

2020-No.1  
Spring Issue

# 少林寺拳法

春号



## 新潮流



FEEL THE ORIGIN 「毎日、毎日繰り返そうではないか」

LEADER'S NOTE

特集 少林寺拳法グループ 宗 昂馬代表インタビュー

PROJECT DOUBLE CIRCLE

Good Neighbors 「香川大学監督 浦田堅人氏」



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法

NEW

# 新商品のご案内

※表示の金額は全て  
税込価格です。

# OZAKI

ボディプロ2個が  
余裕で入る!  
キャスター付きで  
移動も楽チン!



**7526 巾着袋 1,210円**

- 素材 / ポリエステル
- サイズ / H40.0×W30.0cm

**6269 キャスターバッグ 18,700円**

- 素材 / ポリエステル(裏加工PU)
- 容量 / 90L
- サイズ / L75×W33×H39cm



**7613 ドライTシャツ黒(拳禅一如)**

- 素材 / ポリエステル100%
- サイズ / SS-S-M-L-LL



効果的に気化熱を  
発生させ生地温度を  
下げ、冷感効果を  
発生させます。

**7523  
クールタオル  
990円**

- 素材 / ポリエステル100%
- サイズ / 約31.0cm×100.0cm



**7527 記念品タオル 330円**

- 素材 / 綿100%
- サイズ / 約34.0×86.0cm

OZAKI 公式 Instagram



## 2020年4月、帯の刺繍に関する内容変更がございました。

### 帯刺繍が認められているもの

- 氏名(苗字のみ、名前のみも可)
- 所属名
- 少林寺拳法
- 金剛禅少林寺
- 金剛禅総本山少林寺
- 贈〇〇/〇〇周年記念など
- 少林寺拳法の修行に関する言葉

上記「少林寺拳法の修行に関する言葉」のうち大会での使用が認められているものは下記の通りです。その他の熟語については大会での使用はできません。

拳禅一如 力愛不二 守主攻従 不殺活人 剛柔一体 組手主体 自己確立 自他共楽 脚下照顧 漸々修学 護身練胆  
精神修養 健康増進 不撓不屈 天地陰陽 幸福運動 一期一会 一生懸命 身心一如 真純単一 協力一致 身心練磨  
生涯修行 一志一道 平常心 心・気・力(心気力) 虚心坦懐 諸法無我 諸行無常 愛民愛郷 不言実行 一筆多生  
破邪顕正 破邪の拳 濟世利人 夫婦相和 自己修練 同士相親 明鏡止水 守破離 合掌礼 直心

### 一般的な帯の刺繍例



※白・黄帯のみ

- ① オレンジ
- ② 赤
- ③ 白
- ④ 金茶
- ⑤ グレイ
- ⑥ 金色
- ⑦ 銀色
- ⑨ 紫
- ⑩ 青
- ⑪ 緑
- ⑫ エンジ
- ⑧ 黒

ラベル側にお名前、反対側に「少林寺拳法」や所属名を刺繍する方法が一般的です。また、文字数の多い方を反対側に刺繍すると、バランスが良いです。

### 《刺繍位置》



### 刺繍料金

色番号	コンピューター刺繍
①～⑤・⑧～⑫	230円(税込)
⑥～⑦	320円(税込)

※一文字の価格になります。※指定のない場合は①のオレンジに刺繍します。

「2020 WEAR&GOODS CATALOG Extra Edition」**発刊!**



※現行カタログと合わせてご覧ください。

■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64-1-1



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)オザキの登録商標です。

少林寺拳法 オザキ 検索

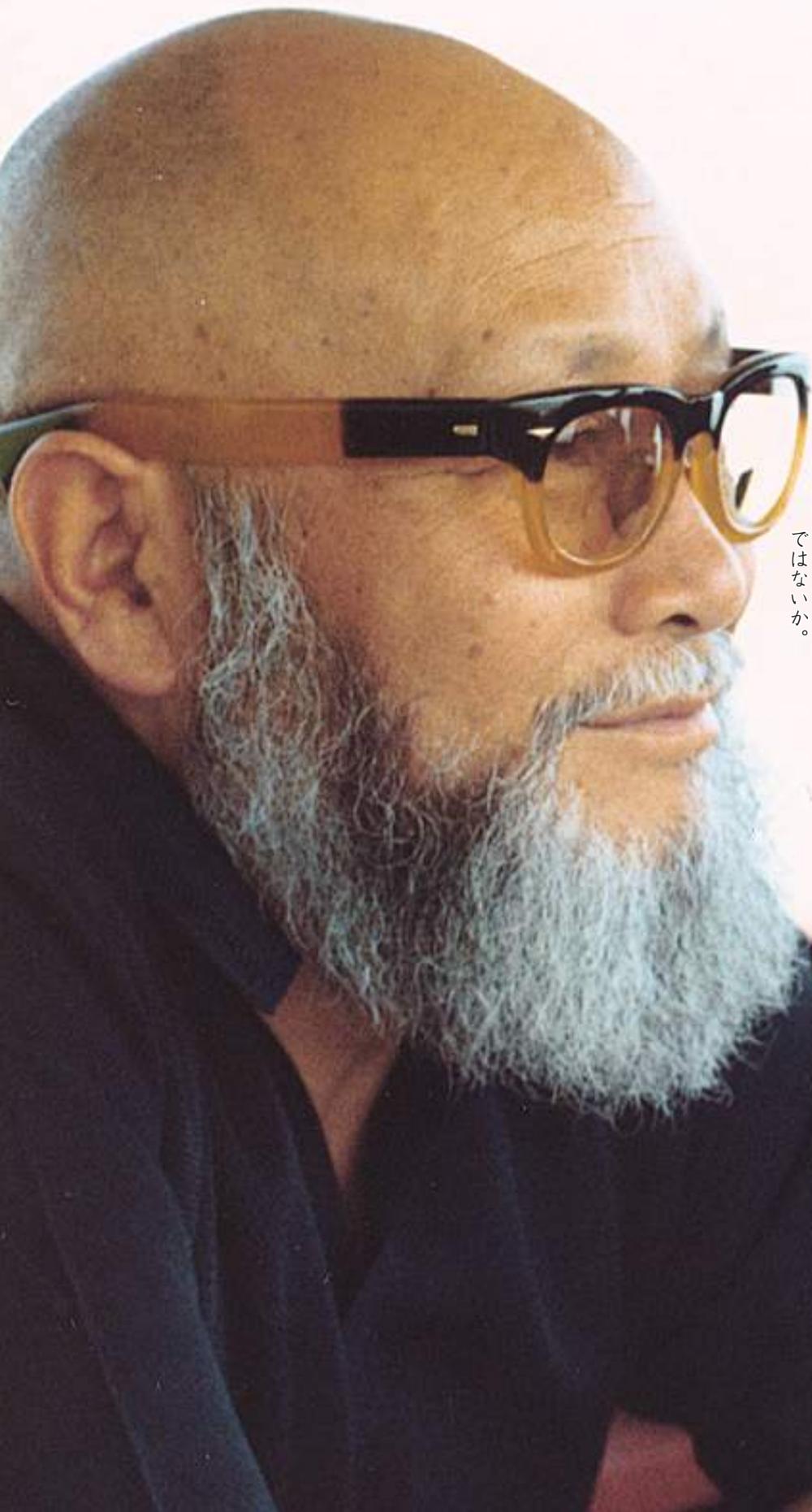
# 新潮流

我々にとって宗道臣開祖は原点中の原点であり、新潮流とは対極にある存在のようにも思えるが、翻ってみれば開祖は1947年当時の『新潮流』に他ならなかったのではないか。

運動家としても、教育家としても、武道家としても、既存の枠組みに収まることなく、新しい修行スタイルを創り上げたクリエイティブな存在。それが開祖ではなかったか。

ならば、その遺伝子を受け継ぐ我々は、この時代・この苦難のなかにあっても、新潮流を生み出せる可能性を秘めていると思えはしないか。

先頭に立ち、道を切り開いた開祖に思いを馳せ、ともに現代の苦難を乗り越える新しい何かを目指そうではないか。



# CONTENTS

- 6 **FEEL THE ORIGIN**「毎日、毎日繰り返そうではないか」
- 8 **LEADER'S NOTE**
- 10 **特集 少林寺拳法グループ 宗 昂馬代表インタビュー**
- 12 想 人づくりにかける熱い志
- 16 実に帰る
- 19 眼光紙背に徹す
- 20 **PROJECT DOUBLE CIRCLE**
- 23 さぬき探訪日記
- 24 Meet 少林寺拳法
- 26 高める
- 28 いごっそう日記
- 29 新米職員物語
- 30 掲示板
- 32 **Good Neighbors**
- 34 少年拳士ガチャガチャ広場
- 36 What's New
- 39 読者プレゼント



**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



SHORINJI KEMPO  
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を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「ミューファン®」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を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	13,893 <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円以上の場合には無料です。ただし袴類・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/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



## 毎日、毎日繰り返そうではないか

今日は、人間心理の法則というのを教えたいと思う。いま君たちは道訓や信条を読んでいるね、毎日。最初はあんなものなかったらいいと思った者、手をあげてみい。大学生でも聞いてみるとな、八割までが抵抗を感じたと言う。しかし、三月やると、当たり前になる。半年やると、やらなんだら少林寺拳法やった気がしないと云いだす。これは心理の法則にちゃんとかなっている。いつもそのことを唱えていると、いつか抵抗なくそう思うようになる。いつもそう唱え、そう思っていると、いつの間にかそれを信じるようになる。いつも信じていると、実際にそうなってしまう。

人間関係というものは、たしかに難しい。それをどこかで直すということが必要である。その基準になるものが道訓や信条なんだ。それ以来、私は落ち着きました。なぜなら両方が相寄り、相譲ったからだ。

先生、特別に偉いと思うなよ。君たちと同類項だ。あまり変わりやせん。ほんのちよっぴり程度がよくなっただけだ。「なった」んだよ、もとは悪かった。君たちだって、そのうち僕ぐらいにはなれるはずだから、努力して頑張ろう。そのために今の心理の法則を意識して実行しようじゃないか。そうして人格変換が徐々に起こる。

いいことは間違いない。それを毎日、毎日繰り返そうではないか。そして、より良い社会を早くこの世につくりたい。

(昭和四十一年 講話より)

## 【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。

### 人生において大事なことを繰り返して唱える

少林寺拳法は自分の可能性を信じることから始まります。聖句の最初に「己こそ己の寄るべ 己をおきて誰に寄るべぞ」とありますよね。つまりどこも、他力本願では人生なにも始まらないということです。

失敗を前にしても、自分自身がそこにしっかりと向き合い、それらを過去以上に乗り越えて前進しようとするので、新しい境地が拓け、ノウハウを手にするができます。それをたくさん持っている人が魅力的な人なのだとは思っています。その問題を乗り越えられる可能性が自分自身にはあると信じていること。そこから魅力的な自分づくりが始まると思っています。

昨今の混沌とした世の中で生きていくための基本となる指針は、実は道訓の中に書かれているはずなのに……。つい鎮魂行では、一言一句の意味を考えず、ただ唱和しているということはありませんか？

道訓の言葉に自分自身を照らし合わせることで、鼓舞されるような言葉に出会ったり、自分を変える

ヒントを得たりすることがあるかもしれません。

まずは自分が魅力的な人間になる。その先に「社会の役に立つ」ということがあるのではないのでしょうか。一人一人が、少林寺拳法を行っている意味を考え、これからの時代にそれぞれの言葉と行いで社会に少林寺拳法の世界観を浸透させていってほしいと思います。

右の講話の中で開祖が自ら吐露しているように、私自身も数多くの失敗を重ねながら、教えに照らし合わせてそこに向き合うことで、素晴らしい経験やノウハウを得て今を生きています。

開祖の志を自らの志とすべく、私は自身に「志道」というテーマを課しました。新年度のスタートにあたり、皆さんも自身に何かしらのテーマや目標を設定してはどうでしょうか。

日々唱える教えが、皆さまの生活をさらに豊かにしてくれることを願っています。



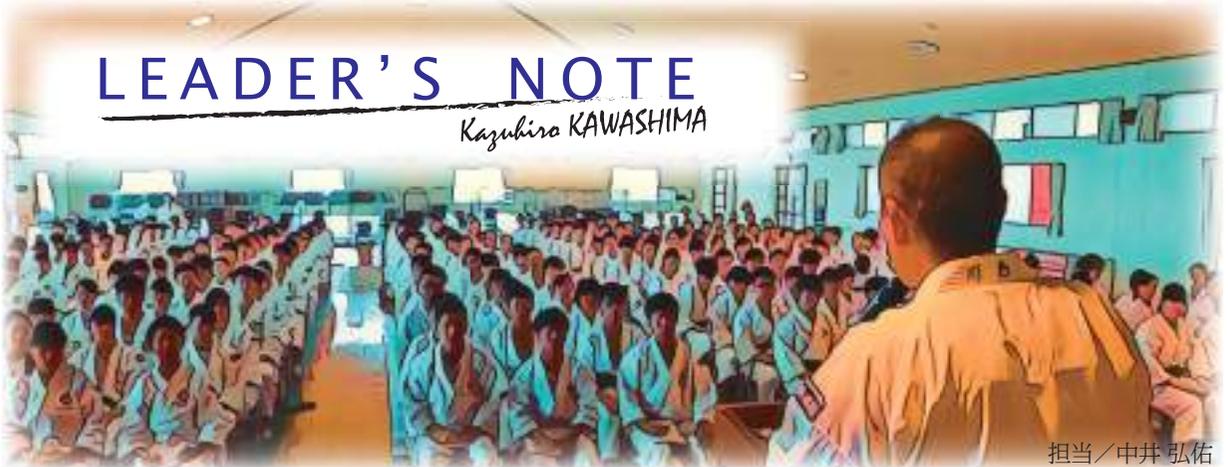
少林寺拳法三世師家  
宗 昂馬

## ◆宗 昂馬新代表への期待と思い

## ◆2020年度の課題と方針

## ◆2020年度的主要重点課題（一部抜粋）

## ◆新年度抱負 「志あれば道は必ずひらける」



担当／中井 弘佑

### 宗 昂馬新代表への期待と思い

元号が平成から令和に変わり、西暦は2020年代に入りました。少林寺拳法も新時代を迎え、新たな一歩を踏み出しました。

現在、少林寺拳法師家は三世の代となりました。宗 昂馬師家の35歳という年齢には、バイタリティー溢れる若さがあります。

当連盟職員にも、20代前半から30代後半の者があります。その世代と共に、少林寺拳法を新時代にふさわしい「在り方」に発展させてくださることを期待しております。

### 2020年度の課題と方針

3月末、世界の国々では、集団感染、爆発的感染拡大や、非常事態宣言が発せられ、都市封鎖までも行われる状況となりました。日本国においては、刻々と感染者が増加している状況을考慮し、本年7月までの集合型行事について、全て開催を断念する方向となりました。

合宿や各種研修会を楽しみにされてきた学生や会員の皆さん、そして、大会に向けて、熱心に修行されてきた拳士の皆さんのことを思いますと、断腸の思いです。開催中止にあたっては、参加予定者の経済的損失を最小限度にとどめ、安全・安心にこの時期を過ごすことを優先しました。併せて、少林寺拳法は地元でも特別な目で見られていますので、地元を守らなければ、という気持ちもありました。

新年度のスタートから厳しい社会状況ですが、少林寺拳法の「人づくりによる国づくり」という志は、推進をやめてはいけません。

このようなタイミングだからこそ、拳士が希望を持てるような、「活気ある支部運営」を目指して、様々な情報を発信していくことが重要です。



## 2020年度の主な重点課題

### (一部抜粋)

- ①「指導技術の向上と共有化」
- ②「在宅研修用教材」の制作と提供
- ③「時代に即した」より良い指導者像」と、「指導技術の向上計画」の確認
- ④指導者用の「支部運営と指導技術の向上」参考資料の提供
- ⑤暴力、体罰、ハラスメント等の根絶促進、安全管理の徹底

集合研修は中止となりましたが、在宅研修用教材を一財連盟にて制作し、全国の支部長に提供し、形態を変えて



研修を継続します。制作された教材は、現場で役立つ、各分野に合った指導者マインド・指導法を紹介、解説し、種別に特化した資料となっております。

### 【2】発信力の高い組織づくり

- ①SNS発信の強化(個人の魅力を発信、動画コンテンツの充実等)
- ②各行事への動員を強化(研修会・講習会等の一覧化、チラシの配布等)

今では電子媒体での広報活動は当たり前となっております。現在の一財連盟の広報活動は、SNSなどへのアプローチが充実しているとは言えません。今後は、会員・後援者の皆さまへの情報提供と併せて、さまざまなコンテンツを、お送りできるようにしていきます。また、各種メディアや取材などに、積極的に対応していきたいと思えます。

少林寺拳法には、様々な年代の拳士がいます。各年代に応じたニーズを踏まえ、復帰される方や、これから新規入会される方々にとって、老若男女問わず敷居の低い、「生きる力を養える武道」を本年度も広く広報していきます。

### 【3】職域の活動普及の促進

「復帰」の呼びかけ

現在、企業や官公庁など各種業界で活躍しているOB・OGの方々へ復帰を呼びかけ、職域支部の充実を促します。職域支部の充実には、高校・大学等の少林寺拳法部で活躍した拳士の継続にも繋がります。

### 【4】ガバナンス

社会に安心されるガバナンスを追求し、一財連盟の目的である、理想境建設に邁進してまいります。

### 新年度抱負

#### 「志あれば道は必ずひらける」

ここ数年、地震や暴風雨に加えて、新春はじめから世界に猛威を振るっているウイルス災害まで、様々な厄災が我々の前に立ちほだかっています。また、日々進化を続ける情報社会は目まぐるしく変化し、何が起るか予測できない「未知の時代」です。

そんな時代だからこそ、「それもいね!」や「これもいいね!」といった、柔軟な発想、そして「否定的」ではなく、「肯定的」な気持ちが大切です。

開祖宗道臣先生が、こんな言葉を

遺されています。

#### 「志あれば道は必ずひらける」

この言葉は、開祖の「志」と「行動力」が表れている言葉だと思えます。ここで云う、開祖の「志」とは、自分自身の心を、自己決定した目的に向かって動かし、目標をたてることではないでしょうか。

予期せぬ壁にぶち当たり、自分の不運を嘆くだけでは、解決の糸口は見えてきません。苦難の中にあっても、断じて事をなしていく強い気持ちがあれば、道は必ずひらけます。志に年齢は関係ありません。皆さんも「志」を強く持って、活動してまいります。

本年度も、一般財団法人として、日本国民の公益に寄与するための、健全な事業展開と運営を行うてまいります。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



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

# 道場で育まれる要素がにじみ出ていくような人が育つように

少林寺拳法グループ宗昂馬代表に少林寺拳法と社会の関わり方について伺った。代表の風貌やものごとと相まって、『縁の下の力持ち』のようなリーダー像が伝わってきた。

**グループ代表に就任してみて気づいたことはありますか？**

宗 由貴前代表からは「就任してみないとわからないことばかりだよ」と言われてきたのですが、まさしくその通りでした。同じことを見ても感じるこ

とが違うというのは実感です。  
グループにはまだまだ課題が山積していて、それはさながら舗装されていない道路を歩くよう。進み方や進む方向を思い悩むこともありますし、進むために必要な物資をどうやって調達し、援助していくかと考え込むことも多いです。でも、逆に言つと「できることはまだまだあるな」と。変な先入観や思い込みを捨て、「できるのではないか」と思う気持ちを思考のスタートに置くようにしています。

**現代人にとって、少林寺拳法の何が魅力になると思いますか？**

特にこの二年間、社会状況の変化は大きいと驚いています。フェイスブックやツイッターといったメジャーなSNSから一歩踏み込んで、本格的な電子



決済が導入され、「電子ネットワーク」というのが人々の生活に深く入り込んできています。人々の生活に関する情報がビッグデータとして集積され、それによって新しい分析・新しいビジネスが起こっています。

一言で言つと「情報社会」と「グローバル化」なのですが、そのことをどの程度の深さで理解しているのかというのは、絶えず突きつけられていると思っています。人間性や人間味が低い人が扱う情報は非常に危険なものになるからです。

この時代に必要とされる人を育てていくうえで、そういった人間性・人間味も少林寺拳法の修行の中で育まれていくべきだと思っています。また、新しい情報に触れたときに、「これはチャンスだ！」と思える前向きな思考も大切にしたいですね。

**現代人にとって、少林寺拳法の何が魅力になると思いますか？**

自分自身、そして他のコト・モノに対

する見方を養う教えと実践が少林寺拳法にはあります。自と他を客観的に見抜く目…:でも言うんでしょか。それによって、自分のことや社会のこと、周囲の人のことをバランスよく見渡せるようになり、結果的に頼られる存在になっていくのだと思うんですね。

特に部活動などでは、一年一年の世代交代や継承を楽しむ気持ちを大切にしたいと思います。「リーダーシップをとらなければ…!」と気負うのではなく、気づいたら自然とリーダーシップをとっていた…。そういうものいいと思います。

**いち社会人として、少林寺拳法が生きたく思った経験はありますか？**

私の場合、少し環境が特殊で、育ちの中で少林寺拳法が染み込んでいるので、具体的に挙げようとするのが難しいですね(笑)。ただ、振り返ってみると、学生時代、何となく気づいたらリーダーシップを取っていたようなところがあります。人の間に入って何かをするのが好きだったというか。それは今でも変わらない、自分の性格だと思っています。

何かをしているうちに、自分が大変になることもあったような気がします。

### 少林寺拳法師家承継式

2020年1月12日(日)、金剛禅総本山少林寺・本堂において、1500名の指導者が見守る中、承継式が執り行われた。宗 由貴・第二世師家より、法具(絡子・印・念珠・霊符)が承継されたあと、宗 昂馬・第三世師家の決意が読み上げられた。



### 素顔の宗 昂馬代表

16歳のころから、モーターサイクルは手放したことがない。忙しい立場となつてからはなかなか跨る機会がないが、数時間しか乗れないとしても、大自然の息吹を感じるために欠かせない手段だ。



### アクアリウムと観葉植物で職場にやわらぎを。

もともと趣味だったアクアリウムと観葉植物。何年かかけて本部事務所に少しずつ宗代表が自ら持ち込んだ。殺風景だった事務所に、今はほっとするようなやわらぎをもたらししている。

が、誰かが喜んでくれるなら率先してやろうという気持ちの方が勝つていました。何かのときに「さあ、どうしようか」と考えるというよりは、当たり前の日常をそういう心境で過ごしてきたように思います。

**今後、少林寺拳法は人や社会とどのような関係を作っていくべきだと思いますか？**

困ったときに頼りになる運動体として、地域社会と積極的に関わってほしいですね。団体としてもそうですが、個人としても関わってほしい。一人一人の拳士が少林寺拳法の「看板」となつて、「少林寺拳法を通じて私はこんな人間に育ちました」と伝えられていくのが理想ではないでしょうか。そこには当然、胆力や根性といったものもあるでしょうけれど、人間関係の作り方や、周囲を支えるリーダーシップというものでも良いわけです。前に出なくても、いるだけで頼りになる…。そう思われる存在が拳士だったら、それはそれですごい存在感だと思うのですね。

道場で育まれる要素が、知らず知らずのうちににじみ出ていくような人が育つことを大切にしていきたいと思っています。

## スポーツ界の 指導者改革にかける熱い想

担当／大原一純



近年、スポーツ・武道界における時代にそぐわない組織運営や指導法が、社会問題となっ  
ています。東京オリンピック開催に向け、暴力、体罰、ハラスメント、禁止薬物使用の  
根絶を掲げ、指導者改革に取り組む、熱い想をご紹介します。

### ◆鈴木 大地 スポーツ庁長官

昨年11月、鈴木 大地スポーツ庁長官は、「グローバルコーチカンファレンス」にて、  
30ヶ国から集まったナショナルコーチ、コーチディベロッパー（コーチ育成者）、コーチ  
ング研究者、スポーツ科学者など450名に対して、日本のスポーツ・武道界の指導者  
改革について、以下の説明をされました。（主催：日本スポーツ振興センター、国際コー  
チングエクセレンス評議会）

- ①人生百歳時代に備え、国民にスポーツ参加による健康増進を呼びかけている。
- ②時代にそぐわない組織運営や指導法を改革し、スポーツや武道愛好家を増やしたい。
- ③日本スポーツ協会に委託して、公認スポーツ指導者制度の見直しを図っている。
- ④コーチディベロッパー（コーチ育成者）を養成し、全競技団体のコーチが地域ことに  
一堂に会して、コーチング学習を支援できる体制を構築した。
- ⑤各競技団体が、スポーツ庁が定めたガバナンスコード（社会的責任を伴う組織運営基準）  
に沿った運営が行えるように支援を行っている。

### ◆伊藤 雅俊 日本スポーツ協会会長（味の素株式会社代表取締役会長）

一昨年の夏、伊藤会長は、コーチの皆さまへ向けて、以下のメッセージを発信されま  
した。

- ①スポーツの主役はプレーヤーです。スポーツ指導者の考えを一方的にプレーヤーに伝  
えるのではなく、気づきを促し、成長を導いてゆくコーチングを目指しましょう。
- ②そのために、日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者資格の取得を始め、常にコー  
チングに関する最新の情報を手に入れ、学び続けましょう。
- ③スポーツ指導者自身の生活の充実、幸福の追求、家族や関係者とのライフプランの充  
実も念頭に置きましょう。



伊藤 雅充 日本体育大学コーチング学部教授



ジョン オルダー 英国スポーツ協会会長 (左) と国際コーチディベロッパー (大学教授) によるシンポジウム

◆伊藤 雅充 日本体育大学コーチング学部教授

日本スポーツ協会の公認指導者育成の仕組みづくりに協力されている伊藤教授に、指導者改革の構想を伺いました。

Q. 指導者改革の研究プロジェクトを立ち上げたきっかけを教えてください。

A. 2012年に、大阪の高校男子バスケットボール選手が、チームのヘッドコーチによる身体的体罰を繰り返し受けて自殺した悲劇的事件は、日本のスポーツ界に衝撃を与えました。

この若い男子学生の命を奪った事件を無駄にすべきではないと考えました。

この事件は、日本のスポーツ界の指導者改革の合図だったかもしれないと思います。

Q. どのようなプロジェクトを発足したのですか？

A. コーチの指導能力向上には、コーチを指導する指導者とその仕組みが重要です。そこで、スポーツ庁委託事業として、「日本体育大学コーチディベロッパーアカデミー（NCD A）」を設置しました。

NCD Aは、2014年から7年間に、世界中の1000万人以上の人々にスポーツを促進することを目的とした、日本スポーツ庁の国際的な取り組み「Sport for Tomorrow」の一部でもあります。

2014年よりの6年間で、41ヶ国に96名の国際コーチディベロッパー（コーチ育成者）を養成し、ネットワークを築いてきました。そして、

シンガポールは100名、日本は120名のコーチディベロッパーが養成されました。

Q. NCD Aのビジョンを教えてください。

A. 国際コーチングエクセレンス評議会（ICCE）と協力して、スポーツを通じて、すべてのスポーツ参加者に前向きな経験をもたらすコーチング文化を創造することです。

そのために、各国から参加するハイレベルな専門分野の大学教授や研究者でもある研修生を、各国においてコーチの指導技術の向上を図るためのプログラムを設計でき、効果的なコーチディベロッパー（コーチ育成者）になれるようサポートをしています。

41ヶ国、96人の研修修了生は、国際コーチディベロッパーとして、長年にわたり年に数回東京で開催されるセミナーに参加します。また、オンライン学習でスキルを磨き、世界中ネットワークで繋がっています。

2020年東京オリ・パラ開催で、スポーツに注目が集まるにつれて、人々はコーチングにもっと注意を払うようになります。これは、近年のスポーツ武道界の暴力、体罰、ハラスメント、禁止薬物使用などの危機にも直結しているからです。

スポーツや武道界のコーチが変われば、スポーツ・武道界が変わり、より良い社会に繋がりますので、今年は、NCD Aの重要な年になります。

Q. 2020年2月に開催されました、NCD A第7回国際シンポジウムの趣旨を教えてください。

A. 今回のシンポジウムは、6年間のNCD Aの事業内容を振り返り、国内外でのコーチディベロップターの育成プログラム展開や養成の現状を把握し、「コーチディベロップターの将来的な在り方と、今後の挑戦」をテーマに、NCD Aの受講生・修了生と、来場者が共に考える場となり、有益な議論がなされました。

ジョンバールズICCE会長は、参加者に対して、「私達は、ポイントメーカーではなく、チャンスメーカーになりましょう」、「将来を考えることと、今何をやっているかを確認しましょう」と参加者に呼びかけました。

来年は、6ヶ国より、各国のスポーツ協会の意志決定者とコーチディベロップター研修生を募り、各国でコーチ養成講習会がスムーズに構築できる仕組みを考えていることを発表しました。



筆者(左)と伊藤教授(右)



理事長会議にて、ハラスメント撲滅宣言をする川島会長

#### ◆川島 一浩 一般財団法人少林寺拳法連盟会長

アメフトタックル問題をニュースで知った時、すぐに少林寺拳法連盟のさらなるカバナンス構築や大学生の指導者の指導能力向上の必要性を感じました。直ちに、大学少林寺拳法部監督の「支部長資格取得」や、「学生指導者研修会受講」の義務化、研修会におけるハラスメント撲滅カリキュラムの強化などを指示しました。

また、スポーツ庁・日本スポーツ協会の掲げる、スポーツ・武道界の組織運営改革及び指導者改革について、一財連盟としても社会的責任を果たすために協力参加を行っています。

一財連盟の各種研修会においても、日本スポーツ協会の公認指導者養成講習会の伝達研修を、楽しく学んでいただく工夫を行っており、少林寺拳法のさらなる信頼と価値向上を図ってまいります。



(左) 岩黒 純 流通大学スポーツコーチング学部教授  
(左2) 筆者  
(中央) ジョンバールズICCE 会長  
(右) 伊藤 雅充 日本体育大学コーチング学部教授

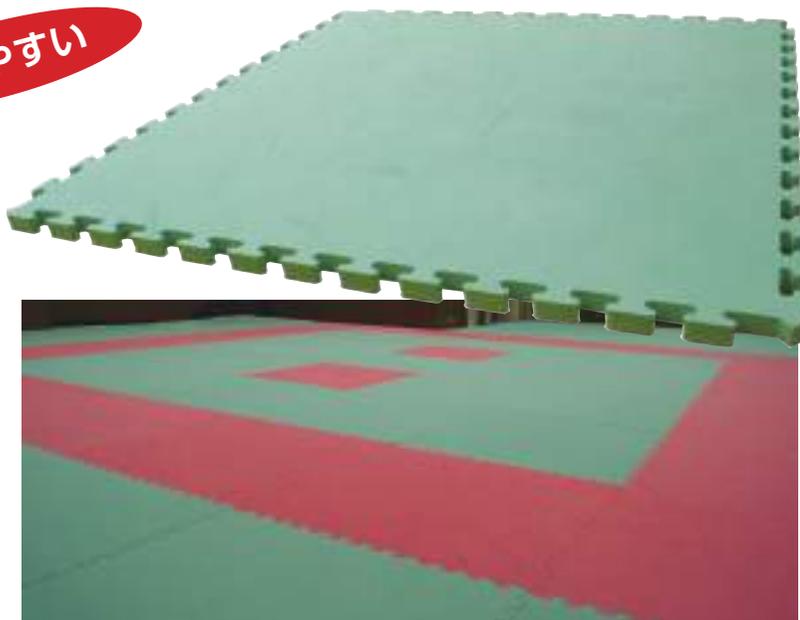
少林寺拳法連盟公認柔法マット&薄型マット。

# 優れた耐久性と 動きやすさが特徴です。

高い耐久性

動きやすい

もはや少林寺拳法の練習には欠かせないものとなった柔法マット。安全性、機能性、耐久性に優れた他にはない独自のフロアマットです。すり減りや破れの心配がない耐久性、動きやすい適度な堅さ。とくに柔法の稽古には欠かせません。



## 少林寺拳法連盟公認 柔法マット

- ① 1~10枚 9,800円 ② 11~50枚 9,500円  
③ 51~100枚 9,200円 (消費税別、運送費含む)

■サイズ/1025 x 1025 x 40mm ■重さ/5kg  
■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

## 少林寺拳法連盟公認 薄型修練マット

- ① 1~10枚 5,800円 ② 11~50枚 5,600円  
③ 51~100枚 5,500円 (消費税、運送費別)

■サイズ/1025 x 1025 x 20mm  
■重さ/3kg  
■材質/ポリオレフィン系発泡体 ■日本製

商品のお申し込みは電話かFAXで下記まで。

# 0299-45-0208

FSK 富士スポーツ工業株式会社 担当: 箱田 〒319-0202 茨城県笠間市下郷 4834-7

## FSK presents 少林寺拳法連盟公認防具

- ①ボディプロテクター (大、小) ②ファールカップ  
本体価格 30,800円 (税込) 本体価格 5,969円 (税込)

※連盟事業課、株式会社オザギ、株式会社前川商店にて取扱中です。

上達の  
つよ〜い  
味方です

## 技法解説

# 実一に帰る

執筆者 / 荒井章士

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。

# 表投



1



3



4



5

### ■表投と裏投の関係

表投と裏投が編成されている羅漢拳には、衣服を掴まれたり、組み付かれた時の逆技が集められています。

表投の攻撃について教範には「相手が柔道式に襟と上袖を握って、背負投又は腰投などに入らんとして、足と腰を入れんとしてきた瞬間に掛ける技である」と記述されています。

一方、裏投について「表投の時と同様、襟と袖を捕られた場合に用いる技」と記述されていますが、旧来より、相手の入身を持たず、襟や袖を掴まれた瞬間に守者から仕掛けていく技として指導されてきました。

より早いタイミングで用いるのが「裏投」、そして相手が攻撃動作に入った時に用いるのが「表投」と捉えることができます。この二技は、セットで体得するのが良いでしょう。(写真1・2)

### ■教範の掛け方は、上袖を掴まれた時

袖を掴まれている側の操作として、表投は「相手の手首を私の肘関節部にはさみこみ」、裏投は「袖捕の如くにはさみこみ」と教範に記述されています。この操作は、攻者が我の上袖を掴んだ時に可能となります。(写真3) しかし、時には下袖や袖口を掴まれる時もあります。早いタイミングで仕掛ける裏投は、袖側の操作が大切です。柔軟に変化させなくてはなりません。

下袖：私の右前腕を軽く掛ける。(写真4) 袖口：私の右手首をやや殺して手指を相手の内腕刀に掛けておく。(写真5)

# 裏投



2



6



7



8

## ■〈裏投〉頭突や膝蹴も警戒

表投は、教範・科目表共に攻撃が指定されていますが、裏投には指定はありません。裏投は、襟と袖を掴まれた時点の早いタイミングの技ですから、背投だけでなく頭突や膝蹴への警戒も必要です。

守者は、左手で当身（目打等）をして攻者の右腕を伸ばし、左肘を内側から差し入れ、襟を掴んでいる相手の右腕を大きく巻き込んでいきます。（写真6）

## ■〈表投〉左手はセンサーとして

守者は、攻者に襟を掴まれた時点で、左手か前腕を軽く掛けておきます。（写真7）襟を掴まれたままでいるよりも、触覚により相手の筋肉や関節の僅かな動きを感じ易くなり、対応速度も早まります。

攻者が体を転回した瞬間を捉え、センサーを担っていた左腕で、巻落の要領で相手の右肘を内側に押し込んで体を崩します。（写真8）

## ■基礎となる技は、振捨表投

裏投、表投共に、相手の体勢を崩したら、守者は体を転回して投げ飛ばします。表投は守者から見て反時計回り、裏投は時計回りと異なりますが、大切なことは振捨表投の要領で技を極めることです。（写真1・2）どちらの技も、前半にある手足の操作に目がいきがちですが、それらは肩を送り出す、つまり振捨表投の形に繋げるためのものです。

技を極めたら、当身をしてすぐ離れるのが良いでしょう。



# 2019年少林寺拳法全国大会 in あいち 開催へのご協力ありがとうございました



提供：(有) 高田写真館

## 出場拳士並びに関係者の皆様へ（一部抜粋）

代表拳士 2,623 名（6 歳から 74 歳まで全 28 種目）、観覧者 3,000 名超を迎えて開催した「2019 年少林寺拳法全国大会 in あいち」に、たくさんの方々のご協力をいただきましたこと、主管連盟として心より厚くお礼申し上げます。

また、何かとご不便・ご迷惑をおかけしたこと、運営上の都合で十分に対応できなかったこと、誌面をお借りして心よりお詫び申し上げます。

アトラクションでは、今大会テーマの『～原点帰～ 半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを』に込めた愛知県連盟の思いを表現させていただきました。会場に掲げた『羅漢錬拳図』（縦 4m × 横 8m）の前で、壁面そのままに参加者全員が笑顔で修練する様子を再現することができました。手前みそではありますが、会場内が一つになって感動的な時間を共有できたひと時に感無量の思いでした。

大会を盛り上げていただいた全ての皆様からの温かいご支援に重ねて深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。（全文は一財連盟公式ウェブサイトに掲載しています。）

「2019 年少林寺拳法全国大会 in あいち」  
実行委員長 多月 文博（愛知県少林寺拳法連盟理事長）



## 2019 年少林寺拳法全国大会 in あいち 御祝

（敬称略・順不同）

愛知県高等学校少林寺拳法連盟 / 茨城県少林寺拳法連盟 / 江原文子 / 桜林高等学校 石井航太郎 / (株) オザキ 尾崎浩太郎 / 神奈川県少林寺拳法連盟 / 川澄迪男 / 群馬県少林寺拳法連盟 / 国際武道大学 松前義昭 / (一社) SHORINJI KEMPO UNITY 新井庸弘 / 埼玉県少林寺拳法連盟 / 少林寺拳法関東学生OB会連合会 / 少林寺拳法関東学生OB同友会 / 少林寺拳法東海学生OB会連合会 / 少林寺拳法東海学生OB同友会 / 全国教職員少林寺拳法連盟 / 全自衛隊少林寺拳法連盟 / 全日本・関東実業団少林寺拳法連盟 / トリックスターズ・アレア (有) 日野加代子 / 福島県少林寺拳法連盟 / (株) ベースボールマガジン社 池田哲雄 / 北海道少林寺拳法連盟 / (株) 前川商店 前川香 / 名誉本部委員 牧野清 / 名誉本部委員 石井宏明 / 名誉本部委員 小池靖彦 / 名誉本部委員 齋藤豊志 / 名誉本部委員 日當喜澄

# 眼光紙背に徹す

担当／倉本 亘康

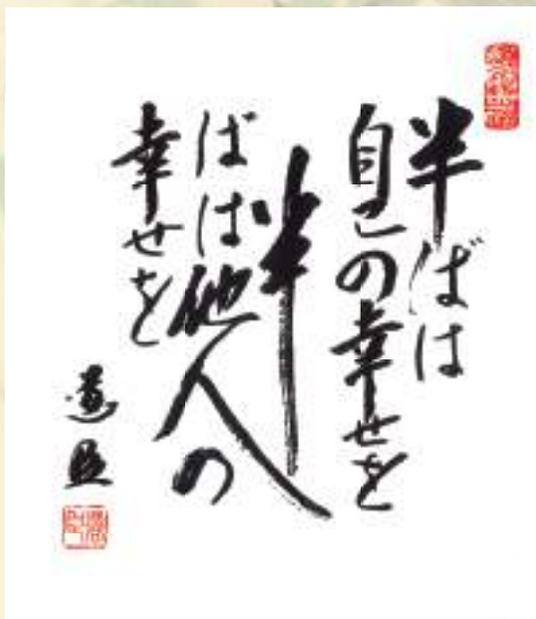
本コーナーでは、『書』にちなんだ情報を発信していきます。初回の今号では、少林寺拳法の起源である宗道臣開祖の書に迫ってみたいと思います。開祖の残された書はさまざまにありますが、新コーナーのスタートに相応しい題材として今回取り上げるのは、あまりに有名なこの書。

## 半ばは自己の幸せを

## 半ばは他人の幸せを

（この書の背景）

1960年代後半に揮毫されたもの。もともと書道のたしなみがあったわけではなかったが、組織が大きくなるにつれ、何かしらの揮毫を求められることも多くなったのであろう。とりわけ、1963年のカップブックス『秘伝少林寺拳法』の出版は、爆発的とも言える知名度・注目度の向上をもたらした。この頃になると、独自の『かたち』というものが成立し、文字配置のバランスも整い、豪快さと荘厳さの同居する中に流麗な筆致が見てとれる。「道臣」の署名も実に堂に入ったものとなっている。



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『力愛不二』。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。（頂きました個人情報は、本件にのみ使用し、勝手に第三者に提供いたしません）

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

【×切】2020年7月末日