

会報 少林寺拳法 夏号

特集「感性」～捲土重来を期して『いま磨く、感性。』～
Good Neighbors ～女性支部長×若手副支部長のタッグ！
チームで支える指導体制に学ぶ～

感性





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



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



感性

開祖が感じ取ったことから少林寺拳法は生まれた。

そして我々は、人間として尊い存在であることを自覚し、自らの感じ取ったものを大切にして生きることを修行している。

何かを感じ取るところから一つの行動が始まるとするならば、感性をいかに磨くかというのは、行動の成否を左右する大きな課題だと言える。もう動くときは来ている。あとは、自分の感性が何を指し示してくれるかということだ。

特集
捲上重米を叩いて
いま磨く、感性。



CONTENTS

- 3 特集「感性」～捲土重来を期して『いま磨く、感性。』～
- 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 実に戻る
- 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
- 26 さぬき探訪日記
- 27 谷のいごっそう日記 (EDITOR'S REPORT)
- 28 あびるのかわいい DIARY (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 !!
- 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

東京都豊島区東新小岩5丁目14番7号(〒124-0023)
TEL 03-3694-3751 FAX 03-3694-3753
info@kingyo-yoshida.com

Special
Feature
CINEMA

感じ取る。

モーガン マット
フリーマン デイモン
クリント・イーストウッド
SIMA
インビクタス
負けざる者たち

グラン・トリノ

GRAN TORINO

最高の
人生の見つけ方
THE BUCKET LIST

Special
Feature
INTERVIEW

宗 由 貴

少林寺拳法グループ 相談役

感じる心は「在る」。

文・編集室、東京事務所
写真・編集室、東京事務所、一般社団法人 SHORINJI
KEMPO UNITY、一般財団法人 少林寺拳法連盟
協力・Amazon Prime Video

鍛えたカラダとココロを生かすには、生かせる状況・瞬間を感じ取る感性が不可欠。では、その感性はどのようにして磨かれていくのか？ 今号の特集では、感性が開かれる瞬間について検証してみたい。

いま磨く、感性。

捲土重来を期して

楽しみながら感じ取る。スクリーンの前で感性が開かれる瞬間。

※個人の感想を元に構成しています。

配信技術の発達でますます身近になった映画。優れた作品は観るたびに感じるものが違う。「感性に訴える映画」をテーマに、編集室で談義してみた。

生き方を深く問う。爽やかな風が吹く。

—最高の人生の見つけ方

倉本 今日はね、みんなが心動かされた映画について話し合いたいんですよ。

谷 映画ですか。

中井 それはまたなぜなんでしょう？

倉本 今回の会報のテーマは「感性」。以前、本で読んだんだけど、「感性を磨くには、感性の優れたものに触れること」と書いてあった。で、最も身近に触れられる感性の優れたもの…というと、映画なんじゃないかと思っただけ。

中井 そういうことですか。承知いたしました！

倉本 では、さっそく行ってみようか！じゃあ、一番手は中井氏ね。

中井 え？僕ですか…？では、『最高の人生の見つけ方』という映画を推薦させていただきます。

倉本 『The Bucket List (原題)』だね！

中井 あれ？知っているんですか？

倉本 いろんな意味で間違いのないトップン映画だと思うよ。オレもこないだまた観たところだよ。名作だよな。

谷 どんな内容なんですか？

中井 癌で余命宣告を受けた二人の老人が相部屋になるんですよ。でもこの二人、本当に対照的…。一人は自動車整備工としてまじめに働き続け、家族にも恵ま



© 2008 WARNER BROS ENTERTAINMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED. COURTESY WARNER HOME VIDEO / PHOTOGRAPHS TO BE USED SOLELY FOR ADVERTISING, PROMOTION, PUBLICITY OR REVIEWS OF THIS SPECIFIC MOTION PICTURE AND TO REMAIN THE PROPERTY OF THE STUDIO. NOT FOR SALE OR REDISTRIBUTION.

感性に訴える
映画特集
エディター中井
おススメ

1st selection

『最高の人生の見つけ方』

2007年製作 / 監督：ロブ・ライナー

【あらすじ】

ごく普通の自動車整備工の仕事をしてきたカーターと、大金持ち実業家のエドワード。そんな二人の共通点は癌で余命半年。死ぬまでにやっておきたいことを書き出した“The Bucket List (原題) = 棺おけリスト”を作った2人は、リストを実現させるため人生最後の旅に出る…。

れているカーター。一人は大金持ちだけど、どこか寂しさを感じているエドワード。やがて二人は意気投合して…。

倉本 そう！カーターはモーガン・フリーマン！エドワードはジャック・ニコルソンだよ！名俳優二人が…。

谷 モーガン・フリーマンですか？『ショーシャンクの空に』は素晴らしいです！

倉本 そうそう！ジャック・ニコルソンなんか、知ってる？オレたち世代にとっては『バットマン』のジョーカーなんだよな。すげー怖くて、カッコよくてさあ…。

中井 ああ…。話を続けてよろしいでしょうか？

谷 ゴメン。続けてください(笑)。

中井 はい。そのカーターとエドワードがですね。旅に出ることになるんです。余命宣告を受けたあとに。遺された人生で何をしたいか、ついでに紙に書き出して、それを実現するための旅に。

谷 なるほど。そういうドラマなわけね。観たくなってきたなあ。

倉本 中井氏はどこに感性を感じたの？

中井 一言で言うとう、積極的に生きるというこの素晴らしさ、ですかね。劇中、さまざま場面面で考えさせられるのですが、「やりたい」「行きたい」と思ったことに自分は言い訳をつけて考えないようにしてきたんじゃないかな、とか思う

わけです。これからどう生きるのか、自分はどこへ行きたいのか。この映画を観てから考えるようになったというのは事実です。

谷 すごいね。めっちゃ影響受けてるんだ。

志を持って向き合えば、かならず人は解り合える

—インビクタス 負けざる者たち

倉本 はい。それでは、谷さん、行ってみようか！

谷 はい。自分はずね、『インビクタス 負けざる者たち』です！

倉本 渋いね。っていうか、モーガン・フリーマン出てるじゃん！

谷 そうなんです。モーガン・フリーマンがネルソン・マンデラ大統領役で。ラグビーワールドカップを南アフリカ共和国で開催するときの実話に基づいた物語なんです。

中井 どんな実話なんですか？

谷 南アフリカ共和国は長年、人種差別がひどかったんだけど、1994年に初の黒人大統領が誕生するんだよ。それがネルソン・マンデラ大統領ね。マンデラ大統領は、人種差別と経済格差をなくすために奮闘しながら、自国開催のラグビーワールドカップで南ア代表チームが優勝することを夢見るようになる。スポーツの力で国がまとまることを願ったんだ。**中井** かなりの社会派ドラマというわけですね。

2nd selection

『インビクタス 負けざる者たち』

2009年製作 / 監督：クリント・イーストウッド

【あらすじ】

反アパルトヘイト闘争の罪を問われ、27年間獄中生活を送ったネルソン・マンデラが南アフリカ大統領に選ばれ、ラグビーワールドカップの自国開催において、民族融和を図っていく。

感性に訴える
映画特集

副編集長 谷
おススメ



© 2010 WARNER BROS ENTERTAINMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED. COURTESY WARNER HOME VIDEO / PHOTOGRAPHS TO BE USED SOLELY FOR ADVERTISING, PROMOTION, PUBLICITY OR REVIEWS OF THIS SPECIFIC MOTION PICTURE AND TO REMAIN THE PROPERTY OF THE STUDIO. NOT FOR SALE OR REDISTRIBUTION.

谷 そう。南アフリカ共和国の人種差別問題は「アパルトヘイト」と呼ばれて、世界的に有名な問題だったからね。いかにスポーツの力があっても、そんなに簡単に民族の融和が図れるなんて、誰も信じられなかった。そういう不可能にチャレンジしていく姿勢に心が動かされる映画だよ。

倉本 代表チームのキャプテンが、マット・デイモン演じる白人なんだよ。

谷 そうなんです！マンデラ大統領から熱い思いを聞かされるのですが、最初はキャプテンの方もなかなか打ち解けないんですよ。でも、やがて二人の気持ち为重なっていく、最終的にチームは……。

倉本 おおっと！そこ言っちゃうとこれから観る人が面白くないでしょ（笑）。

谷 そうでした（笑）。何度も涙した映画なんです。つい力が入ってしまいます。

中井 本当に泣いたんですか？（笑）

谷 失礼な！僕だってね、感動することありますよ。この映画はDVDもサントラも持っていて、もう何十回も観ている。観るたび泣けてきちゃうんですよ。

倉本 それにしてもスタッフがすごいよね。監督はクリント・イーストウッド、主演はモーガン・フリーマンとマット・デイモンでしょ。それだけでも観る価値あると思うわ。

年齢なんて関係ない。人生を変える勇気が見つかる。 —グラン・トリノ

中井 倉本さんのおススメは何でしょう

か？

谷 うん。聞きたいよね。

倉本 はい。ありがとうございます。お待ちせしました。ワタクシのおススメはですね、ズバリ『グラン・トリノ』です！

中井・谷 グラン・トリノ…!?

倉本 そう。グラン・トリノというのはね、クルマの名前なんだ。1972年製のアメ車。フォード製ね。オイルシヨックの直前だから、まだアメリカン・マッスルカーのイメージが残っている時代のクルマだね。

中井 クルマの話なんです。倉本さんが好きそうなの…。

倉本 いや。実はこのクルマはあくまで脇役で。物語とは直接的な関係はないんだよ。物語は、このクルマの所有者である老人ウォルトと、隣家に越してきたアジア系移民の青年タオを軸に進められるんだ。

中井 老人…。クリント・イーストウッドですか？

倉本 そう！ 朝鮮戦争で従軍し、そこで人を殺したことをずっと心の痛みとして持ち続けている。そのせいで孤独な人生を送っている偏屈な老人。

谷 暗い話なんですか？

倉本 それがそうでもない。この孤独で偏屈な老人の再生の物語でもあるとオレは思っている。おとなしい異民族の青年とギクシャクしながら交流していった、次第にお互いに心を開き合っていくんだけど、最後にはある事件が起こる。

中井 どんな事件ですか？



© 2008 WARNER BROS ENTERTAINMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED. COURTESY WARNER HOME VIDEO / PHOTOGRAPHS TO BE USED SOLELY FOR ADVERTISING, PROMOTION, PUBLICITY OR REVIEWS OF THIS SPECIFIC MOTION PICTURE AND TO REMAIN THE PROPERTY OF THE STUDIO. NOT FOR SALE OR REDISTRIBUTION.

感性に訴える
映画特集
編集長 倉本
おススメ

3rd selection

『グラン・トリノ』

2008年製作 / 監督：クリント・イーストウッド

【あらすじ】

長年連れ添った妻に先立たれた老人ウォルト。口は悪いし、何かあれば唾を吐く偏屈な老人は、息子や孫からも煙たがられる孤独な人生を送っていた。ひょんなことから、蔑視していた隣家の移民と交流が始まり、ウォルトは次第に打ち解けていく。しかし、とある事件が起きて、ウォルトは人生最大の判断を迫られる…。

倉本 それを言っちゃうと、観る楽しみがなくなっちゃうからね。その事件を通じて、ウォルトは自分の命の使い方を考えるわけ。そこには様々な葛藤もあるんだけど、ウォルトはそれを突破して自分の答えを見つける。オレはね、これを見て「人間はいくつになっても変われる」という、開祖の言葉をいつも思い出すんだよ。

谷 偏屈な老人が変わろうとするわけですか。

倉本 そうなんだよね。人生で本当に大事なものは何なのか。最終的に、ウォルトはそれを見出したんだと思う。

中井 クリント・イーストウッドって何歳なんですか？

倉本 えーと、現在91歳だね。で、この映画の製作が2008年だから、当時79歳か。およそ80歳の老人ウォルトが「変わる」わけなんだよ。そう考えると、80歳以下の人はみんな勇気をもらえる映画だと思っただよ。

谷 ぜひ観ます！すぐに観ます！

中井 僕も観ます！谷さんより早く！

倉本 はいはい(笑)。ちなみに、劇中に登場するグラン・トリノは、従軍後、フォードで自動車組立工をしていたウォルトが組み上げた車両という設定。強いアメリカの象徴でもあり、成功したアメリカ人男性の象徴でもある。劇中を通して、スゲーいい味を出してるから、クルマ好きな人もぜひ観て欲しいよね。それにしても、グラン・トリノのあるガレージ…あこがれるなあ。

編集室おすすめの映画 [まとめ]



感性に訴える映画特集

編集長 **倉本** おすすめ

『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.

おすすめ POINT

御年79歳(当時)のクリント・イーストウッド(ウォルト役)の演技のシブさ。そして迫力。爆破シーンやCG特撮など派手な演出はないが、落ち着いた音楽や静かなカメラワークで次第に紐解かれていくウォルトの心の裡に引き込まれてしまいます。人種差別や暴力、貿易摩擦など、アメリカという国の持つ葛藤が凝縮されたようでもあり、アメリカ経済の栄華の象徴でもあるフォード製グラン・トリノとの対比が、それらを切なく浮き彫りにしています。過去への決別、そして未来への希望。国、人…、観る人によって意味を感じるステージは様々でしょうが、必ず何かを感じ取ってもらえる映画です。

◆ Amazon Prime Video
配信中



感性に訴える映画特集

副編集長 **谷** おすすめ

『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.

おすすめ POINT

実話を映画化したものです。南アフリカ共和国 ネルソン・マンデラ元大統領が、自身も虚けられ獄中生活を送ったことに対する復讐心を否定し、自身を虚けた者を赦す。そして民族融和を図るために、自国開催のラグビーワールドカップ成功を期し、自国の弱小代表チームに希望を託す…。全編を通じて、アゲインストの風が吹きさす中、誰もが不可能と思うことにチャレンジする内容に心打たれます。これが事実だったと思うと、更に全身に感動が響き渡ってくるのです。未だに最低でも年10回は観て、いつも泣く。DVDとサントラCDは手放せません。

◆ Amazon Prime Video
配信中



感性に訴える映画特集

エディター **中井** おすすめ

『最高の人生のを見つけ方』

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.

おすすめ POINT

本作は、生きることや死ぬこと、家族、友達、願望…様々な要素が散りばめられた映画です。私は本映画からは、『積極的に生きること』を学びました。やりたいことはやる！行ってみたい場所があれば行ってみる！人生とはこんなに豊かにできるものなんだ！と教えてくれる映画です。これからどう生きていくか、自分は何をしていきたいか…たまたまめぐり合った本映画が、人生の一步を踏み出す勇気をくれました。我が人生にたくさんの喜びを見つけ出そう!!そして、誰かとそれを分かち合えば、きっと最高の人生が待っている。そんな事を教えてくれる最高の映画です。

◆ Amazon Prime Video
配信中



感じる心は「在る」。内から湧き出る思いをカタチにしよう。

インタビュー
一般財団法人少林寺拳法連盟理事 井上 弘

「感性」という言葉をよく使うようになった経緯を教えてください。

やはり父である開祖（宗道臣）の影響ですね。開祖は子育ての中で、相手である子どもが理解できないむずかしい言葉を使う人ではありませんでした。なので、開祖が私に対して「感性」という言葉を使うようになったのも、私が中学生になったころです。「自分の感性を信じる」とよく言われました。

でもそれは、初めて言われたように感じませんでした。なぜかというと、私が小さいころに開祖が言葉を変えて、感性のことを伝えてくれていたからなんです。『お前はなにがしたい？』『自分を卑下するな』『自分の思ったことを大事にしろ』。そういう言葉です。

開祖は、「押しつけ」をしない人でした。いつも自分（私）なりの考えを求められる。それで、子どもとしては「お父さん（開祖）だったらどう考えるか」とまづは考えるのだけれど、それって自分の感性じゃない。開祖から「なんでそう思うんだ？」ってもう一つ質問されると、答えに詰まっちゃうわけですよ（笑）。

そんな風に、自分なりの感じ方を表現



父である宗道臣開祖と。高校卒業後、開祖のそばで仕事をしていた。

宗由貴 少林寺拳法グループ相談役に聞く。父から、そして体験から。感性を開かせたものと、そこから聞こえてくるあなたへのエール。

する習慣の中で育ったんですね。ただ、それが財産だと気づくのは、開祖がいなくなった後、つまり（第二世師家）就任後でした。

就任後に、感性の重要性を思い知ったということですか？

そうですね。就任して、たくさんの課題や課題に向き合う中で、「おかしい！」とか「組織が危ない！」とか、そういう風に思うことがあって。初めは若いから、私の中で芽生えた問題意識をうまく伝えることができず、賛同を得られないこともたくさんありました。それでも、そう感じて、こう行動した…その結果として少林寺拳法が行き先を間違えずに来た、という実感があります。

トップのやるべきことって教科書があるわけじゃないでしょう。ある程度の理屈はあったとしても、それが全てではありません。やっぱり、ピンとくることって大事だと思えます。就任して生まれた責任感に照らし出されるように、そういう感性が働くことの重要性をかみしめるようになりました。

ということとは、経験とともに感性は開かれていくものなのでしょうか？

経験も大事ですが、もっと大事なのは「志」だと思います。別の言い方をすれば、目的意識とも言えるかもしれません。私の場合、「少林寺拳法を大事にしたい」「変えたくない」という思いが強かった。だから経験の中で、その方向に向かうために必要な感性が紡がれてゆくんです。

なるほど。感性と似た言葉に「感情」というものがあります。これは区別されているのでしょうか。

感性は感じる力ですね。感情はそのときの自分の反応だと思います。喜怒哀楽のような。

だから、良い感性を持っていたとしても、自分が表現する反応⇨感情をコントロールできていないと失敗しますね。就任当初、私もそれでよく失敗しました。

ただ、私の場合はもともと感情の起伏がないほうだったので、冷静すぎて「冷たい」と言われたり、客観的すぎて「他人事みたい」と言われたり…。自分が感じていることと、周りに伝わっていることにギャップがあつて苦しい思いをしました。だから、感情の表現には工夫を重ねました。年齢を重ねていく中で、少しずつ表現が上手になったと思います。

2

武道団体への思い

各道の人口が増えることは大事ですが、それは社会に対してどんな風に関与しているかということの結果に過ぎません。武道が現代社会にどんな風に貢献できるのか、そういうことを議論し実践していけば、武道の地位はどんどん高くなっていくと思います。武道は社会に必要な教育団体です。

少林寺拳法の可能性

難しい話をしなくても、聞いてあげるだけで、話している人の感性は開かれていきます。技法の修練も、誰かと比べて上手か下手かじゃない。その人がやろうとしていることを認めてあげる、その人ができていることを認めてあげる、それを繰り返すだけで、その人の感性は開かれていくんです。

1

宗昂馬代表との関係

コロナ禍の影響もあるかもしれませんが、立場を離れてから三世師家との接し方は変わりましたね。いい距離感というか。当然、三世にも自分の感性を信じてほしいと思っています。自分の感性を信じてやったことなら失敗も成功も糧にできると思うから、余計な口出しはしません。

3

一般には、感情が昂つて失敗することが多いと思います。感情が昂ると、大したことのない問題も深刻になってしまうかもしれません。ですから、冷静なことはとても大事で、物事の本質をつとめて整理しようという姿勢は忘れないようにしたいですね。

感性の重要性は普遍的なものだと思うのですが、とりわけ現代の若い世代にはどのように伝えてゆけばよいのでしょうか。

「鬼滅の刃」って流行りましたよね。孫と話すのに私も勉強しました(笑)。

ちゃんと知る前は、「あんな残酷なもの、子どもに見せていいの？」と思っていました。

ところが、劇場版を観た大人は泣いて映画館から出てきますよね。「なんで!」って思いました。それでよく観てみると、「鬼滅の刃」の物語には、親を想う気持ちとか、子を想う気持ちとか、家族を想う気持ちとか：そういうのがちゃんと奥底に流れていることが分かりました。大きく括ると人を想う気持ち：ということですよ。それを感じられる人が、あの映画を観て涙するんだろう、って納得したんです。

つまり、人を想う気持ちが大事だった、それが感動を呼んだりするということは、現代にもちゃんと伝わっているということですよ。

今だから聞ける

宗由貴

一問一答

でも、日常に目を向けると、素直に感情を表現するのは恥ずかしい・カッコ悪いとか、周りに合わせないと変だとか、日本社会は特にそういう風に押さえつけられているところがあります。感じる心は「在る」のに。

家庭や社会、学校でも、声をかけたときに「ちよつと待つて」とか「後で」と言われて、そのうちに忘れ去られちゃう…ということがあります。それって、小さいけど「無視」だと思っんですよ。そういう小さなものが重なって、どこか圧力を感じる場所がある。感性が押さえつけられて、「ああ、言わないほうがいいのかな」みたいな感じ方をするようになる。

だから、感じたことを素直に口にする、それを認められる環境があること、それが大事です。

開祖の質問に対して、隣を見ながら手を拳げると「隣を見ながら手を拳げるんじゃない！」と怒られましたね。

そのエピソードは多いです。隣を見て手を拳げるのは、自分の感性に蓋をする行為だから叱ったのでしょう。

自分と他人の関係性は大事ですね。

自分の居場所や仲間は大事です。ただ、

コロナ禍の所属長へ

所属長の皆さんは本当に大変だと思います。先が見えない中で頑張ってくださっていることに感謝しています。

道場は修練場であると同時に、人の出会いと絆を育む場でもあると思うのですが、環境や職業によっては孤立感や経済的な厳しさに直面している方もあるかもしれません。

誰もが大変なときだから、協力し合ったり、励まし合ったりできる少林寺拳法という存在を生かしてほしいと切に思います。こういうときこそ、私たちの運動に価値があると信じぬいてください。

気を付けてほしいのは、居場所というのは「自分に優しい場所」のことじゃない。誰かが創ってくれるものでもない。「自分が役に立っている」と実感できる場所のことです。

また私の経験になります。就任当初、こういう世界にあつて、技術指導もできない・社会経験もない私がどうやってトップをやっていくのか、すごく考えました。自分にできることは何か、つね。最初はあてのないものですが、やってみて、認められる機会が少しずつ増えていった。そうになると、もう少しやってみよう、もつとやってみようと思うようになる。つまり、少しずつ居場所が出来る、というわけです。

ただ、その原点にあつたのは、「自分には何もできない・何もできない」ということを認める勇気でした。勇気を持つて認めたから、何が出来るか真剣に探した…というわけです。

だから、何かしてあげたいと思う気持ちから、自分の居場所づくりは始まるという事です。

「自分には何もできない・何もできない」と認めてしまったら、そこで行動が止まってしまうような気もしますが。

してあげて喜ばれると嬉しい…という気持ち、誰にでもあると思うんです。そ

れが原点です。そのために必要な力を蓄えておくこと、それが学習や訓練です。少林寺拳法の修行はそのためにあるという事です。

日頃から力を蓄えておく。そして、いつも人のこと・社会のことに興味を持っていて、あるとき力と感性がピンとつながる。それが自己確立と自他共衆の関係性だと思っております。

ああ、開祖の生きさまのようですね。

そうですね。開祖はそれを当たり前にできる人でした。

特に気を遣うわけでもなく、人の背景にある事情とか家族のこととかを自然体で観察していて。ふとした瞬間に、そのことを踏まえた対応をする。だから相手はすごく喜ぶんですよ。

人と会うことも好きで、感性が合う人とは一気に家族ぐるみ関係性になります。そういう方の中に有識者も多くいて、普段の会話や交流の中で、常にいろんなことを吸収していましたね。

人と会うことが学習や訓練になっていたんですね。

だから、このコロナ禍というのは本当に怖い。人と会えなくなりますから。そのせいで感性が鈍るのが私は怖いんです。



いま、大事にされている感性はどのようなものですか？

インターネット上に氾濫している情報を選別する力ではないでしょうか。ただ、それには自分ひとりでは考えあぐねていても選別は進みません。やはり重要なのは、いろんな人と話をして、いろんな人の意見に触れ、感性を磨き続けることだと思います。

宗 由 貴

少林寺拳法グループ 相談役

1957年生まれ。開祖遷化後(1980年)、少林寺拳法第二世師家となる。金剛禅総本山少林寺管長、財団法人少林寺拳法連盟会長、少林寺拳法世界連合会長、一般社団法人SHORINJI KEMPO UNITY代表理事、少林寺拳法グループ代表などの要職を経て、2020年1月1日を以て少林寺拳法師家を第三世に承継し、現在に至る。二児の母であり、三児の祖母。



入部の動機

- 1 礼儀作法や精神的な強さを求めて。
- 2 TVの特集や体験入部で先輩の演武を見て、キレッキレでかつよかつたから。
- 3 演武ができればアニメの主人公のようになれると思ったから。

入部後に感じたこと

- 1 先輩が優しい。部員同士の仲が良い。
- 2 今までに習っていたスポーツと違い、勝利至上主義ではなく人間教育としての教えがしっかりしている。
- 3 顧問の上杉先生が、実はめっちゃ動く。

少林寺拳法部の魅力や自慢

- 1 中高一貫で多くの先輩に教えてもらえる。
- 2 お花見やお茶会、姫路城周辺のごみ拾いなど練習以外の活動も多くて楽しい。
- 3 道場が新しくなった！
- 4 国連UNHCRの「難民と進む20億km」のランニング参加は良い経験になった。

入部してできるようになったこと

- 1 挨拶や脚下照顧、敬語で話すこと。
- 2 自分がやると決めたことに諦めずに挑戦すること！
- 3 75kgの父を持ち上げること！



JUNIOR HIGH SCHOOL & HIGH SCHOOL

R-23

新型コロナウイルスに負けないで、共に頑張りましょう！
全国大会でお会いできますように！

このページは編集部へ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。

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ね！

学生拳士のトレンド、自慢…！
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

金光学園中学校

私が少林寺拳法を始めた動機は、初めて演武を見たときに、「人間にこんなにも美しい動きができるのか…」と感動したことです。そうして入部した金光学園少林寺拳法部には素晴らしい環境が整っていました。当部には、自分の目標を持つて練習できるアットホームな雰囲気があります。また、初心者・経験者を問わず先輩方や先生方が熱心に指導してくださいます。現在はコロナ禍のため練習にも制限がありますがそれらの逆境に屈することなく前向きに取り組んでいます。

(山内 和人…3年生)

23歳以下の拳士のみなさ～ん!! このページで、あなたのことや学校のこと、部活のことなど…発信してみませんか?? 少林寺拳法以外のことでももちろんOKです!

QRコードを読み取って、以下の情報を送ってくださいね！お待ちしております♪



- ・写真1～2枚
- ・240文字以内の文章
- ・氏名(ペンネーム可)
- ・学校名もしくは都道府県名
- ・学年もしくは年齢

JUNIOR HIGH SCHOOL





合格証書授与にて。皆で祝う、つながりが大事！



関西実業団大会にて 拳士一同、目標に向けてチャレンジ！

日常が全て易筋行！
 「日常（家庭・職場・地域・道場）全てが易筋行、少林寺拳法は人生修行」私の座右の銘です。私は摺足やナンバ歩きで通勤しています（笑）
 職場では「ソーシャルICTパイオニア」を目指し、法人営業を実施しています。私は営業が大好きで、ICTで社会を良くするためにお客様へコンサルティング営業を重視しています。部下に対して「現場で学び（自己確立）、お客様から学び（自己共榮）、価値創造していく（理想境建設）営業を目指して欲しい」と常に言っています。

世界は「心の時代」に入り、物質文明から精神文化の大切さにシフトしています。実生活はコミュニケーションも含め、対人です。少林寺拳法は、一貫して生身の人間相手に修練を行い、常に行動・実践を重んじてきました。少林寺拳法を修練していれば必ずと相手のことを考えるようになる、「少林寺拳法は、対人間の修練であることを常に忘れるな」これが開祖の想いに通じるものだと思います。

Professional

第二回

職場の
少林寺拳法

全日本実業団
少林寺拳法連盟
PRESENTS

対人関係と技法修練で磨かれていく自分。

大阪府 NTT 西日本支部長
 田中 徳幸 支部長

少林寺拳法 准範士六段
 NTT 西日本 ビジネス営業部 営業課長

資料「少林寺拳法で伝えたいこと」



上記資料は、後援会・保護者・見学の方に向けて配布しています。少林寺拳法を通じて、拳士へ「感動・成長・つながり」を伝える指導をしている決意表明です。

下記の役職においても、その決意で少林寺拳法の普及に邁進しています。

- ・実業団支部長＝職域で幸福運動を実践
 - ・道院長＝ 地域密着で金剛禅運動を推進
 - ・武専指導員＝ 指導者育成、「思想と技法」の探求
 - ・学生指導員＝ 学生へ鍛える少林寺拳法を追究
- どの立場でも、拳士に成長の実感を感じてもらえる指導を心掛けています。

技法の追究は人生に通じる
 基本で身体のコツをつかみ、法形で原理原則を知り、ムリ・ムダを無くす、戦術でムラを無くし、運用法で実践感覚（勘や間合）を養い、演武修練で創造力を培っていく。指導者は客観視して拳士にフィードバックし、技術力を効率的にアップさせることで、自然と分析力、観察力、洞察力、コーチング力を向上させます。
 本質や真理・原理原則を追究し、技法を確立していく基本↓法形↓運用法↓演武：の修練体系は、自己確立・自己共榮に通

じる、人間育成に適した素晴らしい生涯修行です。だからこそ、基本追究、法形探究、運用法での応用、演武での体現に拘り続けたい。この考え方は職場や実生活に活かされておりあります。
 「格闘技はルールありき、武道は状況ありき」新井 庸弘先生のお言葉と共に、開祖語録「強い奴をつくる必要はない。負けない奴を作ればよい。拳法は手段、目的は他にある！」を追究し、「技法から教義を学び、思想を深め、実生活に少林寺拳法を活かす」ことを基軸に指導し続けたいと存じます。

人づくりに必要なコーチングの指導法とは？

【今月のテーマ】「自己肯定感を育むには」

5月より一財連盟「コーチング指導者育成コース」が、オンラインで開講されました。

ライトコース（初級コース）80名、アシストコース（中級コース）60名が参加しました。

共に10ヶ月コースで、公認コーチングアンバサダー、公認コーチングトレーナーを目指します。

冒頭、川島一浩会長より、両コースの参加者へ、次のようなメッセージをおくられました。

【川島一浩会長挨拶】

人づくりのツツド コーチング

「本コースは、アクティブラーニングを採用していますので、いきなりの質問をさせて頂きます。少林寺拳法が目指す人間像の一番目には、何が掲げられていますでしょうか？」

一番目は、「自己の可能性を信じる生き方ができる人間」です。これは、「自己肯定感」という言葉に置き換えることもできます。

内閣府の調査では、世界先進諸国の13歳～29歳の中で、日本の若者は、一番「自己肯定感」が低いという結果が出ています。その原因は、①幼少期、②部活を含む学校、③職場などでの環境や体験が影響しているのかもしれない。みんなと同じ行動をしなさい。

親や指導者の言うことに従いなさい。ミスするな。こんなことが原因なのではないでしょうか？

本コースは、このような課題にも取り組む総合コーチングのキャリアプログラムですので、少林寺拳法やスポーツ、習い事の指導はもちろん、子育て、学校教育、社員教育などにも役立つものです。

今日も、様々な異なる経験を持つ方、多様な方々が一緒に学ぶ場となりますので、ぜひ積極的に参加し、学びあって、皆様の活気ある空間づくりにお役立て頂きたいと思えます。」

第一回目の講座は、「コーチングとは？」「人をやる気にさせるポジティブ変換」、「コーチングの関連領域」について、参加者の皆様とワークセッションを楽しみながら行いました。

【参加者の感想例】

・コーチングは単なるリフレーミングではなく、さらに一歩前に踏み出そうとする気持ちをアシストする取り組みだと思った。

・所属長としての指導力向上！指導者の育成、拳士への対応力向上を目指したい。すぐにポジティブ変換できるように学んでいきたい。

・さっそく道院で試してみたいと感じました。
・相手に到達しやすいポジティブ変換は、日々の訓練もありますし、相手のことをよく見て感じていないとできないことだと思いました。

・ティーチングとコーチングが両輪であることが理解でき、ポジティブ変換、皆さんの考えが大変参考になりました。考えているだけで、気持ちが前向きになっていくように感じました。

・ポジティブ変換が無意識にできるようになると、行動が変わり、周りにも良い影響を与えていけるのでは、と思いました。

・子供との会話でポジティブ変換は大事と思いました。つい「○○したらダメ」ということになってしまう。具体的に伝えてあげてきたら褒めるとともに喜ぶということの意識を強化していこうと思いました。

・主体性を持った行動を行ってもらうには過度のティーチングはNGであるということに、ハッとさせられました。

・拳士の存在能力を引き出して、成長へ導ける指導者になりたいです。主体性、自主性が自分から発せられるよう育成を職場や道場で展開したいと思います。

・ポジティブ変換は自分に対しても使って、自分を肯定的に変えていきたいと思えます。

・コーチングは指導者主導ではないこと、「対象者が望む所」が重要だと知りました。
・何気なく発している言葉がポジティブになつてくるか振り返る時間が持てた。明日からの会話で心がけたい。
・コーチングとティーチングが両輪でフィードバックやストローク等の後輪がなくても自ら進めるように導けるようになりたいと思いました。幅広く学び日常に活かせるよう楽しみます！



・支部長は責任感で全部自分がやろうと考えがちですが、支部長自身も誰かにリファーできるということ。自己確立と自他共榮なので仲間が必要。

・現状分析(相手)に必要なフラスへの)条件の確認、言葉の力(言霊)の向上、指導者としてコーチとして必要な向上心(学び続ける意欲)、常識の更新など、とてもよい時間(学び、気づき)でした。ありがとうございます。

・次回も、楽しみです。

・コーチング、ティーチング、フィードバック、ペップトークなどが両輪であることが図解でよくわかった。また、コーチングでどうにもならない領域を判断することも大事だということもわかりました。次回もよろしくお願ひします。



執筆者プロフィール

大原 一純 Kazusumi Ohara

幼少期ゆめにあい、少林寺拳法に入門。生徒会長となりゆめ対策に取り組む。法政大学体育会少林寺拳法部にて楽しい体育会風土を経験し、風土改革を行う。数々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PPER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



立合掌固

※「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。



■腕十字固からつながる固技

少林寺拳法教範には「腕十字より刈倒してから用いる固技ある。入り方に秘訣がある」と書かれています。腕十字固については、2018年冬号会報「実一に帰る」で解説していますので、詳しくはそちらを参照してください。

腕十字固からの連絡技として、立合掌固の他、裏合掌固も有段者科目表に記載されています。この二技は連絡変化の関係には無く、倒す時の勢いで相手が回転し過ぎ、頭が我のほうに向いた場合に裏合掌固、そうでない場合が立合掌固という具合に使い分けてください。(写真1)

■極めの痛みで、腰が浮き上がる

相手の背が床に付く瞬間、我の左足甲の上に相手の首筋を乗せます。そして体を回転して逃げられないように、我の左脚刀で首筋側面を軽く押圧します。(写真2)

腕十字固で掛手であった我の右手は相手の手掌へスライドさせ、拇指を含めて握ります。(写真3) 近年、国内外の講習会で、拇指と人差指の股に我の拇指を掛ける拳士をよく見掛けます。(写真4) この場合、相手は手を握り返し易く、固めを返される危険性が高まりますので注意してください。これ以降の操作は、ほぼ同時に行うことが大切です。

一、立合掌固では、左手が掛手になります。三指(中指、薬指、小指)を相手の手首に掛けて、引き上げます。(写真5)

一、捌手(我の右手)で、相手の手首が反り返るようしながら、我から見て時計と逆回りに相手の手首を捻じります。そして、手先だけではなく、右逆突と同じ腰の動きを用いるとより効果的です。



脚刀を首筋に当てる



体が回転し過ぎた場合



拇指も握る



悪い例



内拳頭



掛手の引き上げ



顔の真上で極める



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。

なお、相手の手首を反らすとき、相手の内拳頭（大拳頭の手掌側）を押圧するとより厳しい攻めになります。（写真6）

一、掛手の引き上げと、捌手の攻めは、相手の顔の真上で行うようにします。（写真7）

一、掛手の引き上げと捌手の攻めのバランスが崩れると、相手は右肘を曲げて固めから逃げやすくなります。掛手と捌手（引き押し）のバランスを調節します。

一、相手の右腕は、私の左内股に付けておきます。（写真8）

以上の操作によって、相手の手首には激痛が走り、腰が浮き上がってきます。腰が浮けば、相手から蹴りで反撃されることも少なくなります。

開 祖 語 録

大事にされる人になるために

掃除一つしても、きみたちは掃除せい言うたら、ただしよるだけ。掃除をしよる途中になんか気がついてら、ああ、こうしたほうがいいんじゃないかな、ここはこうなってるというようなこと、どうして見つけてくれんのかと思う。それは、なんていうかな、自分のものだという、細かい気の遣いがないと思うんだ。

電気がときどきチカチカしてる。ああ、チカチカしてるなアですんでしまう。どうしたらええだろうか、金にかかるんだけど、自分が気が付いたら自分にするか、誰かに言うてしてもらうか、そういうことができる人間に、私は早くなってもらいたいと思う。

で、そういうことをしてくれる人がたまにみつかるど、あの人は役に立つ人だ、いい人だ、やっぱりあいつは大事にせにゃいかんということになる。

79年10月 職員への講話

感性とは、何かを見たり聞いたりした時に深く心に感じ取ることや、物事に対して感覚的に感じることで、自分自身が変わるためにも必要な要素です。特に最近ではテクノロジーの進化に伴って、人の気持ちを感じる力や、場の空気を読む力を鍛える機会が少なくなってきましたから、自分の「感性」を磨く努力は、今を生きる私たちにとって、意識して続けなければならないものだと思います。

少林寺拳法の自己確立は自分の可能性を信じてからはじまり、日々の修行は、見て感じたことを行動・表現しながら分かち合い、互いの感性を磨き合うためである…といつても過言ではないと思います。

人は周りからの刺激やイメージを柔軟に受け入れることで、自分の感じていたことに他者の見方が加わり、固執から解放された、よりリアルな見方でものごとを捉えられるようになるものです。

今後の社会を見据えると、自ら感じて行動することができない、という状況は、人間が本来持つ素晴らしい能力を自ら手放すことに繋がるかも知れないと危惧します。

今の自分で満足してしまうと、人はそれ以上新しい情報や社会の動きすら感じ取れなくなってしまうのではないのでしょうか。

宗道臣開祖が伝えたかったこと。それは小さなことでもいいから、一つ一つの事象を大切に受け止めて自らの人生の糧にしてほしいというメッセージだと感じました。

今日からでも決して遅くはない。まずは、一人一人が今、感じられることを感じ、それを行動に移す。そして、誰かのために動くことができ、誰かに必要とされる。そんな人になっていただきたいと思っています。



少林寺拳法グループ
代表 宗 昂馬