

# 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。

今回のテーマは『私を動かす言葉』です。少林寺拳法の言葉に限らず、世の中には先達の遺された含蓄のある言葉がたくさんあります。また、それらの言葉に触れ、意味を考える中で、少林寺拳法の教えが深く染みわたることもあります。

ご紹介する言葉は『思邪無』。「思い邪（よこしま）無し」と読み、論語から取り上げた言葉だそうです（出典「論語」田中東竹「隸書」を臨書）。道訓にある「自らが清し」や「真純単一」に相通じる部分がありますね。



揮毫：久高 純子 拳士  
(雅号「秀鳳」／沖縄県)

沖縄県で修行する久高純子さんの作品です。雅号を持つほど熱心に書道をたしなまれてきた久高さん。もはや一流の書家と言える威風堂々とした完成度です。全ての文字において水平基調となる筆致が、書全体に重厚な安定感を与えています。「思」と「無」のはらいが横方向への更なる広がりや、「邪」の縦画が天地を貫く芯の強さを、それぞれ印象付けています。特徴的な文字はすでにご自身の『格』に至っているものですね。全体を見ると、荘厳な中に風雅な雰囲気漂う芸術的な作品です。

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・冬号のテーマは『私の立志』。新春号に相応しい、新しい年への決心を書にしてください！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。

【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

【〆切】2020年11月末日

# PROJECT DOUBLE CIRCLE

執筆者／倉本 巨康

## 人事を尽くす。

今回は、少林寺拳法の修練環境をより清潔に保ち、感染症予防力を高める方法を共に考えたい。修練環境は、日々の生活と修行を繋ぐ、とても大切な空間だからだ。

感染予防については、少林寺拳法グループとして各種のガイドラインを示しており、こちらもあわせて参考にしていただきたい。主要なガイドラインは左のQRコードよりアクセスして閲覧可能となっている。

また、少林寺拳法グループでは、感染予防の観点から、修練時の服装について一部規程を緩和することとした。以下は、この新しい規程を前提に提唱している。



少林寺拳法グループ  
新型コロナウイルス  
感染防止について



移動の際にかさばらない  
道衣の畳み方はコチラ



少林寺拳法グループ公式  
YouTube チャンネルより「作  
務のスズメ!道衣の畳み方編



インナーウェアは華美な  
ものは避けてください。

宗道臣開祖の著書、『少林寺拳法教範』に「あくまでも自己の修養を第一として、単に救いを待つのではなく、人事をつくして天命を待つという心境で、ひたすら修行に励む」という一節がある。新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、私たちの修練環境では、どのように「人事を尽くす」ことができるだろうか。

### 着衣を清潔に保つ

一般的に、モノに付着したウイルスの生存期間は、温度や湿度、水分の含有度合いなどに影響を受けると言われています。端的に言うくと、高い温度でジメジメした場所ではウイルスの生存期間が長くなり、乾いた場所では短くなるということです。

修練中の道衣などは、汗を吸って水分の含有率が高くなりますので、常に乾燥させることを心がけましょう。修練後は清潔で乾燥した服装に着替え、着ていた道衣などはビニル袋などに入れて持ち帰ると良いでしょう。常に清潔で乾燥した道衣を着用するために、二着以上の道衣を所有しておくのも一つの手かも知れません。

### 接触面積を減らす

修練時の接触という点、柔法で互いに掴み合う場面が最初に思い浮かぶかも知れません。手で直接触れるのを避ける方法として、手袋を着用することも可能です。

また、剛法においても、受けを行う際は、互いの攻防用器が素肌で触れあいます。これを避けるために、手首もしくは足首までを覆うインナーウェアの着用も認められました。動きの妨げにならない、コンプレッション・インナーが適しているでしょう。

足の裏を防護する目的で、スポーツ用のソックスを着用することもできますが、床面に対して滑らないか、逆にグリップし過ぎて動きの妨げにならないか、入念に点検して用いるようにしてください。



ウイルス対策の一環として、抗ウイルス加工「フルテクト」を施した道衣が開発されました。今後、先行生産された道衣の試験運用を経て、製品化される予定です。

この開発は、少林寺拳法道衣の製造販売を行う株式会社オザキ様と、専用生地 の供給を行うシキボウ株式会社様の全面協力を得て実現したもので、抗ウイルス加工を施した生地は、特定のウイルスを99%以上減少する事ができ、さらにウイルスだけでなく細菌に対する抗菌効果もあります。

## マスク着用時のポイント

マスク（マウスガード、ネックチューブなど）は飛沫を防止するうえで、大変重要な防護ウェアですが、激しい修練においては呼吸の妨げとなる場合がありますので注意が必要です。息苦しいと感じた場合は、速やかにマスクを外し、休憩をとりましょう。

少年部の修練などでは、息苦しさの自覚がない場合もありますので、指導者側がひんぱんに声掛けを行うことが重要です。

激しい修練のあとに、酸欠によってめまいや転倒などの二次被害が発生することのないよう、十分に注意して活用してください。

また、外したマスクはビニル袋に入れて保管するということをマナーとしたいですね。

## 離れて修練を行うことのメリット

相對演練であつても、互いに2m以上の距離をとり、離れて修練を行うことは可能です。マスクを外して行う場合などに向いています。離れる場合は、互いの正中線を意識して攻防を行うことが重要です。

また、離れて修練をすることによる技術習得上のメリットもあります。

剛法では、攻撃が当たることに対する恐怖心が和らぎますので、互いの動きを俯瞰して見ることができるようになります。攻者の攻撃線を意識して、足捌きや体捌きに集中することもできます。

柔法では、掴まれた部位に執着することがなくなりますので、守法や足位を丁寧に演練することが可能になります。

この状況下、修練環境の変化を余儀なくされていますが、その中で見えてくる新しい発見に喜ぶ気持ちを持つように心がけたいものです。



可能性を  
引き出すために  
Enjoy Coaching

# 高める



担当／大原 一純

## 支部長・監督在宅研修特別講師 月野 聖子先生

※プロフィール紹介はP14「想」をご参照ください。

月野聖子先生のワンポイントレッスン！  
いま、企業でもっとも求められている能力は、コミュニケーション力です。（2018 経団連調査）  
コーチングスキルを取り入れたコミュニケーション技術を身につけると、活気ある支部（部活）づくりの源になると思います。  
支部長・監督在宅研修会で講義したものを一部紹介します。  
大学生の少林寺拳法部員さんが、入部以来、最も嬉しかった言葉は「うまくなったね」。反対に嫌だった言葉は、「昨日教えたのにもう忘れたのか！」「へたくそ！」「なんでできないんだよ！」などだったそうです。（2019年一財連盟調査／大学生2000名アンケート結果）  
今回は、相手の心理に働きかける効果について考えたいと思います。  
人は、他者から適度に期待されるとやる気が出て、結果的に期待に応え成果をあげるという教育期待効果があります。これをピグマリオン効果と言います。  
反対に、他者から期待されないことによつて、成果がつけられない状況を、ゴールム効果と言います。ネガティブな言動で結果や行動、さらには存在までも非難したりすること、本来持つ能力すら発揮できなくなります。  
そこで、次の法則を活用して頂くと、元気、やる気が起こり、活気ある支部（部活）づくりにお役立ちできると思います。



## 「あいうえお」の法則

- あ アイコンタクト
- い いいね（あいづち）
- う 頷き、受け止める
- え 笑顔
- お おうむ返し

## 「さしすせそ」の法則

- さ さすが、最高、才能あるね…
- し 知らなかった、親切だね、信頼しているよ、うまいね…
- す すごいね、素晴らしい、素敵だね…
- せ センスいいね、説得力あるね、責任感強いね…
- そ そうなんだ、素質あるね、存在感あるね…



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法

少林寺拳法グループ

# これからもたくさんの方と 運動を継続してゆくために

私たちの修行は身体と心を同時に鍛え、この時代を生き抜くために必要な生命の力を育むことを目的としています。生き生きとした人がたくさん育つことを、豊かな世の中を創る運動（幸福運動）と捉え、安全安心に修行していただける環境整備に努めています。

## 【新型コロナウイルス感染症拡大予防対策】

### 警戒レベルに応じて対応を変えています。

国や自治体が発令している警戒レベルを参照し、以下の通り対応します。

- ◆ 緊急事態宣言 相当 … 集会による活動は行いません
- ◆ 自粛要請・協力要請 相当 … 感染防止策を徹底して活動。大会等は無観客。飲食を伴う行事は自粛します
- ◆ 注意喚起 相当 … 感染防止策を徹底して活動

### ウイルス防護策を講じています。

- ◆ 参加者の健康観察（管理）を徹底（当グループ基準により、修練場に入れない場合があります）
- ◆ 修練時間帯を調整して混雑を避ける配慮（具体的な対応は修練場により異なります）
- ◆ 修練場の換気を徹底
- ◆ 使用する防具、器具などの消毒を徹底
- ◆ ドアノブや各種取っ手など、出入口やトイレを含む修練場内の消毒を徹底
- ◆ 修練時はマスク着用。熱中症などの恐れがある場合は、十分に間隔をあけてマスクを外します

### 独自のガイドラインを周知徹底しています。

当グループの指導者は金剛禅総本山少林寺、一般財団法人少林寺拳法連盟のいずれかに属し、所定の研修を経て認証されています。諸活動は、それぞれの法人が発するガイドラインに基づき運営されています。当然のことながら、それぞれの修練場が所在する地域の行政上の方針を順守して活動を行っています。

【ガイドライン】 ①修練におけるウイルス防護、②万が一の感染者発生時の対応、③警戒レベルに応じた段階的な対応

#### [ガイドライン閲覧]



当グループの発行する  
各種ガイドラインはこ  
ちらから閲覧できます。

#### [お問合せ先]

金剛禅総本山少林寺サポートセンター  
0877-33-1010

一般財団法人少林寺拳法連盟サポートセンター  
0877-33-2020

# Meet 少林寺拳法

中学校武道必修化 OutPut

## これさえあれば授業ができる SJ パッケージ4

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



2012年度の中学校武道授業必修完全実施から9年目を迎える2020年度までの間、それぞれの地域や学校で様々な授業実践が成されてきました。武道必修化9年の流れの中で、  
・1年間の保健体育の武道授業で2種目の武道を実施することができるようになり  
・一つの種目を短時間の単元計画で扱えるようになる  
…など、中学校保健体育の授業での取り扱い方も変わってきています。  
そこで、2009年から、私が中学校の教員として、三つの中学校で少林寺拳法の授業を保健体育の時間で実践してきたこと、また、武道必修化プロジェクト委員会として、委員会のメンバーとともに研究してきたことを集約し、次世代に向けた少林寺拳法の授業実践の方法を考えてみました。少林寺拳法の外部指導者として、また、中学校の教員として、すでに授業に取り組んでいる方やこれから取り組もうとされている方の参考となれば幸いと考え、紹介することにします。

**武道2種目採択や短時間配分の授業で使える「SJパッケージ4」**  
武道授業の計画を立てる場合、8時間程度の授業時間を考えることが多いです。1年間で2種目の武道授業を実施するとすれば、単純に分配すると1種目4時間となります。例えば、剣道…4時間 少林寺拳法…4時間というようになります。  
4時間で効果的に少林寺拳法の授業を実施するための、授業内容や方法、学習評価の在り方などをパッケージ化した少林寺拳法授業パッケージ4時間（SJパッケージ4）を紹介いたします。日本武道協議会作成の「中学校武道必修化指導書映像集」（全国の中学校に配布されている）も活用しています。

## 小井寿史

本部 536 期生  
岡山県笠岡市立大島中学校 教頭  
中学校武道必修化プロジェクト  
委員会 委員

### 小井先生の一言

教育基本法に記される教育の目的（第一条）は、人格の完成と身心ともに健康な国民の育成です。少林寺拳法の目的は人づくりによる国づくりです。目指すところは同じです。  
学校の教頭、少林寺拳法の拳士・指導者の方々と共に、少林寺拳法を通して何ができるのかを考えていきたいと思います。



**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。



# SJパッケージ4…とは？

少林寺拳法授業パッケージ4時間（以下、「SJパッケージ4」と言う）は、スライドに示された内容に従って授業を進めることで、少林寺拳法の授業を実施しやすくする**支援ツール**です。単元計画4時間の少林寺拳法授業に対応しています。

## 「SJパッケージ4」の特徴

- 1 時間ごとの授業内容・留意点・評価の在り方がパワーポイントのスライドに収められている。
- 2 体育館など授業する場所にスクリーンを設置し、パワーポイントのスライドに従って授業を進められる。
- 3 授業の目標、流れ、活動内容、技のポイントなどをパワーポイントのスライドで指導者と生徒が共有しながら授業を進められる。
- 4 パワーポイントのスライドとリンクした学習カードを使って生徒が行う授業のまとめや自己評価を学習評価に活用できる。

「SJパッケージ4」は  
こちらから閲覧できます。



動画付バージョンを今後の  
研修会等でリリースします。

## 「SJパッケージ4.1」（単元計画4時間中1時間目）スライドの概要

指導する技を外受蹴に設定

少林寺拳法の概要（10分）

- ・ 少林寺拳法とは中学校武道必修化指導書映像集を活用
- ・ 「武の本質」（二つの戈をとめる）を説明

礼法 諸作法（10分）

- ・ 合掌礼（中学校武道必修化指導書映像集を活用）
- ・ 立ち方座り方（中学校武道必修化指導書映像集を活用）

音楽のリズムに合わせて単演で技の動きを覚える（20分）

①号令と動きの説明

Aの動き 外受蹴攻者 左前中段構から

1：左前千鳥足 ⇒ 2：右上段逆突 ⇒ 3：右後千鳥足 ⇒ 4：左下受

Bの動き 外受蹴守者 右前中段構から

1：左後千鳥足 ⇒ 2：右外受 ⇒ 3：右中段順蹴 ⇒ 4：中段構

②音楽のリズムに合わせて動きを覚える（8ビート・1秒で1動作できるテンポの曲が望ましい）

途中で動きを間違えても大丈夫と伝えて、楽しく行うことができるように場の雰囲気をつくる。

（中学校武道必修化指導書映像集を参照）

まとめと振り返り（10分）

学習カードを使って授業のまとめと振り返りをする。

生徒が自己評価をする。

生徒の自己評価と授業のまとめを学習評価と指導者の指導の在り方にフィードバックする。

# 親へのフィードバック

菅野 純

早稲田大学名誉教授

**親**の理解とサポートがなければ子どもの習いごとは持続できません。月謝など金銭的なものはもちろん、稽古着や防具などにかかる費用、時には道場までの送り迎え、道場によっては「親の会」などへ参加、遠征費など、さまざまな面で子どもは親に依存せざるを得ないのです。中学以降の部活動でも事情は同じでしょう。

小学高学年頃から子どもの習いごとは遊びの要素が減り、次第に本気度を問われるようになります。この時期になると、私学進学などの勉強をとるか習いごとの方をとるか、より高いレベルを目指して稽古に打ち込むか否か、他の習いごととの優先順位をどうするかなど、子どもばかりでなく親も決断を迫られることが少なくありません。親も改めて習いごとを続けさせる意味や、わが子の将来を見据えた家庭教育のあり方に直面するのです。習いごとへの中断者が多くなるのもこの時期ではないでしょうか。

指導者は道場にやって来る子どもの背後に、親のさまざまな願いや思惑が込められていることを改めて確認したいものです。少林寺拳法を修練する意味を正しく理解し稽古に気持ち良く送り出す親であるでしょうか？時にはくじけそうなが子を励ましたり慰めたりしながらわが子の心を支える親であるでしょうか？

指導者として、親へ次のようなフィードバックを心がけたいものです。

① 少林寺拳法を習うことの意味を正しく伝える…習うことで、何を得るのか、子どもの成長にどのようにプラスの影響を与えるのかを明確に伝えたい。宗道臣初代師家のことばなども。

② 子どもたちが安心して、安全に稽古できるために、どのような配慮や工夫をしているのかをきちんと説明する…新型コロナウイルス対策はどうしているか（会報・少林寺拳法。今年度、夏号3ページ参照）、いじめなどにはどう指導しているか、学業との両立はどのように可能か、などを具体的に説明する。もちろん体罰など行っていないことも。

③ 一人ひとりの子どもの成長や行動変容について一定の時間をとって伝える…親は自分も知らなかったわが子のよさや成長、変化を指導者から伝えられると嬉しいものである。指導者は親と一緒にその子の成長を見守り、喜ぶ人であって欲しい。

④ 少林寺拳法や道場の現在…少林寺拳法の歴史や現在の全国的展開例、道場の歴史や先輩たちの活躍など、広い視野で少林寺拳法のいまを伝えたい。

⑤ 親へのねぎらいの言葉を…「いつも送り迎えありがとうございます」「います」「お母さんの励ましが支えになっているみたいです」など、親自身の苦労や努力を積極的に認める。

親へのフィードバックは、親の心を元気にするものでなければなりません。親は指導者から与えられた心のエネルギーを必ずわが子に与えるからです。

執筆者／菅野 純

1950(昭和25)年、宮城県仙台市生まれ。早稲田大学卒業後、同大学院修了。発達心理学・臨床心理学専攻。東京都八王子市教育センターで、教育相談員を経て、早稲田大学人間科学学術院教授を2015年3月まで務める。現在も、不登校、いじめ、非行など、さまざまな子供へのカウンセリングに加え、学校崩壊をはじめとする学校のコンサルテーションに取り組む。<心の基礎>教育を学ぶ会会長。著書は『武道——心を育む』(日本武道館出版)など多数。



# たぬき探訪日記



寒霞渓谷：小豆島町神懸通乙



天使の散歩道 エンジェルロード：  
小豆郡土庄町



銭形砂絵 寛永通宝：観音寺市



日本のウユニ塩湖 父母ヶ浜：  
三豊市仁尾町



豊稔池堰堤 マルチプルアーチ式  
コンクリート造堰堤：観音寺市大野原町



ダブルダイヤモンド讃岐富士  
飯野山：丸亀市飯野町



天空のブランコ（雲辺寺山頂公園）：  
観音寺市大野原町

## かがわフォトジェニック

住み慣れた地域であっても、季節ごとの変化には心ときめく感動があります。お天気が変わりやすいこの時期は「男心と秋の空」「女心と秋の空」といわれ雲の流れも速いですね。時は止まることなく流れていきますが、風景を写真に残しておくことと振り返って見ることが出来ます。乙女チックに物思いにふける秋、今を生きる、そして今、目に映るものを残しておきたい！変わらない情景を、共有したい！そんな思いで写真を撮影しています。次回、香川を訪れる際には、皆さまにもこの素敵な風景をぜひ味わっていただきたいと思います。まずは写真でお楽しみください！

写真提供：(公社) 香川県観光協会



特派員／藤原 直功

香川県出身・在住  
香川県LOVEなのに、長女、次女はそれぞれ県外の大学を卒業して、県外で勤務中…  
長男だけは香川県内に残ってほしい！

# 四国 カルスト

心の  
いどっそう  
日記



**空**が好きだ！一面に広がる空めがけて、道をひた走る。  
このまま空に吸い込まれそうな大自然。

今回は愛媛県と高知県にまたがる「四国カルスト」を訪れました。日本三大カルストの一つでもあり、標高は1,400 mを超え、見上げれば大空、眼下には1,000 m以上の尾根が広がる360°の大パノラマが広がっています。

**草**原の中には地表に露出した数多の石灰岩があり、そして多くの牛が放牧されゆったりと暮らしています。

春夏秋冬いつ行っても様々な自然に触れ合えますが、今回訪れたのは8月。

草原でテントを張りキャンプしている家族、デート中のカップルを尻目に、バイクを走らせ自然に抱かれると、雑念が消え、惚れた腫れたの色恋沙汰などは、どうしてもよくなるほど心が開放されます。



これからの秋の季節、眼下に広がる紅葉が、澄んだ空気とともに美しく出迎えてくれます。

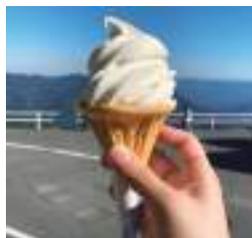
空と雲、山々を眺め、背伸びし深呼吸すると、心が洗われ、五感が研ぎ澄まされるように感じます。

「自然に帰る」「何もしない」を求めて、四国へお越しの際は是非どうぞ！

- =====  
 ・宿泊施設、レストラン、コテージ、キャンプ場等があります。  
 ・松山自動車道松山 IC より車で約 95 分  
 ・高知自動車道須崎東 IC より車で約 80 分  
 無料駐車場あり。高原には散策コースがあります。



愛媛県と高知県の県境があります。取材時は工事のため、過去の写真で代用



執筆者/谷 聡士 (タニ サトシ)

出身地：高知県

バイクのタンデム(二人乗り)をあきらめ、車のディーラーに行き、ファミリーカーを試乗。次は是非家族でお越しください、と言われ、焦燥感が再燃。



**拳**士の皆さんの中には、総本山に帰山したことがある方は、どれくらいいらっしゃるでしょうか。

皆さんにとっての「初めての本山」は、いかがだったでしょうか？また、その時の事を覚えていますでしょうか？

私にとって初めての本山は大学3年生の時です。道場の先輩方から、「そんなに本山に憧れているならば、大学合宿に行ってみてはどうか」と言われ、意を決して大学合宿に参加したのでした。

しかし、事件が起こりました。万全を期して臨んだ大学合宿当日のことです。早めに多度津に到着し、散策をしようと思ひ、さっそく荷物を置いて、宿泊先のホテルにチェックインしました。しかし、朝早く出立したせいか、眠気に襲われそのまま昼寝をしてしまいました。

ふと目を覚ますと、外は暗くなり18時になっていました。なんと寝過ぎてしまっていたのです。当日の大学合宿オリエンテーションは15時30分からでした。飛び起きるようにベッドを出て、猛ダッシュで本山へ向かいました。オリエンテーションが終わった大学生達が反対方向へ歩いていく中、神妙な面持ちで本山に向かう、男が一人(僕)。とても気まずかったです。(中には高校の後輩もいました)

**本**山の麓より、白い外壁に沿って坂を歩いていると、急に視界が歪み、もはや涙目になってしまっていました。

「憧れの本山」の初対面が「寝坊による遅刻」ということが、情けなく、自責の念に耐えかねていました。初めて見た「本山」が、涙で歪んで見えたのは一生忘れられません。

門をくぐり境内を抜けて事務所内へ、担当をしていた職員の方に会うなり、見事な「スライディング土下座」をしました。周りから見たら、学生に土下座をさせているよう

に見えていたようで、逆に職員の方を困らせてしまいました。遅刻をしてしまった私に、丁寧かつ親切に対応してくださった当時の職員の方々には、今では後輩としてお世話になっております。

職員になった現在、合宿で遅刻してきた大学生を目撃すると、当時の記憶が鮮明に思い出されます。(笑)

今号では、恐縮ながら私の「初本山」を紹介させていただきました。コロナ禍が明けて、安心安全が確保できた折には、心よりお待ち申し上げます。



本山に上がる途中の坂。この時すでに涙目でした…

執筆者／中井 弘佑 (ナカイ コウスケ)

出身地：東京都

新型コロナウイルスの影響で、実家に帰省できない日々が続く。最近、マイカーをゲットした。人のいない四国の秘境を散策中。車を乗り回してはいるが、ホントは電車好き。(総武線の駅名は全部覚えている。)



# Good Neighbors

グッドネイバーズ。隣人は仲間。仲間に学ぶリーダーシップ。

甘い言葉や果実の裏側には**注釈**があり、その意味を深く考え**知る努力**をすることが大切

[学生指導員]

溜池 透奥太



[インタビュー]

秋元 宏介



溜池透奥太：1983年（6月）入門、本部411期生  
三崎道院道院長、東京農業大学OB、2020年より学生指導員を務める。1977年生まれ、愛媛県在住のみかん農家。



**「世界を知って理解した師匠の魅力」**  
本部の研修会等では何度もお会いしていますが、お話しできることを大変楽しみにしております。大学ではもともと少林寺拳法部に入るおつもりだったのですか。

いえ。そうでもありません。家業を継ぐため、純粋に東京で農業を学びたかったのですが、結果的に大学生活のほとんどが少林寺拳法漬けになったし、大学で少林寺拳法が好きになりました。小学生から続けてはきましたが大した実力ではないと思いついて入部しました。が、そこで三崎道院の凄さを知り、自分の可能性を実感できたことから世界が色づき、「自分は運が良い」と思うようになりました。世界を見て自分の本当の実力を知ることの大切さをおかしました。

東京に出てみて本当に良かったと思います。

可能性に気づくきっかけになったわけですね。最近は大学スポーツにおけるハラスメントが大きな問題になっています。

ハラスメントを考えるには師匠の存在が大事だと思います。浦田武尚先生※は一度も怒鳴ったことはないし、紳士で人を悪く言わない人でした。先生が人を憐れむとすればそれは相当悪い奴ですね（笑）。また、「友達を選べ」と言っておら

【オススメ図書】

苫米地英人、  
宇宙を語る



苫米地氏の仏教的な視点や脳機能科学者としての知識から、宇宙に対する理解が学べる。この本の内容はとても衝撃的だが、理解できればとても生きやすくなり、問題解決能力が上がる。言い方を変えれば問題が問題でなくなり、今まで悩んでいた事が馬鹿みたいに思えてくる。

れました。悪い奴と一緒にいたら自分まで悪くなってしまう。良い環境も自分で選べるし、そこで良い影響を受けなさいというのが師匠の教えです。

少林寺拳法の出会いが浦田先生でなければ魅力を感じなかったかもしれないですし、その教えは僕の中で生き続けていきます。

**「師匠の教えを自己の土壌で育む」**

強さと同時に人格も修められた師のお手本ですね。今も、これからも大事にすべき師の在り方だと思います。溜池先生「ご自身はどんな事を気にして指導に当たられますか。」

例えば、道場における礼儀作法なら最初は強制でもいいと思います。ただ、否定するのは少林寺拳法の教えに照らし合わせても、良くないことだと思います。「こうだ」と言い切る部分もありますが、毎

日「相手は新しい人」だと思って、自分の視点を上に持ってきてもらえよう指導に臨んでいます。

また、できないものに自信を持ってと言われても自信なんか持てないですよ。だから、できるかできないかの尺度ではない部分を認めてあげる。自信のない自分も承認されるような環境をつくることが大切だと思います。

今は変化が激しすぎる時代です。ただ自分を守っているだけはいけません。次世代の我々は先輩の守ってきた価値観や体験を尊敬し、そこに新しい価値を付け加えて継続させていかなければならないのです。

週に2、3回でも、道場では大切な事を再確認し、互いの信頼や価値を高め合う場でなければいけません。そんな道場を40年〜50年も継続して表彰を受けている先生方を見ると「すげ〜」と感心させられます。

本気で人づくりに関わる方のお話ですね。ごろっと変わりますが、先生の作る果実って美味しそうですよ。美味しい果実を育てるには何が必要ですか。

美味しいですよ（笑）。必要なのは「愛情」と「真心」。「木村さんの奇跡のリング」ってご存じですか。書籍やメディアでも取り上げられたのですが、「草を刈ら

ない」「農薬をまかない」ことを実践していて、それでいて美味しい果実が育つというものです。正に奇跡のようなお話ですが、その実態は決して甘いものではありませんでした。「草を刈らない」「農薬をまかない」、だから山に行かない…ではなくて、ひたすら足を運び、手を動かし木に話しかけるのです。

といった具合に、甘い言葉や果実の裏側には注釈があり、その意味を深く考える努力をすることが大切なのです。

ただ、美味しい果実づくりと人づくりは同じかと聞かれたらそれは違います。木が枯れても涙はできません。「愛情」「真心」を超える思いの込めようが人づくりには必要とされると思っています。

### 「自己の可能性を信じた生き方」過去から未来へ〜

先生の人づくりへのこだわりが見えた気がいたします。道場で口うるさく指導していることはありませんか。

「運歩」ですね。その場で突き蹴りは誰でもできますし、いまは学ぶ方法もたくさんあります。素人でもできる事はさせません。なぜなら少林寺拳法は「組手主体」で、相手は動きます。習い事のように、その場の知識や技術を高めるだけにとどまらず、意味を考えることで人の心を働かせるものとして表現しなければいけま

せん。

少林寺拳法の技は元来そうやって体に注目させてから教えを説いて心にはたらきかけ、仲間や理解者を増やしていくものだったと理解しています。その原点を大切にしていきたいですし、だからこそ楽しくて人の心を揺さぶるものでなくてはならないと思っています。

最後に、人づくりに関わる自身の役割は何だと思われれますか。

仲間が財産であり、その中で必要とされるリーダーでありたい。皆で智慧を出し合えばこの時代に合わせた少林寺拳法

ならではの何かができる気がしています。人づくり同様、視点を変えて、多面的なものの方・考え方を促していくことがヒントだと思っています。

浦田先生は最後まで夢を語っておられました。導くとは、新しい可能性を感じさせることだと思っております。それを追求める過程にこそ楽しい学びがあると私は思います。

※故浦田武尚先生（大法師大範士九段）三輪道院の設立者で、前道院長。金剛禅総本山少林寺の代表役員をはじめ、少林寺拳法グループで数々の役職を歴任し、少林寺拳法の発展を支えた。2020年5月に逝去。

