に万が一の事態が生じた場合に迅速に対応するための専門機関である。幸いにも期間中、大きなトラブルはなかったため、緊急対応の必要性はなかった。また、対策委員会は、全関係者に対して大会後14日間の健康観察を行い、関係者に一人の罹患者もなかったことを確認して解散している。

### 「主な具体策」

- ・ 検温、健康観察の実施
- ・ IDカードの携行
- ・ 演武中以外のマスク着用
- ・ 手洗い、うがい、消毒の励行
- ・ ソーシャルディスタンス
- ・ 引率責任者による指導徹底
- ・ 実行委員、スタッフ等の指示徹底

- ・ 会場内の通行規制
- ・ 点呼時の返事は拳手にて行う
- ・ 声援は禁止
- ・ 不要不急の外出はしない
- ・ 所持品は常に整理整頓

### 主催者と参加者、双方の協力によって

多くの大会が中止を余儀なくされた昨年であったが、関係者の叡智と支援が集まり、このように「ウィズ・コロナ」の対策像も見えてきた。変わらず不便を生じる箇所はあるだろうが、人が集まることは活力の象徴でもある。少林寺拳法の活力を内外に印象付ける大切な手段として、今年度は各地区の大会が形態を変えて開催されることを期待したい。

また、新型コロナウイルス感染症の脅威がまだまだ続きそうなか中、その予防対策は主催者だけの努力によって果たされるものではないということも肝に銘じている。主催者と参加者、双方の協力によって果たされる安心・安全の大会へ。それを目指していこう。

### 大会結果

高体連少林寺拳法専門部  
ホームページより結果を  
ご覧いただくことができます。  
↓下記QRコードから  
アクセスできます



# ひとりひとりの力をつなぐネットワークとコミュニティの可能性。

多様化を極める時代。少林寺拳法というプラットフォームに、私たちは何を築いていくことができるだろうか。現代社会におけるコミュニティの価値を見つめる。

## 人間万事塞翁が馬

春は出会いと別れの季節。先日とも一組の親子が道場を訪ねてきて、子どもが大学に進学することになったと報告してくれた。その拳士は進学した高校に少林寺拳法部があつて、そこで修行を続けていた。そして、今回も進学先の大学に少林寺拳法部があるので訪ねてみようと思う、ということであつた。

指導者の目から見て、かつての彼が少林寺拳法に強い情熱を傾けているとは思つていなかったが、めぐり合わせにより今なお縁がつながっていることに不思議さと有難みをかみしめた。

73年の歴史。2000を超える支部・道院。そのひろがりつつながりの中で、こんな風に縁が紡がれているのだと思うと畏敬に似た思いが胸を打った。

コロナ禍にあつても、少林寺拳法のつながりは生きている。そう思うと勇気をもたらつたような気もした。

## 多様化を極める「縁」のカタチ

時代が大きく変容しようとも、「少林寺拳法」という共通言語でつながれる世

### ますます加速する価値観の多様化。

2010年前後にブロードバンド、4Gなど高速通信のインフラ整備が加速。同時にインターネット上に存在する情報は質も量も大きく変化した。そういった背景に青春を過ごした世代が社会人となり、さらに社会の変容は進むだろう。知識や楽しみはスマホから得られる時代。5Gの運用も本格化を控える中、リアルなコミュニケーションの在り方を見直す時期が来ているのでは？



### リアルは貴重。

あるインスタ映えスポットはひどく交通の便が悪いところにある。しかし、最寄りのバス停には、一時間に1本しかないバスを待つ若者の行列ができる。オンライン化が進んだ分、相対的に「リアルな体験」は価値を増していることの現れとも考えられる。少林寺拳法が持つリアルな人のふれあいも、これから貴重なものとなっていく可能性はあるのだ。(写真は2013年の世界大会)



界は、変わらず、確かに存在している。

むしろ、(コロナ禍で制限されているとはいえ)人々の行動範囲は広がっており、デジタル包摂によって人と人との容易につながれる時代になっているとも言える。そう考えると現代社会は、つながり方、すなわち「縁」のカタチに多様性が生まれ、どこで何が・誰がどうつながるか分からない可能性が予測不可能なたちで広がっている時代…とも見ることができるとはならないだろうか。

縁について、鈴木義孝先生(一般社団法人SHORINJI KEMPOUNITY顧問)は以前、このようにおっしゃっていた。

「縁とは自ら結ぶものであり、きつく結んだと思つてもそのうち緩んでしまうものでもある。だから、時折はその縁を結びなおす努力をしなければいけません。」

この言葉が示唆しているのは、良い縁を得るためには能動的・積極的であることが重要であるというメッセージだ。動こうとしない人のもとに縁が舞い込んでくるチャンスは少ない、ということでもあるだろう。

## 多様なコミュニティが持つ可能性

縁でつながれた人々は「コミュニティ」となり得る。

そして、なにもコミュニティとは、道場集まる現実の人間関係だけを表すものではないのだ。

今回紹介したオンライン講習会の受講者同士も、大会に集う人々も、またひとつのコミュニティであると言える。オンライン機能を駆使すれば、画面越しに世界中の人とコミュニティをつくることのできる時代である。

では、コミュニティの定義とは何か。

それは「共感でつながれた人と人の関係性」と言えるのではないだろうか。

「好き」とか「心地いい」、「面白い」

といった感覚的なものを共有することができる人間関係。お金や価値に換算できるメリットやベネフィットを超越して行動を同じくできる人間関係。そういうコミュニティの形成が、コロナ禍の中で加速しているように思えるのである。

もともと少林寺拳法が持つ、道場や大会のような物理的なつながりと、オンライン講習会に象徴されるデジタルネットワーク上のつながり。それらが組み合わせられた先に、現代社会にふさわしい私たちの新しい連帯があるような気がする。

「共感でつながれた人と人との関係性」がコミュニティだとするならば、共感を

## 活発なコミュニティの特徴

### 知名度が最優先ではない

名が売れ、知名度が上がっても、コミュニティのリーダーや活動の品質が高くなければ逆効果。

### 募集していることを常に発信

いつでも参加できる雰囲気を大事にする。いつ・なにが縁となるかわからないので、参加者を募っている意思表示は定期的に続ける。

### 空気感に触れられる機会が多い

活動の内容や雰囲気を気軽に体験できる、敷居の低い接点をたくさん持つ。

### いつでも参加／脱退できる

開放的なコミュニティは新陳代謝がおこりやすく、活動が停滞しない。再び参加することも気軽にできるよう配慮。

### メンバーとのコミュニケーションが活発

メンバー内でコミュニケーションが偏ると閉塞感が生まれる。誰とでも平等に接し、置いてけぼりがいない状態。



コミュニティは至る所に。

大会や講習会一。リアルかオンラインかを問わず、そこにはすでにコミュニティが形成されている。広く？太く？強く…？そのつながりをどう育てていくか。コミュニティには可能性がある。



### ともに歩むリーダーシップ。

現代の活発なコミュニティでは、リーダーは剛腕や辣腕ではない。先導者、あるいは伴走車となって、参加者とともに歩いていけるリーダー像が求められている。

生み出すために大切なことは何か。それは明確な理想を掲げることだと言われる。確かに、開祖の掲げた理想に共感した先達の力によって少林寺拳法が広がったという事実から考えると、掲げるべき理想の有無や、その質は重要な問題であるかと納得できる。

多様化の進んだこの時代、開祖の掲げた理想に私たちがどのような肉付けを行っていけるかは重要な課題だ。

共感を生む理想をたくさん発信できれば、大小のコミュニティが少林寺拳法というプラットフォームの上に林立するようになるのではないかと。

そんな未来も思い描けたりする。それは、私たちにとって、この時代を切り拓く可能性のひとつだと言えないだろうか。あなたと共感できる誰かが、どこかでつながることを待っているのかも知れない。

あなたと理想を同じくする仲間がどこかにいるかも知れない。

勇気を出して、あなたも理想を発信してみよう。それがあなたにできる変化であり、チャンスの可能性だ。

# 開 語 録 祖

## 四十一年越しのメッセージ

### 中心となるのはごく少数で足りる

(1968年4月 大学少林寺拳法部本部合宿)

一人のリーダーの出現で一国が変わった  
り大きな変革が始まった事実だってある  
のです。でも、最初からうまくいった事  
例はまず少ない。日蓮宗を開いた日蓮さ  
んでさえ気がふれていると石ぶつけられ、  
あの男の言うことは戯れ言だと言われま  
した。天理教の中山みきさんは親戚知人  
からも狂った婆さん扱いされた。

私もこれを始めたときはほんとに一人き  
りでした。大陸帰りのボケ浪人が何を言  
うとるてなもん。話を聞いてくれる人な  
んて誰もいなかった。

例えば、徳川三百年の屋台骨を揺さぶっ  
たのは足軽士族と呼ばれた、今風にいう  
なら平巡查クラスの連中であり、本当に  
主体となった人数はわずかで、あとはつ  
いて歩いただけでした。一人ひとり名を  
あげてたら原動力になった人の数なん  
てたかが知れている。けれど、そのわず  
かが中心となり、あの鉄のような封建制  
度をぶち破った。

外国の側を見ても、一国の興亡を決す  
るような大革命が起きたとき、最初から  
何万人もがワッと動いただろうか。中国  
の革命もそうでしたが、中国共産党の  
創立大会に参加したのはわずか十数人  
でしかなかった。乱暴な言い方をすると  
中心となるのはごく少数で足りるとい  
うことです。

### もっとすばらしい人生が待っていると

思え (1978年5月 本部定例考試)

私が八つのとき、親父が死んだ。続いて  
おふくろが死んだ。誰も面倒見てくれ  
ない。妹二人抱えて、もうしゃにむに生  
きてきた。

このごろ、よく子供が自殺する。なん  
というか、簡単にあきらめてるんだよ  
なあ、俺はもうダメだ、死んだほうが  
いいって。

そういう私も、十五のときに自殺をした。  
したんだけど死ねなくて、今でもこ  
うして生きてるわけだが、まあ、いろ  
いろあった。親が早く死んで、貧乏  
して、そのうち好きな子に彼氏ができ  
て、失望、失恋した結果、死んだほ  
うがええ、と。あとから考えればバ  
カみたいな話や、もっとええ子が  
いっぱいあったねえ(笑)。けれど  
もそのときは、まあ、それを口実  
にしたにすぎないのであって、それ  
を一つの材料にして、もう面倒く  
さいから死んだらうかと。どうせ生  
きていてもよかったことはいわ  
と思うことから始まった  
んだけど、そのとき死んでいたら、  
今の私はない。今になってみて、  
七十近くになってみて、やっぱり  
私は生きていてよかったなあと思  
っているよ。

君たちだってそうぞ。今、つらいこ  
とや苦しいことがあっても、来年、  
あるいは再来年、あるいは十年先  
に、もっとすばらしい人生が待  
っている。間違いない。そう思  
いなさい。俺の将来真っ暗だ  
なんて、絶対思うなよ。敗北主義  
はいかん。とにかく生きてい  
なさい。生きていながら、体も健  
康で精神的にもしっかりとした  
ものをもって、生きてもらいた  
いと思う。とにかく生きてい  
る間は、死んでいないわけだ。  
死んでいないのだから、負けた  
んでもない。

誰でも死ぬときは死ぬ。でも、生  
きている間は、死んでないんだ、  
で、負けたのでもない。死ぬま  
までは、生きている間は負けた  
んじやないんだから。だから、  
とにかく一所懸命生きていこう。

### 国をつくることはできるが、人種や

民族はつukれない (1974年3月 帰山行事)

ヨコの絆を結ぶのは何も特別に難  
しいことではないのです。

私たちが肉親や血縁を大切にす  
ることが、楽しい人間関係をつ  
くるための第一条件です。それ  
から縁あって学校や職場を共

にした教師、上司や友人たち、近  
隣の人々、それがほんとうの兄  
弟、親子のようになりあえれば、  
自他共楽の郷土愛につながっ  
ていきます。もう一つ言えば、  
人間は国をつくることはでき  
ますが、人種や民族はつくれ  
ません。それは点を与えた一つ  
の大きな血縁単位だと私は信  
じています。その自覚が身に  
ついたときに、人類愛への道  
もおのずから開けるのでは  
ないかと思うのです。

### 本当の強さというものは裸になった

ときの強さ (1979年2月 全国本部役員講習會)

本当の強さというものは裸にな  
ったときの強さなのです。それ  
は精神力が半分以上。技術力  
はそのときの付け足しです。  
だから、乱捕りのとき、喧嘩  
のときに強いということは、  
決して褒めるべきことでは  
ない。

ある信念を持って行動すれば裸  
で身を守ることができ、命あ  
る限り努力すれば何事も成  
せる。経験の中で学び得た  
ことは極力君らに話してきた  
はずです。

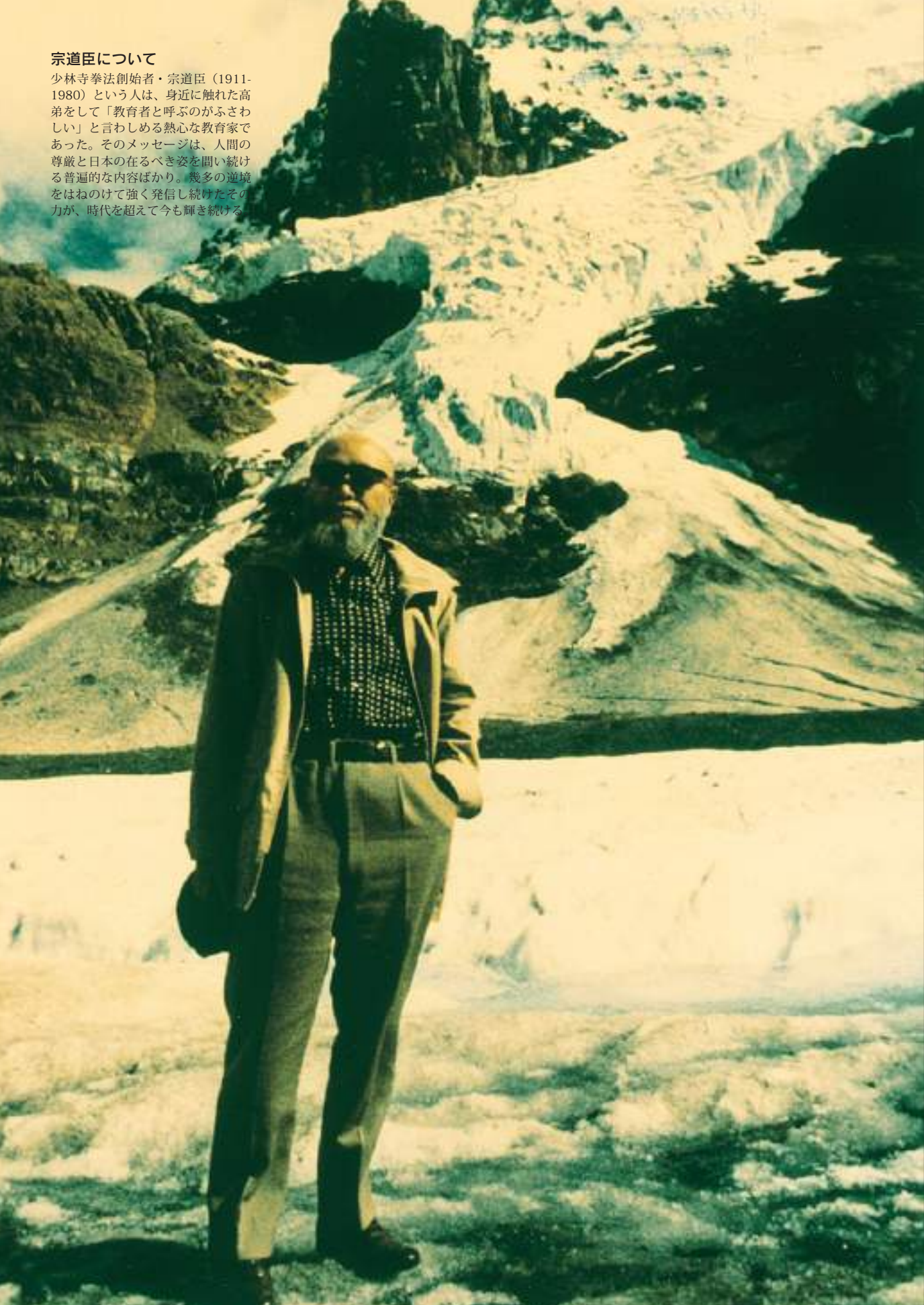
そうした「個の強さ」をもった  
人たちで支えられた「団結の  
強さ」を育てたいと考え、理  
想論を承知で私はやってきた。  
私の言う強さとは、腕力や拳  
骨のそれではありません。心  
の底では違うと感じ、わか  
っているのに妥協する、それ  
をはねのけられる妥協しない  
勇気という強さ」—大切に  
育てるべきは、こうした意味  
での強固さじやないのか。

### 【宗道臣生誕 110周年】

2021年2月10日は宗道臣開祖の生誕  
から110年目の節目でした。この記念  
の年に、改めてその足跡を辿って  
みませんか。開祖語録や伝記と  
なる五十年史など、ぜひ紐解  
いてみてください。

## 宗道臣について

少林寺拳法創始者・宗道臣（1911-1980）という人は、身近に触れた高弟をして「教育者と呼ぶのがふさわしい」と言わしめる熱心な教育家であった。そのメッセージは、人間の尊厳と日本の在るべき姿を問い続ける普遍的な内容ばかり。幾多の逆境をはねのけて強く発信し続けたその力が、時代を超えて今も輝き続ける。





## University & College 慶應義塾大学



◆私が大学で少林寺拳法を続けようと思った一番の理由は演武を上達させたかったからです。高校では思うような結果が残せず悔しい思いを残したまま引退という形になってしまいました。「もう一度挑戦して日本一を目指してみたい」、そんな思いが私を再び少林寺拳法の世界へ向けさせました。当部には「日本一になれる」環境が揃っています。部の運営力、熱意、そして実力は他の大学に引けを取りません。共に日本一を目指してみませんか。皆さんの入部をお待ちしています。(小林慶太さん・2年)

◆私は元々武道に興味があり、大学では何かしらの武道を始めたかと思っていました。ところが、体育會の部活といえは経験者が多く、初心者の方が活躍できるとは到底思えませんでした。そこへ見えた希望の光が少林寺拳法部でした。当部は初心者、経験者、入部時期を問わず切磋琢磨し合える素晴らしいチームです。(岡田穂花さん・2年)

◆私は高校生のときに少林寺拳法を始め、慶應義塾大学に進学後、少林寺拳法部に入部しました。私は大学では看護学を学んで

# 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！

このページは編集部に寄せられた学生拳士の投稿を紹介する情報交流スペースです。

### 学生拳士のトレンド、自慢…！ 若者たちのフリースペース！ [アルニジュウサン]

担当 畔蒜 みく



## Elementary School

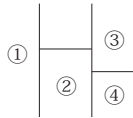


中村 美結さん  
(青森県八戸市：小学校3年)

小学生メンバーが少なくお困り中。一緒に頑張ってくれる八戸の仲間いないかな。大募集中だよ！

の理解があり、学業との両立ができる様々な配慮があります。他にも課外活動に積極的に取り組む部員もいます。色々なことを頑張っている仲間と一緒に本気で努力できる環境はとても魅力的です。(I. S. さん・2年)

◆道院でそのまま続ける選択肢もあつたけど大学で少林寺拳法部に入部。それは部活の演武に対する憧れと「道院では得られないものがある」という気づき。そして、少林寺拳法に対する思いによるものです。入ってみて改めて少林寺拳法をやっている人は優しくていい人しかいないと感じました。素敵な仲間との新しい繋がりができたとともに毎日新鮮な学びをしているためコロナ禍で始まったけど充実した大学生活を送っています！環境が充実していて、かつこよく優しい先輩がいて…。更なる魅力は「慶應 少林寺」で検索！(吉野さん・2年)



① 仕事中の写真。部員同士だと仕事がやりやすくなります。  
 ② 昼休憩の写真。昼休憩では一緒にランチを楽しんだりもします。③④ 職場外の写真。職場外でもB B Q等、楽しく過ごしています。



Professional

第一回

職場の  
少林寺拳法

全日本実業団  
少林寺拳法連盟  
PRESENTS

仕事につながった  
少林寺拳法の教え

東京都 江戸川区役所支部  
吉川 元淑 支部長

平成 14 年入区 / 少林寺拳法五段  
江戸川区総務部納税課主任

少林寺拳法の教えは仕事や生活につながることで活きます。住民と身近に接する地方自治体で働く中で、実感していることを紹介させて頂きます。

**道場での心得**

(1) 脚下照顧  
常に整理整頓する意識が身に付きました。整理整頓された職場環境は大変有意義です。

**(2) 作務**

毎日自宅と職場環境を清掃することが日課となっています。

(3) 合掌礼・服装・態度・言葉づかい  
心からの礼、清潔感等は接遇に必須です。また、正しい言葉づかいは公文書作成にも必要です。

そしてこれらの「道場での心得」を仕事や日常で実践していくことが、開祖の説かれた「人としての霊性」を高めることにつながっています。

**少林寺拳法創始の目的**

天国や極楽はあの世にあるものではなく、人の質を高めた人間が協力して、地上に実現させるものである、という開祖の願いと、実業ではない地方自治体の目的は通じるものが多いです。

「護身錬胆・精神修養・健康増進」の三徳を兼備した行によって、地方自治体職員の人の質を高めること自体が、地域社会への貢献となり、理想境建設につながっていきます。

私がお世話になっている道院の易筋行では「調和」を意識付けさせて頂いています。自分本位では成立しない、調和した中での心地よい反復訓練は「精神修養」につながります。また、無理のない最適な動線で身体運動を繰り返すことは「健康増進」に、一体感の中での反復訓練で得た、確かな技術による自信は「護身錬胆」につながります。

江戸川区役所支部ではこれらの三徳を兼備した修煉方法を踏襲し、協力して人の質を高め、地域社会への貢献と「金剛禪の主張と願い」を実現しようと邁進しています。

実業団支部は社会人の集団です。社会人になると、少林寺拳法の継続が難しい局面もあるかと思えます。そのような時に、少林寺拳法の教えは少林寺拳法を継続する動機付けになるのではないのでしょうか。

こんなときアナタならどうする!?

執筆/大原一純

## 職場でも、家庭でも、どこでも活かせるコーチング大全。

スポーツ・武道界の指導者より、「指導者になって良かった」と何う一方、次のような悩みに対して、「自分のどこがダメなのか相談に乗って欲しい」と聞かれることが多くなっています。

「一所懸命接しても、なかなか心が通じない」、「情熱を込め指導するとハラスメントだと訴えられた」、「褒めてばかりでは、人は育たない」、「自分や家族を犠牲にして取り組んでもクレームムばかり」、「部員は突然辞め、部員は減少」、「仕事と指導の両立が大変、疲れた」。

### 人づくりの コーチングメソッド

私は、「ダメな所は無いですが、よくなる課題がありますので、指導者として楽しむ方法を考えてみませんか?。」と、コーチングをお勧めしています。

私もかつて、同様の悩みを抱えていました。がむしゃらに頑張っても、事態と体調は悪化し、辛く重苦しい状況が続きました。「なぜ分かってくれないんだ!」と、日々ネガティブ言葉を発していました。ある方の紹介で、カウンセリングを受けると、精神も体調も安定を取り戻せました。目の前にある事象は変わっていないのに、脳科学や心理学のコツを使うと、自分の見る目、捉え方

がこうも変わるものかと驚きました。

次に、問題の対処法から未然防止方法を、課題の達成法から効率的解決法を考えるようになった時、コーチングに出会いました。結果、問題発生率50%削減、業効率30%UPができ、生まれた自由な時間を、次の課題の学びにあてられる好循環ができました。この成功のパートナーを、後輩や、様々な分野の方々にも共有した結果、自信のなかった人は、「その道のエキスパートになりました!」、財政再建にお困りの経営者は、「赤字財政を立て直せました!」、10kgダイエットした人は、「人生を楽しめるようになりました」と言って頂きました。これが、私が体験し、他人に体験をして頂いた、人の可能性を引き出すスキル「コーチング」でした。

少林寺拳法連盟の川島会長は40年間、大学体育会の悪しき習慣の撤廃や、指導技術の共有化運動を推進され、近年は、指導技術の向上にコーチングやペップトークの普及を提唱されています。その理由を伺うと、「自己成長の可能性を真に悟ることができるのは、自分の可能性を信じ、それを引き出すスキルを持った人と出会ったとき。だから、人の可能性を引き出すスキルアップは、少林寺拳法の教えの普及にもつながる」ということでした。

人間は、無意識にマイナスの思考や感情になりやすいのですが、成功者はマイナス思考に陥っても、プラス思考に変換できるようです。例えば、行動は潜在意識に影響を受けるので、「できる、できる 必ずできる!」と思えば、成功に繋がるスタートになり、「やめとけ、や

めとけ、無理だ!」と思えば、成功に繋がるチャンスは奪われます。

ですから、指導者は、指導対象者の潜在能力を引き上げる「コーチング」と、本番でその本領を発揮する力を高める「ペップトーク・メンタルトレーニング」のスキルを持ち合わせることをお勧めします。

不思議なことに、指導者が、「学び、成長し続ける」と、自身の苦手なものが、課題や目標へと変わり、指導技術力が向上します。とは言え、ポジティブ思考変換や、学びをアウトプットし自身に落とし込み、スキルアップを継続的に行うことは、一人では、なかなか難しいものです。

そこで、5月より自信をもって愛する人の成長を引き出せるコツを学び、後進にその指導ができる公認資格を発行することになりました。文部科学省は、2022年度の高校の教科書から、「自ら課題を見つけ、解決を探る」主体的・対話的で深い学びが得られる『アクティブラーニング』を取り入れることにしました。本コースは、このアクティブラーニングを採用しています。

日本スポーツ協会や国際コーチング連盟などが推奨するコーチング水準をマスターし、指導者、拳士、一般の方々へコーチングを普及し、自他共栄を実現してみませんか。





## 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て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。



コース名	参加資格/取得資格	習得スキル
ライトコース	16歳以上 コーチングアンバサダー	コーチングマインドとスキル習得後、活気ある支部・職場・家庭づくり他、日常生活で活かせます。
アシストコース	ライトコース修了者、 支部長研修会コーチング 動画受講レポート提出者 コーチングトレーナー	コーチングマインドとスキル精通後、身近な方の ・支部長や幹部、管理職や育成者の潜在能力を引き出し自己実現のサポートに活かせます。 ・コーチング・ハブツークの指導に活かせます。
プロコース	アシストコース修了者 コーチングマイスター	・コーチングを学びたい指導者や不特定多数の方へ、講演・セミナーを開催することに活かせます。

## 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



## 抜打押小手

※本号より「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。



### ■押小手からの変化技

抜打押小手は、両手押小手からの変化技です。少林寺拳法教範には「例えば相手が両手を握り、持上げ丁字をかけて来たり力にまかせて押小手を妨害するために、強く突っ張って来たような時に、私は握らせたままで左手を以って相手の左手を法の如く握り、右手を急速に抜いて、手刀を以って内手首の急所を強く打ち、相手の屈筋を利用して押小手を掛ける、特殊な方法である。」と記述されています。

具体的には次のような状況です。

◎握る力が強く、手首を殺せない。

◎押小手掛けさせまいとして、腕を突っ張つられた。(写真1)

◎肘を脇につけて鈎手のようになられた。(写真2)

### ■手鏡は掛手の直前にする

守者は、まず鈎手守法で身を護ります。しかし、いきなり我の手首を殺し、いわゆる手鏡の形を作る拳士をよく見かけますが、それでは相手に大拳頭を押さえられ倒される危険があるので注意してください。(写真3) 手鏡の形を作ることで、手の平のあいだに隙間を空け、掛手をします。掛手は、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、そして二段抜の要領で手首を抜きます。(写真4)



悪い例：手鏡を返される



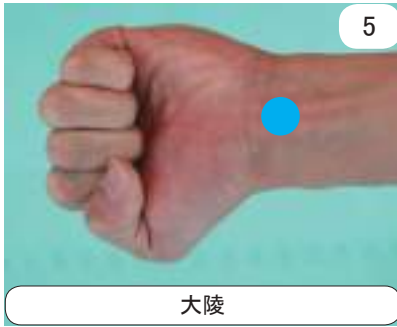
肘を脇に付けられた場合



突っ張られた場合



掛手



大陵



手刀で打ち込み



押小手の基準線



上半身に捻転を与える



内掌（熊手）で打ち込み



極め

■基準線は手掌（面）を床に垂直  
 教範の「片手押小手」で解説されている基準線とは「手首が死に相手の手掌の横線が天地垂直になる」とされており、簡単に言うと「攻者の左手掌（面）を床に垂直にする」ことです。（写真9）基準線ができれば、大陵を打ち込んだ手刀を切り返し、手掌を攻者の大拳頭に当て、三指を攻者の小指側に掛け、相手の手首を捻じりながら引き落して技を極めます。（写真10）

■「大陵」を打ち込む  
 大陵（だいらょう）は内手首の中央にあり、教範に図示されていますが読本には載っていません。（写真5）守者は、手刀または熊手をもって、私の斜め後・下に向かって、この急所を強く打ち込み、手首を殺します。（写真6、7、8）大陵への打ち込みが上手くいけば、攻者の上体にも捻転が加わるので、この瞬間、通常の押小手と同様の状態になります。

※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。

開 祖 語 録

なんとなく過ぎる一生と、

何かに生き甲斐を感じて一生懸命やる人生

同じことをやっても、そのやり方によってぜんぜん違った効果が出てくるということだ。一日は一日。その一日の生き方がいちばん問題なので、なんとなく過ぎる一生と、何かに生き甲斐を感じて一生懸命やる人生っていうのは、これ、ぜんぜん変わってくとと思うんだ。

言葉ではみななんとなくわかってるような気もし、人にも言うておるかもしれない。けれども日常の行動の中で本当に自分がそう思ってるかということとは、ちよつと違うんじゃないかと思う。

私は70になって、きのう、改めてそれを感じた。言葉では昔からわかってるのに、でも改めて、熱烈に、私はきのう、生きてるということの価値を再認識した。

80年2月 新設講習会

新年度に入り、また新しい春がやってきました。

春は生命の始まりのサイクルとして意識されることが多いと思いますが、毎年もう一年がすぎたな一という感覚は、言葉は同じでも人によって大きく意味が異なるのではないかなと思います。

開祖の言われた、なんとなく過ぎる一生と何かに生き甲斐を感じて一生懸命やる人生の違いは社会の発展スピードが著しい現代社会では、当時より何倍も重く受け止めなければならぬのではないかと思います。

開祖が生きた時代もそして、価値観が多様化する時代に生きる私たちも、その時代における次世代を生きる人間一人一人が担う行動の責務は、その時代を新しい時代にアドバンスさせる上でも、とても重要なことではないでしょうか。

コロナ禍をへて、新しい時代の幕開けが始まるとうしている今、私たちの1日1日の生き方次第で、人生と社会への影響は大きく変わること改めて認識し、日々をただ何となく生きるのではなく、毎日の生き方に生き甲斐を感じられる日々を過ごしたいと思います。36歳になった私も、今、生きているということの価値を再認識しています。

皆さんにとって良い新年度のスタートが切れることを願っております。



少林寺拳法グループ  
代表 宗 昂馬