

# SHORINJI KEMPO

会報 Autumn

2022年10月1日発行(年4回発行) 第42巻第3号 1981年7月31日 第3種郵便物認可  
一般財団法人 少林寺拳法連盟



## 化学反応

特集『忘れられない言葉との出会い [書籍編]』

Good Neighbors ~高知中学高等学校 生物学教諭 石田観佳子

人づくりのコーチングメソッド



# ~安全・安心に修練を~

道衣の生地に抗ウイルス加工をプラス!!

Gold Label PLUS

ゴールドラベル **プラス**



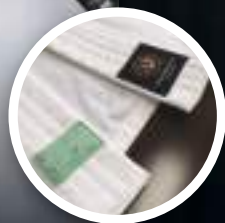
Black Label PLUS

ブラックラベル **プラス**



White Label PLUS

ホワイトラベル **プラス**



抗ウイルス加工道衣は、織ネームや製品表示にFLUTECT®の記載がございます。

抗ウイルス加工

Life with new "normal"



素材提供 shikibo

道衣に付着したウイルスを撃破!



道衣生地(フルテクト®)

(イメージ)

ウイルス感染価 (PFU/mL) の比率



試験布 道衣(ブラックラベルプラス) 試験方法 ISO18184に準拠

※すべてのウイルスに効果があるわけではありません。

■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

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)デンソーウェブの登録商標です。

OZAKI 公式Instagram



# 化学反応

- 3 特集『忘れられない言葉との出会い〔書籍編〕』
- 12 Good Neighbors
- 16 R-23
- 17 Professional ～職場の少林寺拳法
- 18 人づくりのコーチングメソッド
- 20 実に帰る
- 22 FEEL THE ORIGIN
- 23 コラム
- 24 少林寺拳法カレンダー PROJECT2023
- 26 SHORINJI KEMPO KINO
- 27 さぬき探訪日記
- 28 谷のいごっそう日記 (EDITOR'S REPORT)
- 29 あびるのかわいい DIARY (EDITOR'S REPORT)
- 31 POINT OF VIEW 仕事のコツ
- 32 少年拳士ガチャガチャ広場!!
- 34 読者の皆さまへ
- 35 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](mailto:info@kingyo-yoshida.com)



---

文・編集室  
写真・編集室  
協力・東洋経済新報社、英治出版、集英社、PHP研究所、ディスカ  
ヴァー・トゥエンティワン、評論社

---

# 化学反応

## Special Feature CHEMICAL REACTION

ある出会いによって想像もしなかった反応が起こり、関係性を変えたり、ものごとが飛躍したり。そういうことが往々にしてある。

あるいは、そのときには「これだ」と思わなかったとしても、あとから振り返ってみて、今の状況があるのはあのときのあの出会いがあったからだ…と思えることもある。

よき人やモノ・コトとの出会いは、成長に最も必要なカンフルの一つだ。

## 珠玉の書籍編

LIFE SHIFT  
イシューからはじめよ  
水滸伝  
楊令伝  
理不尽に勝つ  
超訳 ニーチェの言葉  
ロード・オブ・ザ・リング



忘れられない言葉との出会い。

# 選択を繰り返すマルチステージの時代を考えるべきこと。

自己への気づきと、学び・改善する欲求の啓発。そのことによりて人生を合理的に考え、計画していける少林寺拳法を再発見。

文・宗 昂馬



『LIFE SHIFT (ライフ・シフト)』/リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット (著)/池村千秋 (訳)/東洋経済新報社

この本は、3年前、我が家に三女が生まれた後、無性に今まで以上に親としての責任感に駆られ、東京出張の折、品川の本屋さんで購入した本です。

本書の内容を一言で表現するなら、「どうすれば個人や家族、企業、社会全体が長寿化する“人生100年時代”の恩恵を最大限に浴せるか」ということになるでしょうか。

現在、日本では長寿化が進んで高齢者医療や年金の問題が大きく取り沙汰されています。しかし、それらは必ずしも本質的なものではありません。今後は、人生において、健康的に若々しく生きる期間が長くなるため、「老い」自体の概念も大きく変わってきます。そうすると、引退後の生活だけでなく、いかに長く健康的でいるかなど、人生全体を設計し直す視点が必要となってきます。

これまでの常識では、ほとんどの人が「教育↓仕事↓引退」という3ステップの人生を歩んできました。しかし、寿命が延びれば、70代、さらには80代まで働くことが可能となっていくます。また、仕事に従事する時

間が長くなると、その期間内に活躍の場を変えていく「マルチステージ」の人生が登場することになります。そこで必要となるのは、画一的な生き方にとらわれず生涯「変身」を続ける意欲と、自分の能力を活かすために社会の変化を敏感に捉える感性になります。

つまり、多くのステージ移行を経験することになるこれからの時代では、環境の変化に臨むための“人生の羅針盤”が必要であり、それを手にするためには、これまで以上に「何を大切に生き、何を人生の土台とするか」という深い問いに向き合わせるを得ないということです。

私は、自己への気づきと、学び・改善する欲求の啓発が少林寺拳法の修行の中には組み入れられていると信じており、そのことによりて人生を合理的に考え、計画していけるというのが、拳士の目指すべき姿だと思っています。本書の内容は、そういった少林寺拳法のもたらすものを、別の視点や言葉で補完してくれるものでもあるような気がしています。

インターネット・SNSや高

その問題はいま解決すべきか。  
惑わされない知的生産とは。

タイトルにもなっているイシュー (issue) とは、「課題」や「論点」と訳されることが多いようです。本書では、イシューを「解くべき問い」と説明しています。そして、「なんちゃってイシューに惑わされるな」というのが、本書の要諦であると言えます。

本書の冒頭では「知的生産に求められるのは“考えること”であり、“悩むこと”ではない」という言葉が大事な前提として設定され、また、「答えを出す」ことが知的生産には重要な要素であると言い切られていて、大変興味深く感じた本です。折しもこの本に出会ったのは、今年の6月下旬ごろ。当法人の会長に就任し、すでに多くの立場を兼任している責任ある身として、何から始めるべきか頭を悩ませていた時期でした。

私たちは日常の中で問題を解く前に、本当にそれが解くべき問題であるか、すなわち“イシューであるか”を見極める必要があります。

本書を読み進めると、世の中で問題だと言われているものや調べてみようと思うことの大半は、実はいま答えを出す必要がないものだ、ということが指摘されます。それら、いま答えを出す必要のないものを「なんちゃってイシュー」と言い、それに惑わされないことが大切で、自分にとって本当に必要なイシュー＝解くべき問いを見極めるところから始めようと説かれるわけです。

私は本書から、距離をとって問題を見ることの重要性和、イシューの見極めを「テーマの整理」程度で止めてしまわない、ということ学びました。



『イシューからはじめよ 知的生産の「シンプルな本質」』/ 安宅 和人 (著) / 英治出版

人は何かを判断する時に、主観的な見方や一方的な意見を（無意識に）尊重して、情報を偏らせたり、不足させたりしていることがままあるものです。納得できなくても一旦は、好き・嫌いや得意・不得意を排除した、客観的あるいは合理的な仮説を組み立ててみるのが重要であると気づかされました。

そして、人を巻き込んで行動するには、見極めたイシューを言語化して他者にも伝わるようにし、認識のズレを防ぐことで、チーム一丸に近づけるのだと学びました。

自ら情報には貪欲に接していきながら、かつ情報コレクターに陥らないように、適切にイシューを見極め、具体的な解決に向けて前進することを心がけたいものです。

知的生産のスキルを高めることによって人生が思うように進み、誰もがオンリーワンの価値を地域や社会で発揮できる。私たちの「理想境建設」に通じるヒントが詰まっている本だと思っています。

文・宗 昂馬

Special Feature  
**CHEMICAL REACTION**

速通信の普及により、個人の可能性が発露する道すじは多様化を極めている現代社会。選択できる道すじやキャリアが増えることにより、家族が互いの役割を柔軟に調整し、サポートし合うことが求められる時代がやってきます。家族（少林寺拳法）は柔軟で多様化を需要できるコミュニティでなければならぬということになります。

家族のためにと私が手に取った本書が、皆さんにとっても役立つものであれば幸いです。

# ラッシュアワーの中でも 決して手放さなかつたりリアルな物語。

突然の転勤で生まれた読書時間。  
悩めるアラサーの魂に火を点けた不朽の名作。

文・倉本 巨康

Special Feature  
CHEMICAL REACTION

2005年10月、少林寺拳法世界連合（WSKO）の事務局に勤めていた私は、初めて経験した世界大会と国際講習会を終え、遅い夏休みをいただいていた。

休みが明けて、人と違う時期に休みを取ったことに気まずさを感じながら出勤すると、すぐに役員室に呼ばれました。当時の私にとって役員室に呼ばれることは基本的に恐ろしいことでしたから、心当たりをあれこれと思い巡らせ、「これはきつと、いつまで休んでるんだ！」と怒られるに違いない」と思い至ったところで腹を括り、役員室に足を踏み入れたのです。

しかし、そこで待っていたのは笑顔の新井庸弘先生（WSKO理

事長／当時）でした。どうやら怒られるのではないらしいということが判って更に戸惑いが増える中、促されるままに会議机に腰をおろしました。

私に氣遣つてくださったのか、いくつかの世間話を交わしたあと、新井先生が本題を切り出しました。「実は東京へ行ってほしい」。

この「東京へ行く」の意味は出張ではありませんでした。東京で新しい部署を立ち上げるので転勤してほしい、という要請だったのです。

私は即答できず、数日の猶予をもらうことにしました。というのも、当時の私は自宅を建築中で、地元・香川で道院長になりたいという思いも抱えていま

した。ただ同時に、東京で仕事ができることはチャンスであるということもよく解っていました。

相談の結果、家族からは割とスムーズに了解を得られ、新しい家には2週間だけ入居し、翌年の1月には東京に転勤することとなったのです。

満員電車の中で読書さんま

思った通り、この転勤は私に様々なチャンスを与えてくれました。

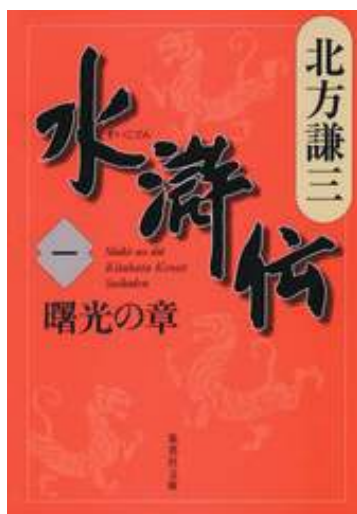
その中でも、いくつかの書籍との出会いは影響の大きかったことの一つです。というのも、東京在勤中は電車通勤でしたので、片道約1時間が読書の時間



『水滸伝3 輪舞の章』/ 北方 謙三 (著)/ 集英社文庫



『水滸伝2 替天の章』/ 北方 謙三 (著)/ 集英社文庫



『水滸伝1 曙光の章』/ 北方 謙三 (著)/ 集英社文庫



となつたのです。ちなみに、お恥ずかしい話ですが、それまでは趣味の雑誌と漫画以外の本を読むことはほとんどありませんでした。

読書の面白さに目覚めた私は、次々に気になる本を読み漁りました。中でもピタリと感性にハマったのは、中国を舞台にした歴史小説でした。好きな作家は宮城谷昌光さんで、その著書は東京在勤中にほとんど読み終えたと言っても過言ではありません。

宮城谷さんが小説で取り上げるのは、古代中国〜春秋戦国時代の君子（名君主や名宰相など）がほとんどであり、それぞれの人格・人間性、そしてそこからくる生き方や仕事ぶりは実にさまざまな含蓄に富んでおり、私自身が自己を見つめなおす重要なきっかけとなりました。

ただ、今回の特集を組むにあたって私が取り上げるのは、宮城谷さんの作品ではありません。（宮城谷さんの作品が劣っているという意味では決してありません。また別の機会に紹介させていただきます）

## 圧倒的な個性が際立つ新解釈

今回、特集にあたって私が推薦するのは『水滸伝』（集英社／北方謙三著）です。

有名な中国古典を、北方謙三さんが新解釈で再構築された作品です。全19巻からなる長編小説ですが、躍動感とリアリティに溢れる表現、同時進行で異なる物語が進むシナリオなど、想像力を掻き立てる内容となっていて、まるで映画を観ているかのような錯覚を覚えます。（ここからは北方水滸伝と呼びます）

北方水滸伝を読み始めた瞬間の私の印象は、「度肝を抜かれた」と形容するのが相応しいように思います。それまで読み慣れていた宮城谷さんの作品が極めて正統派な歴史小説だったため、北方水滸伝の現代小説のような言い回しや、自由闊達だが極めて精緻に作り込まれた各種の新設定に驚きを隠せなかったのです。

ここで、水滸伝について少しおさらいをしておきたいと思えます。

「水滸伝」という漢字は「水のほとりの物語」というのが適切

なようです。実在する梁山湖という湖に浮かぶ島に、中華の各地から好漢たちが集まり、時の王朝を倒して民を圧政から救おうとする物語です。実在する地名や人名も登場しますが、基本的には創作劇であり、多くの語り部によつて伝播されていった物語です。

次ページに続く▼

「北方水滸伝について」  
第9回司馬遼太郎賞受賞  
個性豊かなキャラクターが続々登場。  
圧倒的な共感を呼んだ、革命の物語。

※集英社HPより

12世紀初頭、中国。腐敗混濁の世を糾すために、豪傑・好漢が「替天行道」の旗のもと、梁山泊に集結する。下級役人の宋江、塾の教師・呉用。禁軍の槍術師範だった林冲。官軍を離脱した秦明、花榮、楊志。出奔し放浪中の僧侶・魯智深。虎と素手で闘った怪力・武松…。一方、宋は最強の軍人・童貫が禁軍を立て直し、迎え撃つ。影で怪しく動く青蓮寺…。志が、権力への執着か。男たちの熱く、終わりなき戦い！

登場人物がかつこよくて際立っている。  
イラストは「豹子頭」の異名を持つ、槍の達人・林冲。（イメージ）



# 正中は圧倒的なリアリティ。 没入必至の整合性と説得力。

好漢たちの行動を貫いているのは「志」。  
そこに少林寺拳法を重ねて読んだ。

北方水滸伝では、好漢たちが、やがて「梁山泊」と呼ばれる徒党を組んでいく過程が実に緻密に描かれています。彼らの活動資金、情報網、人事…などについて細かく触れられており、それらが物語にすさまじいほどのリアリティを与えています。

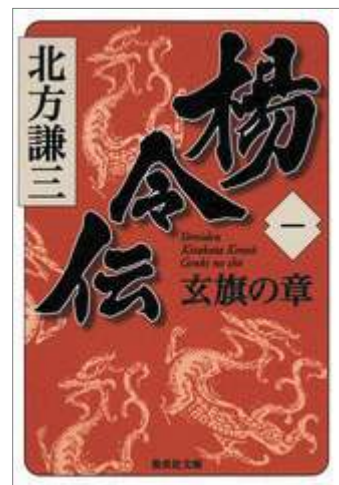
そして、それらの活動を買っている考え方を、作中、一貫して「志」と呼んでいます。これから本作を読む方のために、あえて詳しくは触れませんが、この志こそ、登場人物に注ぎ込まれた命の息吹であると言えます。志あるが故に、迷い、怒り、悲しむ…。登場人物の情動からもリアリティが伝わってくる理由が、まさにこの「志」にあると言えるでしょう。

思わず「力愛不二」と呼びたくなるほどに、理と情が巧みに描写されたこの物語には、単なるおとぎ話には到底収まらない、強固な整合性と説得力が与えられており、読者が簡単に没入していくことができます。

この裏付けの伴った「梁山泊」という組織に、当時の私は知らず知らずのうちに、少林寺拳法を重ねて読み進めていたような気がします。折しも、東京勤務でさまざまな刺激を受ける中、自分の人生が歯車として摩耗・疲弊していくような悩みに襲われていた時期でもありました。登場人物の多い水滸伝ですが、リアリティ溢れる北方水滸伝では、どの登場人物にも自身を投影することができまし

た。結果、人と人が力を出し合ってチームや組織、ひいては社会が成り立っているのだということが腑に落ちてきました。「人間は誰もがかけがえのない歯車。人と人が噛み合って全ては動いているのだ」と、人の存在意義と可能性を再確認させてくれたような気がします。

余談ですが、私はこれまで本作を3回通読しています。3回とも、変わることはない感動や新しい発見をもたらしてくれました。続編に『楊令伝』がありますが、北方水滸伝を踏襲した物語となっていますので、まずはそちらを読破のうえ、読み進めることをお勧めします。私は2回通読して、2回とも大泣きしながら読みました(苦笑)。



『楊令伝 1 玄旗の章』/ 北方 謙三 (著) / 集英社文庫

「楊令伝 (全15巻) について」

※集英社HPより

第65回毎日出版文化賞特別賞受賞著者の想像力が創出させた、カリスマリーダー楊令。夢と現実の間で葛藤しながら民を導く、建国の物語。

梁山泊の炎上・陥落から三年。心身に深手を負いながら生き残った同志たち。彼らのはあの男の戦線復帰を待っていた。楊志の遺児にして、陥落寸前の梁山泊で宋江から旗と志を託され、北へ向かったという楊令…。一方、傭兵集団を率いる岳飛を従者に加えた童貫は叛乱軍を蹂躪、岳飛は武將として急成長する。楊令が新頭領となった梁山泊でも、二世たちが成長していた。宋や金国と対峙し、地勢図が次つぎと塗り替えられていく。

# 理不尽に勝つ

平尾 誠二 / PHP 研究所 / 2012 年

人は、理不尽を経験することで鍛えられ強くなるのか？  
果たして、その真意は…。

## Special Feature CHEMICAL REACTION



『理不尽に勝つ』/ 平尾 誠二 (著) / PHP 研究所

平尾誠二さんについて：1963年生まれ。2016年、53歳の若さで逝去。1982年、19歳で日本代表となる。1986年、神戸製鋼に入社し、主将を務めるなど、日本選手権7連覇に大きく貢献する。ワールドカップ日本代表選手を歴任。1997年から2000年まで日本代表監督。

2019年秋のラグビーワールドカップでは、日本代表が初のベスト8入りを果たし、一大ブームとなったことは記憶に新しいと思います。今でこそ日本のラグビーは認知度も人気も高くなっていますが、数年前まで日本代表のレベルは決して高いとは言えず、人気も低迷していました。

ここで紹介するのは、ラグビーの元日本代表で、代表監督も務めた平尾誠二さんの著書です。平尾さんは「ミスターラグビー」と言われ、数々の記録と

伝説をつくった日本ラグビーの顔ともいえる存在でした。

「理不尽は人を鍛え、強くする」—平尾さんの言葉です。

序章では「世の中はフェアであるはずがない」「立場によってフェアの定義は変わる」「人間は理不尽を背負って生まれてくる」…などが書かれています。現代では理不尽の上手な回避方法を伝える本やサイトもありま

すが、この本はあらゆる角度から逃れられない現実を突き付けてきて、立ち向かわざるを得ない感覚にさせます。

夢、希望、勇気といった言葉

でごまかすことなく、「現実」を

読者の目の前に突き付け、目を

背けたくなるような事柄もスト

リートに問うてきます。著者が

厳しい現実の中で体験して得た

教訓が基になっており、時代感

覚のギャップが感じられるかもしれませんが、どのような環境

で読んでも、新たな視点は得られることと思います。

冷静に考えると当たり前ですが、世の中は理不尽です。特に

現代は不確実な時代で、数か月、

数日先でさえ予測が難しく、且

つSNSなどで嘘か誠かわからないような情報が飛び交う時代であるため、現代人が直面する理不尽の数は一昔前より多いようにも思えます。

ラグビーの事例もあります。詳しくない人が読んで十分に分る内容となっています。社会でリーダーを目指す人や、これから社会に羽ばたこうとしている人が「本当の強さ」について考えるために、是非読んでもらいたいおススメの本です。

# 超訳 ニーチェの言葉

白取春彦 編訳 / ディスカヴァー・トゥエンティワン / 2010年

哲学を身近に感じさせてくれる超訳。  
たくましく、明るい言葉に触れてみよう。

希望とは

Special Feature  
CHEMICAL REACTION



『超訳 ニーチェの言葉』/ フリードリヒ・ヴィルヘルム・ニーチェ (著) / 白取春彦 (編訳) / ディスカヴァー・トゥエンティワン

ニーチェ：19世紀ドイツ（プロセイン王国領ザクセン）の生んだ哲学者、フリードリヒ・ヴィルヘルム・ニーチェ

ニヒリズム：既成の宗教的・道徳的・政治的権威や既成の社会的秩序とそのイデオロギーに対する無条件的な否定の立場を表すこと。

『超訳 ニーチェの言葉 エッセンシャル版』/ フリードリヒ・ヴィルヘルム・ニーチェ (著) / 白取春彦 (訳) / ディスカヴァー・トゥエンティワン

本書は、ニーチェの遺した様々な代表作から、印象的と思われる言葉を選別して紹介しています。

内容は、『I・己について』、『II・喜について』、『III・生について』など、10篇にわたってテーマに沿った言葉が綴られています。どの言葉も、仕事に追われる現代人の心に、グサツと突き刺ざります。

ニーチェは、ニヒリズムや反宗教的思想で知られています。だからこそ理想論や神たのみではない、現実の問題を直視した、

逞しいとさえ言える、明るく力強い言葉を遺しています。

哲学と聞くと、人によっては抽象的・神秘的な印象で、あまり馴染みのないジャンルかもしれませんが、本書ではとてもシンプル且つ明瞭な言葉が綴られています。少し引用してみます。

喜び方がまだ足りない

もっと喜ぼう。ちよつといい

ことがあっただけでも、うんと喜ぼう。

と喜ぼう。

喜ぶことは気持ちいいし、体

の免疫力だって上がる。

恥ずかしがらず、我慢せず、遠慮せず、喜ぼう。笑おう。ここにこしよう。

素直な気持ちになって、子供の様に喜ぼう。

喜べば、くだらないことを忘れることが出来る。他人への嫌悪や憎しみも薄くなるほどに喜ぼう。

このように、哲学に初めて触れる方でも、読みやすい内容となっています。

今までネガティブにとらえて

いた事について思わぬ指摘を受け、気づきを与えてくれたり、肯定的な気持ちにさせてくれます。時には直球すぎて、クスツと笑えてしまう一言があり、ニーチェのこだわりが面白みとなって読みやすさを助長しています。(本書は『超訳』です)

正しさの価値観が一つではない現代社会で、「絶対」を否定する哲学者が、一人ひとりの心に深く響く言葉を投げかけます。生きる勇気を貰える本です。

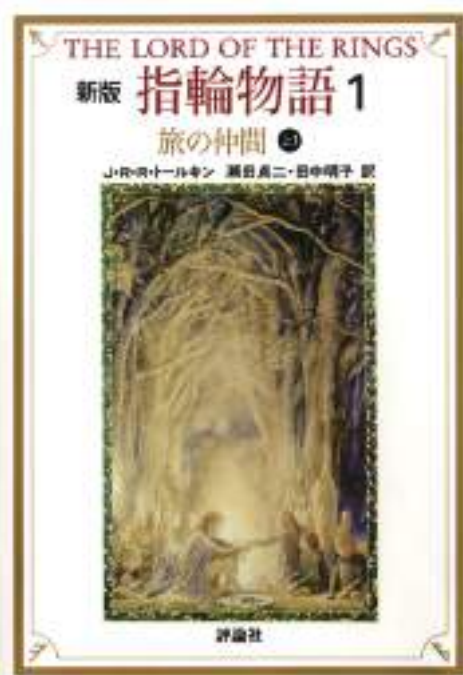
# 指輪物語

J・R・R・トールキン / 瀬田貞二・田中明子 訳 / 評論社

強大な魔力を秘めた指輪が、ホビットのビルボ・バキンズから甥のフロド・バキンズへと譲り渡されることから始まる、一つの指輪をめぐる壮大な物語。

勇氣とは

## Special Feature CHEMICAL REACTION



『新版 指輪物語 1 旅の仲間 上1』/ J・R・R・トールキン (著) / 寺島龍一 (絵) / 瀬田貞二・田中明子 (訳) / 評論社



『新版 指輪物語 全7巻単行本』/ J・R・R・トールキン (著) / 瀬田貞二・田中明子 (訳) / 評論社

『指輪物語』の歴史は古く、トールキンが執筆したのは第二次世界大戦中であつたといわれる。世界で初めて出版されたのは1954年。以来、多くの国で読まれているポピュラーな物語である。日本語訳は1977年に瀬田貞二氏による訳本が出版され、1992年に田中明子氏が加わって両名の共訳となり、現在の内容となつた。

《一つの指輪はすべてを統べ、一つの指輪はすべてを見つければ、一つの指輪はすべてを捕えて、くらやみのなかにつなぎとめる》

本書は、映画「ロード・オブ・ザ・リング」でご存じの方も多いかと思います。不死で美しく高度な技術を持つエルフ、背が低く立派な体格と髭を持ち石工に精通したドワーフ、魔法を操る賢者・魔法使い、弱さも強さも持ち合わせた人間。そして、小さくて陽気な、燃え立つのに

時間のかかる勇氣を持ったホビット。引きずり込まれそうになる指輪の力に抗いながら、それぞれの種族を背負い、長い戦いへと旅立っていきます。著者であるトールキンは、オックスフォード大学の教授で、言語学、古文学、伝承学の専門学者でもあります。20年近くの年月をかけ作り上げられた「指輪物語」の中で出てくるエルフ語や、主人公である陽気な愛すべきホビットもトールキンによって生み出されたもので、専門的な知識をもとに綿密

に考え抜かれた歴史・言語・地図といった背景が、深みとリアリティーを与え、物語の世界へと誘ってくれます。第一部「旅の仲間」、第二部「二つの塔」、第三部「王の帰還」――全三部作、文庫にして9冊というなかなかの長編ですが、第一部「旅の仲間」の上巻を読み終え、下巻に入ったあたりからは時間とページをめくる手を止めることを忘れて、気がつくと旅を終えています。ホビットの歴史から始まる壮大なこのファンタジー小説は、

同じく三部作で作られた映画の最終章「ロード・オブ・ザ・リング 王の帰還」では描かれていないもう一つの帰還、ホビットの帰還の物語で締めくくられます。現実では、安心して旅行へいくのもままならない状況ですが、緑のそよ風が吹く美しい田園風景から歩を進め、神秘的な妖精の森、廃墟となった坑道、滅びの山へと続く冒険の旅へ、ホビットと一緒に歩いてみてはいかがでしょうか。

今夏高知県で開催されたインターハイ、大変お疲れ様でした。担当として身心ともに大変だったと思います。

皆さまのご協力に心から感謝しています。準備に約5年かかりました。人数も少ない中、いろいろな方にお世話になり、ご尽力をいただきました。本当に皆さまのおかげです。ありがとうございました。多くの方が携わって一つの大会が運営されていることが改めて理解できました。やはり「人の質」。それがよく分かった大会でもありませんでした。様々な場面でそれを感じることがあり、助けをいただいたことに、この場を通じてお礼申し上げます。

「人の質」ということで、今日は「人」を育てている学校教諭としての石田先生に迫ってみたいと思います。早速ですが、東京生まれ東京育ちの石田先生が何故高知へ来られたのですか？

出身は東京で、高校は都内の私立和光高校に進学しました。高校で少林寺拳法部に入学して少林寺拳法をはじめたのですが、同時に地学部にも入学しました。地学部といっても地層や石の発掘などではなく、動物の生態について学ぶところでした。

私は幼少の頃より、哺乳類や鳥類といった生き物が好きでした。だから高校でも地学部に入ったのですが、大学でも生き物を学びたくて、生き物がいるところは自然が多いところだと考えて、且つ国公立大学となった場合、真っ先に浮かんだのが高知大学でした。太平洋もあり、山もあり、ということで自然豊かな高知へ来ました（笑）。

この学校に勤めて良かったと思える点は、教室や廊下から山が見えることです。この素晴らしいを生徒に伝えてもピンとこないんですよ。「山？だから何？」って感

# Good Neighbors

Kochi junior high school  
Kochi high school  
Autumn | Mikako ISHIDA

聞き手 谷 聡士 / 会報編集室 副編集長

## 生物学教諭だからこそ伝えたい生命の尊さ。

小学生、中学生、高校生に対して、様々な動物の解剖実習を行っています。  
決して興味本位ではなく、生命の尊さを五感で感じ取って欲しいと思います。

じで(笑)。

四国山地には四季折々の美しさがありますよね。なぜ生き物が好きになったのですか？

今振り返れば、幼稚園の頃から、動物が好きで、追いかけてまわっていました。野良猫を捕まえて家で飼おうとしたり、そんな子どもでした。高校の地学部に入部して、研究していくことも楽しく思えて、それが今に繋がっています。

なるほど。今に繋がっているということですが、学校の先生になつたきっかけを教えてください。

私は大学卒業後、高知大学の大学院に進みました。大学院の頃、教授から高知中学高校の時間講師を紹介され、修士課程の時に講師をしていました。元々生き物の素晴らしさを伝えたいと思っていて、ちょうど縁があつたということでした。大学院卒業後は、数年間兵庫県の高校にて教諭をしていましたが、またまた不思議な縁があり、高知中学高校で勤務することになりました。

私は高校時代、生物科目を早々に諦めた記憶があります。石田先生には申し訳ないですが、興味が持てなかつたのが本音です。

生物について、生徒に興味関心を持ってもらうことは本当に大変です。教員をしていてそれが最大のテーマです。本当に難しいです。毎回の授業で、種蒔きをしているような感覚で、くだらない話や生き物の話をしながら、そこから少しでも興味という芽が出れば、それを成長させ

せていく楽しみがありますね。実は今、動物の解剖実習もしているんです。

解剖ですか!?昆虫とかカエルなどを解剖するのですか?

いえ、タヌキやイタチ、サル、ハクビシンなどです。地元博物館の方と協力して、交通事故などで亡くなった損傷が激しくない動物の遺体をゆずり受け、それを授業の一環として解剖するのです。

石田先生がされるのですか?

やりますよ(笑)。この前もハクビシンを解剖しました。この解剖実習は私が担当として行っており、対象は中学生・高校生だけでなく、(高知中高を運営する学校法人の小学校より)小学5・6年生も参加します。ただし、これは強制ではありません。最初は興味本位で参加する生徒もいますが、当然に視覚的なものもあれば、臭いもしますし、内臓を触る手の感触もあります。映像では決して伝わらないものがあります。

途中で気分が悪くなる生徒も出てきますので、その対応も準備をしておかなければなりません。また動物を扱いますので、死体を一度冷凍することで寄生虫などの殺菌処理をしていますが、専用の手袋、マスクはもとより髪のもも覆って隠すなど本格的に行います。感染症対策でもあるので入念に準備します。解剖して取り出した臓器は、エタノール漬けなどにして要請に応じて研究機関に送ったりしています。

生々しいですね…聞いている私が興味津々になってしまいました。教諭として解剖実習を通して伝えたいことは

多々あると思います。

この実習は、味覚を除く自分の五感をフルに使って、その感覚を通して体験してもらいます。映像で見えることもできるのですが、映像や言葉では伝わらないものがあります。生徒には、この時間を通して生命の尊さを知って感じて欲しいと切に思います。

実習は一人ではできません。皆で協力して行いますので、そういった面でもいい効果を与えることができるのではないかと思います。

お話しぶりから石田先生の熱い部分を感じます。どういったところに伝える喜びを感じますか?

生徒の成長ですね。成長する時の「キラキラ感」が好きで、例えば生徒の「できたーっ!」っていう言葉が聞けることです。何かに興味を持ってくれば、後は自分で勝手に成長していきます。その興味をいかにして与えられるか、表現しづらいところですが、たまにその感覚を得られる時があり、それが喜びになりますね。

「できたーっ!」という言葉は、少林寺拳法の指導の場面でも耳にしたら嬉しいですよ。教諭として多忙な日々が続きますが、リフレッシュはどのようにされていますか?

リフレッシュは、趣味の山登りです。登るときには本格的に登ります。登り切った後に見る景色は最高ですね!ただ、仕事で登るときもあります。研究に必要な生き物を探るときは、登山道ではなく、道無き獣道を歩きます。その時はリフレッシュできませんが…。今、クマ

ムシの研究を進めており、研究発表も控えています。そのクマムシの採取を山で行っています。

クマムシ!?

クマムシは地球最強の生物です! 体長は0.1~1mmで、虫ではなく動物に分類されています。今は亡き高知大の恩師が、大学3年の研究室配属の際に実物のクマムシを見せてくれ、その「可愛さ・愛くるしさ」と「地球最強の生物」というギャップに惹かれて研究を始めました。

就職後は遠ざかっていたこともありましたが、高知に戻ってきてから、動物解剖実習に来てくださる講師陣を中心として、県内の生物研究の方々と関わることが増えました。現在、その方々の調査研究にも帯同させていただいており、その中で今回のクマムシ研究のお話もいただきました。ローカルですが、県内で様々な専門分野の方々が調査を約5年行い、それらを展示したり講演会を行ったり、論文発表を行っています。そこで私も発表をする予定になっています。

結局は研究の話になりましたね(笑)。根っからの生物の先生でいらっしやる。最後に教師として生徒に伝えたい一言をお願いします。

今は、自由が容認される世の中です。ただ、自由とは自分の意志で選択できて、自分で責任を取ることです。そのことはしっかりと理解して欲しいと思います。

やってもやらなくても後悔は付いてきます。判断のつかれ道は多々あります。後悔はするものとして、前を向いて進んで欲しいと思います。



# Good Neighbors

Kochi junior high school  
Kochi high school  
Autumn Mikako ISHIDA

高知中学高等学校 生物学教諭 石田 観佳子 さん

高知大学理学部自然環境科学科 卒業。高知大学大学院理学研究科自然環境科学専攻 修士課程修了。夙川学院中学・高等学校へ勤務(2008～2012年3月)。高知中学高等学校へ勤務(2012年4月～現在)。公益財団法人 全国高等学校体育連盟 少林寺拳法専門部 常任委員。令和4年度インターハイ少林寺拳法競技 実行委員長。



少林寺拳法との出会いは？

私は、生まれも育ちも東京です。高校は私立の和光高校に進学し、そこで少林寺拳法と出会いました。入学早々にあった部活紹介で先輩方の演武を見たことがきっかけです。今はわかりませんが、当時の和光高校は自由な校風でした。演武内容よりも、そこで見た先輩方の髪型に圧倒されました(笑)。金髪やピンク色などカッコよかったです。

学校はそれを許していた？

はい、普通に(笑)。髪型、髪の色は自由で、先輩方は金髪やピンク色で登校していました。私はその演武、というよりも先輩方の外見に惚れてしまい入部しました。私の同学年は10数人が入部し、3年間一緒に汗を流しました。

石田先生もそれなりに、ここでは言えないハードな髪になったのですね？

コメントは差し控えたいと思います(笑)。ただ、当時の少林寺拳法は自由だったのか、おおかだだったのか、その髪型、髪色で大会にも出場していましたね。当時はまだ本山の道場で実施していた高校選抜大会にも女子団体で出場して、初めて本山本部に行きました。その時に、顧問の先生に一鶴へ連れて行ってもらいました。もう大会よりも観光気分でしたね。今回、インターハイで運営側にまわって、大会を運営することがこんなにも大変だったのかと身に染みて感じています。

# 令和4年度全日本少年少女武道錬成大会

## 3年ぶりに開催

午前と午後の地区別入れ替え制で実施した本大会には、120所属、約650名の拳士が出場。

含気合ながら一生懸命に修練の成果を発表する拳士、その成長した姿から勇気・元気をもらった保護者関係者も多かっただろう。255点以上のメダルを目指し、喜び笑顔する子、悔し涙する子。子どもたちの雄姿から、ひと夏の思い出としてこの場が大切な機会であることを改めて実感した。

# R-23

若者たちのフリースペース！【アールニジュウサン】  
担当/畔蒜 みく  
新しいニュースは、担当 畔蒜のTwitterからも投稿可能！  
検索してみてください！





トヨタテクニカルセンター(下山) 建設建物前



Professional



第七回

# 職場の 少林寺拳法

「修行の心得」を  
企業の人材育成に！



愛知県/東海実業団連盟  
トヨタ自動車 支部  
村上 直樹 拳士  
少林寺拳法 正拳士 四段

私は入社以来、二十数年間、国内外の会社施設建設に携わっています。従来のプロジェクトでは全ての情報と図面を一か所に集め、全員で喧々諤々と議論し、プロジェクトを完成させるとともに、後輩のOJTを行ってきました。しかし、近年は、DX化が進み、リモート会議やクラウドでの図面やり取りが主流となってきており、OJTによる人材育成が難しく、自らプロジェクトに貢献したいという強い気持ちがないと、折角の成長の機会を逃してしまいます。

様に考えたかを業務の中で常に問いかけます。そうすることで徐々に高度な知識・技術・判断力を身に付けることができず。ここで注意して欲しいのが「修行を片寄せないこと」です。近年では「知的能力要素」、「社会・対人関係力的要素」、「自己制御的要素」いわゆる人間力の強さが若年層にも求められており、バランス感覚を身に付けることが特に重要です。最後に「体力にに応じて修行すること」、「永続して行うこと」です。特に精神的に無理をせず、着実に業務を遂行することが重要です。

私は人材育成には、「修行の心得」が有効利用できると考えています。まずは「修行目的の確立」です。今から取り組むプロジェクトがどれだけ世界に貢献できるかを理解させることにより仕事に対する意欲を高めさせています。現在は特にCN（カーボンニュートラル）の目線で貢献を説明しています。次は「修行の順序」・「基本を学ぶこと」・「理を知ること」・「数をかけること」となります。基本となる法令、標準類等のリストを渡し、一通り自分で勉強してもらい、その後は自分でどの

今日、自動車業界は100年に一度の大変革の時代と言われ、厳しい生存競争にさらされています。しかし、我々拳士は少林寺拳法の修行を通じて「修行の心得」を理解し、三徳の向上も行い、精神力、体力にも自信があります。それ故に、どんなに厳しい時代であってもその試験を楽しみながら会社生活を送っていけるのではないのでしょうか。

## 県連主催のコーチング講習会

現場での問題意識を具体的な取り組みに。ボトムアップで実現した指導法研究。

去る7月24日(日)、静岡市南部体育館に

て、静岡県連盟主催のコーチング講習会が開催され、午前中はコーチングセミナー、午後はコーチング実践を課題に技術講習が行われました。

当法人は、コーチング指導者を派遣する制度を設けており、静岡県連からその活用に関する相談があつて実現したものです。

本講習の企画に携わつた藤森

正和先生にお話を伺いました。

## 人づくりの コーチングメソッド

県連で講習会を企画した理由  
は？

湯浅理事長が、コーチング指導者育成コースに参加されてお  
り、「コーチングはイイね。ぜひ静岡県連でも紹介しよう!」  
ということになり、企画をしました。

静岡県の先生方は、優しく情熱的な方ばかりですが、口調が厳しくなるときもあります。そこで、時代背景を踏まえた指導スキルを共有する機会として、コーチングやペップトークを紹介したいと企画し、本部へお願いをしました。

午後は技術講習を行い、午前のコーチング講習で学んだことを活かせる内容をお願いし

ました。

県連内の反応は？

セミナー1週間前に静岡県大会があり、案内当初は10名程度の申し込みでした。しかし、県大会後に申し込みが増え最終的には、県外からの参加者を含め45名の参加となりました。

申込者はどのような人たち？

所属長が幹部や拳士と一緒に申し込まれるケースが多かったです。親子で申し込んだ所属長も複数おられ、中高生〜70代まで幅広い年齢層の参加となりました。

受講動機は？

指導者層では、「指導スキルの向上」、「現代にあつた学生への指導法を学びたい」、「小学生への接し方」、「指導上の自己研鑽」などがありました。  
幹部や拳士では、「人を生かす方法」、「自分を成長させたい」、「コーチングの基礎を学びたい」、「職場の部下指導に役立てたい」、「コミュニケーションの向上」などがありました。

講習会の様子は？

午後の技術講習では、指導上の声かけをより効果的にするための研究と発表を楽しんでいました。また、指導者が子どもだった頃と現在では大きな違いがいくつもあ  
ることを確認し、少年部指導におけるペップトークの使

い方なども研究しました。

受講後の反応は？

非常に良かった、有意義だった、今後の指導に役立つと思つた方が75%以上でした。  
職場や家庭でも有効なスキルだと思つたので、今後も開催してほしいと言う方が半数以上でした。また、以下の具体的な内容の希望が出されていました。

- ・アンガーマネジメント
- ・ペップトーク
- ・パワハラ、セクハラ防止
- ・コーチングの具体例

今回、藤森先生にも講義を行っていただきました。

私の講義テーマであつた「常識の更新」や「ボスとリーダーの違い」については、これまでのコーチング指導者育成コースで学んできたことでしたが、実際に多くの先輩方を前に話し始めると頭が真っ白になりました。それでも、一方的な話し方にならないように、参加者の皆さんに問いかけながら進行できた点は良かったと思えます。今後もアウトプットを楽しみたいと思います。



右：湯浅 裕二 先生  
(静岡県連盟理事長)

左：藤森 正和 先生  
(本講習会事務局)



都道府県連盟・各連盟への講師派遣についてはサポートセンターにお問い合わせください。  
z-support@shorinjikempo.or.jp

担当 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て厳しい体育会風土を経験し、風土改革を行う。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。

## 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



## 袖口捕



※「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。

※本誌面の撮影写真・動画につきましては、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。

■羅漢拳では、衣服を掴まれたり組み付かれた時の対処を学ぶ

袖口捕の攻撃について、少林寺拳法教範では「袖口に四指を入れて手掌を下に向けて握って来た時の捕方である。」(写真1)と記述されています。ちなみに、袖口に拇指を入れて掴み、手掌を下に向けながら絞ってきたときは(写真2)、袖口巻で対処します。なお、拇指を袖口に入れて手掌を上に向けたまま引き付けてくるような場合、「巻き」を捕るのは難しいので、応用として小手巻返や袖巻返等で対処するのが良いでしょう。羅漢拳の練習では、それぞれの掴み方に応じた攻撃を仕掛けることを心掛けてください。掴んだだけ、という意図の無い攻撃はやめましょう。

■袖口を掴んでいる手と、我の密着性を高める

袖口捕と「上膊捕」「袖捕」の掛け方は似ていますが、次の2点が異なります。

①上膊捕「袖捕」は、攻者が上腕「上袖」を掴みます。正しく掛手をすれば、上腕と掛手で攻者の掴み手を挟み込み、「捕り」の形が出来上がります。(写真3)袖口捕では、上腕に当たる「土台」は我の右胸です。当身をした手で掛手、体を差し替えて寄身しながら、相手の手掌を我の胸に密着させることで、「捕り」を極める形になります。(写真4・5)掛手は、基本通り、我の拇指を相手の拇指に重ね、小指・薬指・中指の三指は、相手の小指丘に掛けます。

②上膊捕「袖捕」は、捌手(内腕刀)で攻者の掴み手を強く挟み込むので、腕や体捌きの力をより効果的



に伝えることができます。(写真6)しかし、袖口捕はそれができません。「捕り」の極めは、攻者の手首を生かしたまま、小指を攻者左腕の内側に落とし込むことに変わりはありませんが、袖口捕の極めは、主に体捌きで行い、捌手は掴まれている衣服を通じて、攻者の手首を捻じる補助をします。(写真7)袖口捕は、技を極めるための体捌きの角度や向きが甘くなると、技が流れ易くなるので注意してください。

なお、教範には「左右・立坐四形」と示されているので、折に触れ、工夫しながら居捕りの練習も行ってみてください。

開 祖 語 録

人間を変え、組織して、引っ張っていく。

格闘、勝負の技術ならば、もっと良い方法がた  
くさんある。いま地球の裏側からボタン一つで、  
人類がペアになる時代なのだ。武術の先生なんて  
いらんのだよ、いまの時代は。もっと大切なこと  
を学ばなくては、また教えなくてはいけない。  
もっと人間を変えさせて、人間を組織して、引っ  
張っていくことを覚えようではないか。

69年10月 第2次指導者講習会

「価値観の多様化」という言葉をよく聞くようになり、21世紀に入っ  
てからの20年を振り返ってみても、社会の変容はめまぐるしいものがあ  
ります。情報発信ツールの発達により、個人がかつてないほど自由に発  
信できる時代となりました。しかし、自由とは「なんでもあり」という  
ことではありません。本来「自由」には「責任」が付きまっています。人  
間の尊厳を無視した、人を傷つけるようなやり方は、どのように時代が  
進んでも変わってはいけない大切な価値観です。

変容する社会をきちんと見ていなければ、変えてはいけない大切なも  
のまで変えてしまうかもしれない、あるいは、知らないうちに変わって  
しまうかもしれない…。そういう教訓を持って生きることが必要だとい  
うことです。

上の開祖講話は、指導者に対して「きちんと見る」ことの重要性を問  
いかけています。

開祖講話はいつも真理を言い表しています。時代を超えて、今を生き  
る我々に対する警告でもあるかのようです。

日々の修行の中で培った勇氣や自信、行動力をどのように生かしてい  
くのかは、その時代・その時代を生きる人が考え、悩み、見出すべきで  
あり、そのための指針となる普遍の法則を、開祖をはじめとする先達の  
先生方の教えや生き様から抽出していくことが重要なのです。

今を生きている身として、主体性を持って時代を見極めましょう。そ  
して、これからの社会が必要とする化学変化を生み出していきましょう。  
真にサステイナブルな少林寺拳法の教えをもとに。



一般財団法人 少林寺拳法連盟  
会長 宗 昂馬