

續 • 健康增進

會報 Spring

SHORINJI
KEMPO

2023年5月1日發行(年4回発行) 第43卷第1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



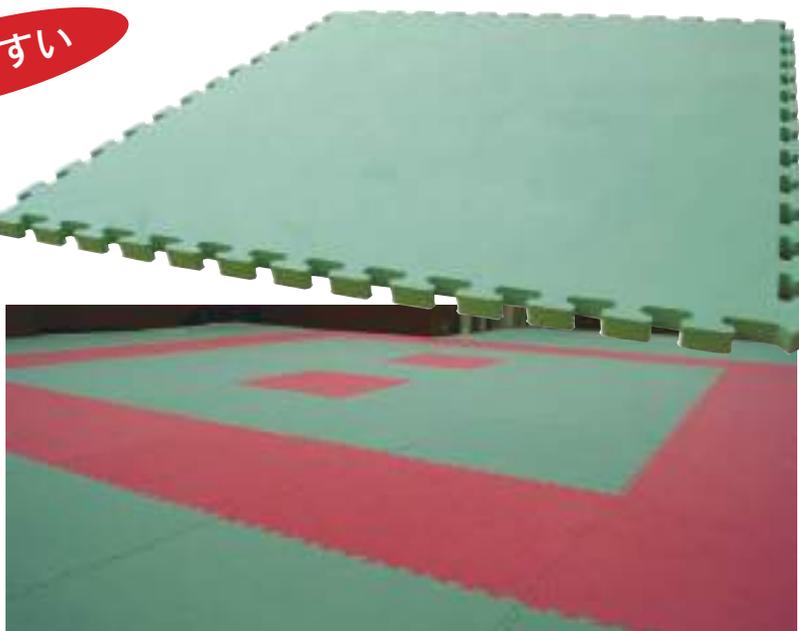
少林寺拳法連盟公認柔法マット & 薄型マット。

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 10,780円 ② 11~50枚 10,450円
③ 51~100枚 10,120円 (税込、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 6,380円 ② 11~50枚 6,160円
③ 51~100枚 6,050円 (税込、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、株式会社オザキ、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

CONTENTS

2

続・健康増進『少林寺拳法をよく知る医師の
皆さんが教える、みんなのための健康特集』

10

特集『どうなる!? 中学校部活動の地域移行』

16

R-23 / Professional ~職場の少林寺拳法

18

修練法解説『身を守る』

20

技法解説『実に帰る』

22

FEEL THE ORIGIN『健康長寿は、貴賤貧富を超越した人生
最大の歓喜であり、無限の資本でもある』

23

コラム『草のつよさ』 / 早稲田大学名誉教授 菅野 純

24

武道の可能性 [ゲスト: 桜美林大学 山口 創 教授]

26

BIBLIOTHEK / KINO

28

EDITOR'S REPORT

30

少年少女向けコンテンツ

少林寺拳法誕生前夜 / ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法ドリル



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



文・編集室

協力・

野中 雄一郎（東京慈恵会医科大学脳神経外科）

上山 怜（ルナレディースクリニック 新橋銀座口院 院長）

続・健康増進

少林寺拳法をよく知る医師の皆さんが教える、
みんなのための健康特集

前号の特集「健康増進」の取材では思った以上の情報をいただくことができた。そこで、今号も引き続き、特集を組むので、2冊合わせて読んでもらいたい。健康に悩みのある方もそうでない方も、自分を活かし・大切な人を活かす、健康のヒントを探してみよう。



答える人



野中雄一郎 先生

医師免許および日本脳神経外科専門医を取得後、ドイツ留学を経て東京慈恵会医科大学脳神経外科に勤務。現在、小児脳神経外科部門の部長として日々こどもの脳神経外科疾患の診療に従事している。一方、日本スポーツ協会公認スポーツクター、日本ボクシングコミッションドクターとしてコンタクトスポーツにも関わっている。

脳神経外科

A 自分で首や肩を廻して、骨を鳴らすことは問題ありません。

骨と骨の間（関節）は袋で覆われており（関節包）、その袋の中に関節をスムーズに動かすための液体（いわゆる潤滑油）が入っています。ポキポキ音が鳴る原因は諸説ありますが、最近の研究では関節包の中の液体が急な動作の際に気化することで生じると言われています。

一定の姿勢でずっといると関節周りの筋肉も収縮し、関節の袋も縮んでしまう。その状態で関節を動かすと、袋が引き伸ばされるようになり、中の液体から気泡が発生してポキッと鳴るのです。音が鳴るのはそれだけ身体が硬くなっている証拠ともいえます。

専門家（カイロプラティックのような資格を持たれている方）にストレッチしてもらい音が鳴る（音を鳴らせているわけではなく、結果、音が鳴ることになります）ことは問題ないですが、専門的知識を知らない者同士で、一方の人が相手の首を廻して骨を鳴らすことは良いことではありません。

例えば、指関節を鳴らすと関節が太くなるという話がありますが、それは縮んだ筋肉や関節包を引き伸ばしているの、繰り返すとその部位が炎症を起こし、徐々に太くなるのです。

中高年者が首を急激に回した場合、変形した骨が神経に当たりしびれを生じることがあるため、素人同士で急な動きを伴うストレッチは避け方がよいと思います。



Q

日常生活において、首を廻して骨を鳴らすことは問題ないのでしょうか？

日常生活のなかで感じる違和感について、ちゃんと知っておけば安心できるかも。医師に聞く脳と神経に関わるあれこれ。

アレは大丈夫なの？ 何気ない日常の動作 Q&A

Q

首、肩のコリをほぐす特別なマッサージはありますか？

A

特別なものはなく、普段から少しでも動かすことが大切です。首や肩、背中では繋がっているの、肩回りの筋肉を中心にほぐすことが大切です。

普段の少林寺拳法の練習では、アップとクールダウンでしっかりと筋肉を緩めることが大切です。普段運動しない大人や子どもには、せめてストレッチだけでも行うことが大切だと伝えています。

Q

日常生活で「たんこぶ」ができることがあります。脳にも深刻な衝撃があるのでしょうか？



or



A

実はそんなことはありません。

たんこぶというのは、局所への衝撃によってできる皮下出血になるので、フラフラするとか気持ち悪いといったことが無ければ、基本的には脳内までは大きな衝撃は加わっていないと思われます。処置としては、冷やすことをしたい。日中に受傷したものであれば、裂けた血管が修復されますので、夜になってのお風呂は問題ありません。ただし、温まることで血流が良くなり、修復していた箇所が再び活性化して出血することは避けたいので、医師の立場から「今晩はシャワー程度で」と言うことが多いです。

その他、頭を打ってたんこぶから血が出たら大丈夫、鼻血が出たら大丈夫、というのは迷信に近いものがあり、脳へのダメージとは分けて考えるべきです。

Q



A

集中して画面を凝視するなど、同じ姿勢が長時間続くと、筋肉が硬くなり、それが首や肩のコリに繋がり、自律神経系にも影響が及び、目まい、頭痛などの要因になります。

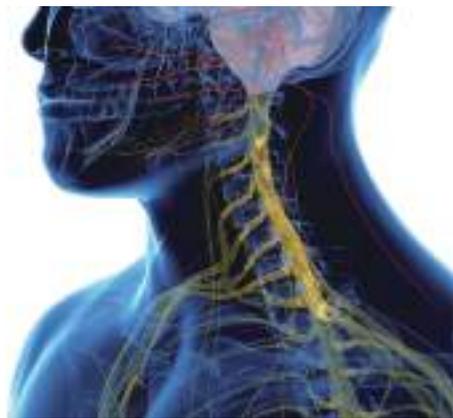
小学生でも頭痛を訴えるケースが増えていますが、彼らの姿勢が悪いことが非常に多いです。外来に来た子どもたちでも、スマホや携帯ゲームをし続けている光景をよく見ます。途中で首や肩を廻すという動作は、固まった筋肉をほぐそうとする自然の身体の反応です。

スマホや携帯ゲームを多用することで、どのような悪影響があるのでしょうか？

知って安心。
脳と神経にまつわる大切な
ハナシ。

Q

頭は重要な部位であり、おしなべて「守ろう」という気持ちが高いと思います。一方で、頭を支えている首も重要な部位ではないかと思うのですが。



A

そうですね。例えば、車の事故等によるムチ打ちによる後遺症（目まい、頭が重い等）や、気圧の変化などによる目まいがありますが、首と目まいを引き起こす内耳は神経の連絡（自律神経系）があり、それが乱れることにより、過敏な状況を引き起こすことが原因です。

首は解剖学的にも非常に大事な神経や血管が、皮膚の近いところを走っていますし、自律神経系を保つという点でも大切な部位ですね。

あと、ムチ打ち等の後遺症も、若いと回復は比較的早いですが、中年や普段運動をしていない方は症状が長引くことがあります。

やはり、普段から首回り、肩回りのストレッチ等を行うことで鍛えておく必要はあると思います。

A 単発の衝撃であれば、そこまで大きな影響は無いと思いますが、大なり小なり頸動脈や神経への影響があるため、一時的に手足の動きが悪くなったり、場合によっては意識が遠のいたりすることもあると思います。

単発の衝撃とは異なりますが、過去に、30歳代の女性が美顔ローラーを首やあごに当ててグリグリしていたところ、身体の半身が動かなくなり救急搬送されてきた事例があります。

血管は3層構造で出来ていますが、首の頸動脈に刺激が加わり、その層が裂けて血液の通り道を遮り、血液が循環しなくなったことが原因でした。



Q

頸動脈のあたりに手刀などの当身を入れることがあります。万が一、強く入ってしまった場合、どのようなケガ・障害が予想されるでしょうか？

Q

道場の床で転倒し、頭部を打った場合、その深刻さを判断するには？

A

頭を打った際に、本人が立ち上げられるのか否かが一つのポイントです。

倒れる瞬間が、不意に頭を打ち付けるような倒れ方なのか、手をついてかばいながらの倒れ方なのか。不意打ちの場合は、より強い回転加速度が加わるので、その後出てくる症状はひどくなるのが予想されます。

無理やり起こさず、まずは意識を見定めてください。寝ている状態で手足のしびれが無ければ徐々に起こして構いませんが、本来であれば首の神経への影響も予想されるため頸椎（首）を保護して評価をします。

その後、頭部へのダメージの評価を行います。目がうつろなどの症状があれば、必ず休ませる。脳振盪であれば時間が経てば回復します。衝撃の程度、年齢にもより一概には言えないですが、明らかに強い衝撃を受けたのであれば、その後の練習は中止しなければなりません。

脳振盪の程度が軽い場合は、継続判断が難しく実際は現場ごとの判断が実状だと思います。但し、同じような衝撃が再度加わると、より衝撃の度合いが強くなり、症状も強く出ることがあります。もし軽度の症状ですぐに回復して練習に復帰する場合は、それまでとは違う軽めの練習にしてください。

何かあった時の対応を考えるのが指導者ですので、ある程度のルール作りを行い、安全を徹底して欲しいです。本当に調子が悪いときは、医療機関の受診、救急搬送することは徹底してください。

医療搬送の際、自分たちで動かすことよりも、救急車要請搬送がいいです。それは首の保護などもありますし、搬送先の手配などを考えると、救急車による搬送が望ましいです。普段から修練場近隣の医療機関と連携をとっていただければいいですけど、なかなか難しいですね。



Q

首への強い衝撃により意識が遠のいたりした場合、応急的な処置はありますか？

A

基本的には、若い方であれば血管そのものにも弾力性があるので、血管自体が裂けることは少ないと思われます。一時的な血管圧迫により一瞬の手足の動きが悪くなったとしても、すぐに回復すると思われます。ただ、同じことを繰り返すこと（同じ位置への衝撃を受けること）は避けるべきであり、1回でもそのような症状が起きた場合は、その日の練習は休ませる必要があります。

Special Feature
ADVANCE OF HEALTH

脳神経外科 野中雄一郎 先生

修練に潜む危険。
その知識が明暗を分ける
かもしれない。

Q

A 例えば、ボクシングの試合においては、首を鍛えているだけではなく、予め攻撃を受けるという心構えができており、衝撃を察知できれば、鍛えた首はケガの予防にはなると思います。但し、どんなに鍛えても、不意打ちで受ける外力に対しては弱い。頭は重いので、衝撃を受けると、当然に頭が激しく揺れてしまいます。

首を鍛えることで衝撃に強くなる
と考えてよいのでしょうか？

Q

私は締め技などで落ちやすいのですが、これは人によって強い、弱いがあるのでしょうか？

A どうなのでしょうかね(笑)。技にかかりやすいとか、技をかける人が上手いとか、で随分違ってくるんだらうと思います。頭部の解剖学的な個人差、例えば皮膚の薄さや血管が皮膚に近いところを走っている、などの影響はあると思います。首を絞めて落ちるのは血管だけではなくて、迷走神経という、いわゆる緊張を保つ神経がありますが、よく学校の朝礼などで生徒が倒れるなど、「緊張の糸が切れる」という言い方をされますが、そうしたことで意識を失うというよりも、迷走神経反射で意識が落ちることの方が多いのではと思います。日常でやるとあまりよくないですが、練習などで行うのは、技の一つですので、安全に気を付けて、熟練の指導者に教わり練習して欲しいと思います。

Q

頭を打って嘔吐することがあった場合、どのようなことに気をつけるべきでしょうか？

A 嘔吐するまできて、頭痛も訴えるということになると、脳振盪ということもあられるかもしれません。直後の症状は無くても、1～2時間経って嘔吐することや、反応が鈍くなることもありますので、そうなれば医療機関を受診してください。



Q

A 投げられた時の衝撃による脳振盪であると思います。脳振盪は外力が一定の力となって、回転加速（頭が回る外力）が加わったときに、脳の中に生じる一過性のダメージとなります。そうすると、程度によって様々な症状が出ることになり、意識を失うこともあれば、ひきつけを起こすこともある。ポーっとなったり、ふわふわしたりする症状が起きる。外力は、頭部や顔面に打撃を受けたりする直接的な衝撃以外にも、例えば尻餅をついたりしても、外力により脳に回転加速が加われば、脳振盪を引き起こすことになると言われています。頭がポーっとするような自覚症状が出た場合は、練習は休ませる方がいいです。程度にもよりますが、スポーツ外傷の観点から言えば、24時間は休ませる必要があり、24時間経過後、症状が全くなければ、徐々に負荷をかけて1週間ぐらいの時間をかけて回復させて、練習に復帰する、という手順がベストとされています。但し、症状の程度や自覚症状が人により異なりますので、一概には言えませんが、そこは指導者との確認も必要だと思います。

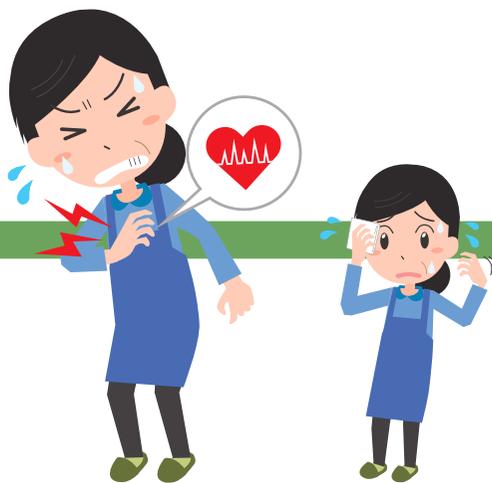
投げ技で、投げられるということがわかっていても、状況によっては、首が激しく揺れて目まいが起きる可能性があります。

Q

女性が激しい運動を行うことで、月経が止まったり、妊娠しにくい身体になったりすることがあると聞きます。予防するには、運動の際にどのようなことに気を付けると良いでしょうか？

A 長年にわたって激しい運動をしている女性について、運動量に対する栄養の不足、またはバランスの偏り、強いストレス(精神的・身体的ともに)が要因となって、生理不順となることがあります。生理には二種類の女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)が関わっていますが、これは体脂肪にも関連します。食事から十分な栄養が摂れていないと生理不順につながるということです。バランスの取れた食事で、しっかりとエネルギーを摂取することが重要です。

なお、激しい運動が理由で生理が止まったとしても、適切な治療を受けて回復させることができた場合に、妊娠のしやすさまで悪化するというデータはありません。回復には時間がかかるかもしれませんので、早めに専門医を受診することが重要です。日本産婦人科学会では、不妊治療受診の目安として、一年間、妊娠に向けて正しい取り組みをしても妊娠に至らなかった場合に専門医を受診することをおすすめしています。



Q

女性の更年期障害の代表的なものと、その対処法について教えてください。

A のぼせ、急に心拍数上がる…など、身体の緊張感が急に高まるという症状があります。自律神経、特に交感神経が急激に活発化してしまうということです。精神的にも、気持ちが落ち込んだり、イライラしたり…などがあります。私の経験では、手首の関節痛を訴える方もありました。更年期障害そのものは、命を脅かす可能性はそれほど高くありません。ただ、気をつけていただきたいのは、症状の陰に別の病気が潜んでいる可能性があります。更年期障害は、加齢による女性ホルモンの減少が要因ですが、ほかの病気によって、同様の症状が出ることもあり得ます。早めに医師の検査を受けて、正確な原因と対策を把握することが重要です。

答える人

上山 怜 先生

ルナレディースクリニック
新橋銀座口病院院長

【資格】
産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、女性ヘルスケアアドバイザー、性感染症学会認定医、旅行医学会認定医、J-CIMELS ベーシックインストラクター、性教育認定講師、日医健康スポーツ医、日医産業医、日本スポーツ協会スポーツドクター、臨床研修指導医

【所属学会】
日本産科婦人科学会、日本女性医学学会、日本産婦人科遺伝診療学会(認定(周産期))、日本性感染症学会、日本不妊症学会、日本産業保健法学会、日本思春期学会、日本旅行医学会

女性が一緒に修行する少林寺拳法。互いの身体と健康について正しい知識を持つことは欠かせないマナーでもある。

女性の健康にかかわる質問と答えのエトセトラ



婦人科検診について、留意すべきことを教えてください。

A 二年に一回は子宮頸がん検診を受けていただきたいですね。日本は先進国の中でも子宮頸がんが多い国です。最近のニュースでご存知の方も多いかと思いますが、子宮頸がんワクチンの普及に消極的だった時期もあります。このワクチンは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防して、子宮頸がんに発展することを防ぐためのものです。厚生労働省HPによると、HPVは「性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルス」で、子宮頸がん以外の病気の原因になるとも言われています。定期摂取は、現在、小学6年生から高校1年生までの女子生徒に実施されていますが、それ以外の方々（男性を含む）にも知っていただきたいワクチンです。

卵巣については、現在のところ、検診が義務化されていません。卵巣は体の奥に位置しているため、異常に気づきにくいと言えます。知らず知らずのうちに病気が進行することもありますので、定期的に超音波検査を受けることをおすすめします。閉経後の不正出血があった場合や、婦人科ですすめられた場合などは、子宮体がんの検査も検討してください。



※ ワクチンは男性が摂取することも可能です。ただし、男性が接種を受ける場合は、施設やワクチンの種類が限られますので、実施している施設からの直接的な情報を参考にしてください。

婦人科

男性も女性も安心・安全に日々を
過ごしていくために大事なコト。



婦人科医としての観点から、日々の健康に対する助言をお願いします。



体調や体質は、年代とともに変化していくものです。また、当然ながら個人差のあるものでもあります。おひとりおひとりが、ライフステージごとの問題を把握することが大事です。

実は、全国的に梅毒が流行っています。日常では話題ににくい病気ではありますが、非常におそろしい病気でもあります。梅毒の進行は4期にわけられるのですが、3・4期では神経に影響を及ぼし、命にかかわる病気です。感染初期は、人によっては痛みもなく、すぐに消えていきますので、それを放置して細菌が知らず知らずのうちに全身に広がっていく可能性があります。この病気の原因を知っておくことで、予防への関心が高まったり、早めに専門医を受診しようという意識が高まったりすることを期待して、あえて申し上げておきたいと思います。



これまで、存在することが当たり前のように思われてきた中学校の部活動が大きく変わろうとしている。その背景にあるのは「少子化」と「教員の働き方改革」である。

これからどうなる!? 中学校部活動。

少子化



2023 年の中 1 生を 100 とした場合の人口比較

参照元：厚生労働省 HP

働き方改革

教員の負担割合

経済協力開発機構（OECD）の調べによると、調査した先進 48 ヶ国の中で日本が最も教員の勤務時間が長いということが判っている。

年間授業時間 **875 時間** 部活動に費やす時間 **619 時間**
(特別活動を除く各教科。中学 3 年次) (ある都市の報告例 / 参照元：スポーツジャーナル)



中 1 生は十年後に 22% 減
 チームスポーツでは、少子化の進行により、単独の中学校だけではメンバーが確保できず、近隣中学校と合同で 1 チームを構成するケースが現実に出てきている。今後、「やりたいのにできない」スポーツが増えていく可能性は高い。出生人口から見ると、10 年後の中学 1 年生（2020 年生れ）は、今より約 22% 減少することも判っている。

また、運動部活動には加入せず、地域の団体に運動を継続している中学生が全国的に増加傾向にあることも報告されている。

一日あたり 3 時間以上の負担

中学校における各教科の年間授業時間が 875 時間であるのに対し、ある都市の調査では、教師が部活動に費やす時間は 619 時間という報告もある。年間の通学日数を 200 日と考えた場合、一日あたり 3 時間以上関わっていることになる。部活動を担当する教員には、授業だけでなく、その準備や他に必要な業務を行う時間の負担もある。

こうした実情から、教育現場の充実のために、また、将来の教員を確保していくために、部活動に関わる教員の負担軽減は避けて通れないことが解る。



特に中体連加盟の種目においては、中学校単位で出場することが原則とされてきた。そのため、地域の競技団体に活動する中学生は出場できなかった。地域移行を踏まえると、出場資格にかかわる規定を変更しなければならない競技団体も多数出てくることになる。

山積する課題

ある都道府県中体連が中学生の保護者に実施したアンケートでは、「休日の部活動の地域移行について不安に感じる」という設問に対し、「保護者の負担(送迎・配車・当番など)」が53%、「金銭面での負担(謝金・会場・道具など)」が52%に上ったことが報告されている。(複数回答)



地域移行の受け皿として必要な施設・指導者・スポーツ団体等は、地域による格差が大きいと言われる。中学生がやりたいスポーツをやれる環境を整備するために、実情を踏まえた地域ごとの話し合いが始まっている。また、スポーツ庁の分析では、休日の地域移行における運営形態を「市区町村運営型」「地域スポーツ団体等運営型」「その他」の3種の類型に区分している。



休日の地域移行における運営形態の類型

市区町村運営型

- ・教委が地域の団体や指導者と連携し運営
- ・行政が任意団体を創設し、任意団体が運営
- ・行政が競技団体と連携し運営

地域スポーツ団体等運営型

- ・総合型地域スポーツクラブが運営
- ・スポーツ協会が運営
- ・民間スポーツ事業者が運営

スポーツ庁の示すガイドライン

スポーツ庁および文化庁は、昨年夏に取りまとめられた部活動の地域移行に関する検討会議の提言を踏まえ、昨年12月、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を策定した。(右のQRコードよりスポーツ庁HPに遷移し、ガイドラインを閲覧することができます)



地域移行のための課題

当然ながら、地域移行には難しい課題が山積している。

一つ目には「家庭の負担増」である。部活動が学校教育の一環でなくなることに伴い、活動場所や指導員の確保、保険等にかかるコストが、新たに各家庭に反映される可能性がある。経済状況を理由に十分に活動できなくなる中学生が増え、生徒間に格差が生まれることも懸念されている。また、新しい活動場所によっては、送迎の負担が生じる可能性もある。

二つ目には「環境の整備」である。地域移行の受け皿として、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団が期待されているが、その活発さは地域により異なる。体育館などの施設も充実度は一律ではない。環境が十分ではない地域では、活動が停滞する可能性がある。

第三に「競技会の見直し」である。競技会によっては、参加資格を中学校単位に限ってきたケースもあり、今後、主催者側は、その限定にしばらく新しい枠組みでの競技会企画・運営を検討していくことになる。

他の課題も含めて、状況は地域単位で行政と地域スポーツ団体、指導者などが話し合う段階に入っている。それぞれの話し合いの中で、当該地域の実情に合わせた対策を構築していくことが求められている。

今後の地域移行に備える少林寺拳法。

地域別に異なる事情を集約し、ケースに応じてバックアップできる体制の構築が当連盟の課題。各地の支部・連合体との連携がキーになる。



義務化は3割

1969年から1989年まで、部活動は全生徒参加の義務として学習指導要領に定められていた。しかし、現在では参加を強要しないことが原則となっている。(部活動を義務化している中学校は全国で3割)
今後は、部活動以外の地域スポーツにますます期待が高まる機運であるから、少林寺拳法においても新たな仲間として中学生を呼び込める可能性がある。

指導者資格

当連盟では、複数の支部長有資格者で支部を運営することを推奨してきた。目の行き届く指導空間をつくるのが目的であったが、それは中学生を新たに受け入れるにあたっても有効だ。また、有資格者が集まる支部長研修会では、少林寺拳法の本義を確認するとともに、当連盟の最新の方針やノウハウを共有することに努めている。

運動部活動の地域移行は、スポーツ庁主

導で提言されたものである。当初、同庁は令和5(2023)年度からの三年間でおおむね地域移行を完了する予定であったが、昨年末、達成時期の目標を『可能なかぎり早期の実現を目指す』と緩和している。

現時点では、休日の部活動の段階的な地域移行を図る(休日の部活動の指導を望まない教師が休日の部活動に従事しない)ことが当面の方針として掲げられている。

一方で、部活動に所属することを義務化している中学校は全体の3割にとどまる。(平成29年スポーツ庁調査)部活動への参加は、強要しないことが原則となっており、中学入学後も各支部で少林寺拳法の継統を促すことができる背景があることは気に留めておきたい。

指導者の資格

地域移行する中学生を適切に受け入れるには、日本スポーツ協会や中央競技団体(当連盟など)の発行する指導者資格が必要となる。これは、現場の安全・安心を確保するうえで欠かせないこともある。

当連盟においては、支部長資格を有していることが要件となる。かねて当連盟では、定められた経験値を有する会員は、支部長

指導法

少林寺拳法の特性上、修練中の痛みはゼロにはできないが、その取り扱いにはくれぐれも注意したい。理由は二つある。

一つは、成長期の身体に悪影響を及ぼさないため。前号の特集にもあるとおり、成長途上の身体にはもろい部分がある。後遺症など、深刻な影響がないように注意することは必須である。

二つ目には、少林寺拳法に対する心象の問題。「痛い少林寺拳法」というイメージが先行しては、修練が楽しいものでなくなる可能性がある。各種の理法を活用し、合理的なアプローチを心がけたい。

広報

武道授業推進の経験知から、少林寺拳法は他武道に比べて軽微な装備で始められるメリットがあることがわかっている。このメリットは地域移行においても活かしたい。P.11「家庭の負担増」を軽減できる可能性ともなり得る。中学生期から少林寺拳法を始めることへの不安を解消し、楽しみを想起させる広報の在り方を、全国と地域の両面から模索していく必要がある。



運動部活動の地域移行等に関する実践研究事例集

スポーツ庁 HP には「令和3年度における運動部活動の地域移行等に関する実践研究事例集」が公開されており、資料の中で、都道府県・都市別に取り組み状況が紹介されている。(右のQRコードよりスポーツ庁HPに遷移し、資料を閲覧することができます)



でなくとも、所定の研修を経て審査に合格すれば同資格を得ることができるようにしている。今後も有資格者の増加を促進していく。

安全・安心の指導法

少林寺拳法では、中学生以上を「一般」と位置づけており、特に柔法では、小学生期には修練することのなかった逆技・投技が多数組み入れられている。中学生期から少林寺拳法を始める場合には、これらの修練が安全で楽しく行われることが重要である。

痛みを伴う修練は事前・事後の念入りな確認を必須とし、崩しを主体とした原理原則重視の指導法を普及していく。

その他にも、この数年推進してきたコーチングやベップトークを活用し、支部活動を一層明るく透明度の高いものにしていく必要がある。

広報の充実

当連盟では、中学生の受け入れが可能で支部一覧、指導者、データバンクの公開を推進していく。また、中学武道授業の推進で培ったノウハウをもとに、中学生期から少林寺拳法を始めるメリットについても積極的に情報発信していく。これらの情報が、受け皿となる団体を探す行政関係者や、部活動の代替を探す中学生・保護者等の目に留まり、新しい繋がりが生まれる可能性を上げたい。

中学から少林寺拳法は始められる？

教えて！中学から始めたみなさん。
素朴な疑問を中学生拳士にぶつけてみました！

経験者の方が有利…？

一年生のときは経験者についていくのが大変でした。でも、いまはついていくのが楽しいです。(篠原さん) / 帯の色で練習が分かれるので、自分の課題に取り組みやすい。上のクラスに追いつく楽しみがあります。(前田さん)

練習はどのように…？

平日は1時間半、土曜日は2時間半。普段はアットホームな雰囲気。大会前はみんな真剣でピリピリします。(篠原さん) / 楽しくて時間が足りないと感じるくらい。もう少し長くてもいいかな…。(前田さん)

少林寺拳法で変わったこと…？

礼儀作法が身につきました。姿勢もよくなったし、得ることがいっぱいありました。(篠原さん) / すぐカッとなる性格でしたが、いまは物事の前後をよく考えてから行動に移すようになりました。(前田さん)

中学から少林寺拳法を始めようと思っている人へ

初心者でも始めやすい武道だと思います。礼儀作法、姿勢、物事を考える力…いろんなものが身につけてメリットが多いですよ！(篠原さん) / 経験者との実力差が出にくい。力の強さも関係ないので、中学から始めても頑張れるよ！(前田さん)

二人とも多度津中学校に入学後、少林寺拳法を始めた。

教えてくれる人 篠原 那月^{なつき}さん (中3)

なんで少林寺拳法？

飽き性のお姉ちゃんが飽きずにとずっと楽しそうに通っていたので。それを見ていて、私も興味が出ました。

黒帯になれる？

真剣に練習に参加すれば大丈夫です。私は3年の夏に初段受験予定です。

教えてくれる人 前田 洸誠^{こうせい}さん (中3)

練習は楽しい？

技が身についたことを着実に感じられる武道だと思います。だから、成長の過程を実感しやすく楽しいです。

部活の友達はどう？

部活で頑張る仲間を見ていると、その人の良さを深く知ることができます。

一日の練習メニュー（土曜）

- 15分 鎮魂行
- 15分 準備運動、トレーニング
- 30分 基本修練
- 60分 法形・運用法・演武修練
- 15分 講話、ミーティング
- 15分 作務



中学校部活動には様々な動機を持った生徒が入ってきますので、それぞれの目標を聞いた上で指導に当たり、各々、楽しみを持って取り組んでもらえるようにしています。部員の自主性を育てたいので、原則として上級生が下級生を指導する方針で修練しており、私が出すすぎないようにしています。

部活動は学校教育ですので、部員たちとの関わりには注意を払っています。顧問の先生との意思疎通は大切に、保護者を通して連絡伝達するなど、部員と一体になって楽しみながらも、一方で慣れ合いにならないよう、また礼儀を崩さないよう、線引きを明確にすることも重要なことだと考えています。

教えてくれる人 谷 聡士 支部長

2000年、大学少林寺拳法部にて少林寺拳法を始める。2006年に少林寺拳法連盟職員となり、2017年10月より多度津中学校支部長。六段。

写真上：全員で基本修練。気合がそろおうと気持ちいい！
中：技のポイントを確認。聞く態度も大事！
下：昇格や大会など、個別の目標に応じて修練。お互いに協力して目標を達成する！



同世代が集まるからこそ生まれる雰囲気やリズム

中学校部活動のジッサイ

多度津中学校少林寺拳法部

Special Feature
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES
- Junior High School

※ 各写真は、十分な健康観察を行い、消毒・換気等を行ったうえで、マスクを外し撮影しています。

三年ぶりの合宿！！

コロナ禍で中止が相次いだ大学少林寺拳法部連盟本部合宿。年明けから社会情勢をみながら調整を続け、ついに三年ぶりの開催となりました。3月1日より16日まで、ABCの3週にわたる本合宿には、全国より延べ650名の大学生拳士が参加し、研鑽と交流に努めました。



文・写真 編集室

次の一年につなぐ春のリレー。
若人の熱気はじける二大イベント！！

R-23

若者たちのフリースペース！ [アールニジュウサン]



全国高校選抜大会！

第26回となる全国高等学校少林寺拳法選抜大会が開催され、香川県・善通寺の地には、高校生の熱気が溢れ、大きな気合がこだましました。3年ぶりにご案内できた来賓各位が見守る中、参加187校、出場拳士836名が奮闘を繰り広げました。





少林寺拳法で縦割り行政の解消をめざす。

第八回 少林寺拳法と行政の仕事

加藤 浩
経済産業省支部
支部長

東京／関東実業団連盟



少林寺拳法には、「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」という教えがあります。この考え方は、「自己確立」と「自他共楽」という少林寺拳法の教えにつながるものですが、公務員のような行政においても、とても大切なものです。私は経済産業省に所属し、他省庁との協議によく参加しましたが、お互いに省益を重視して主張を曲げないことが多く、協議が明け方まで続くこともありました。いわゆる縦割り行政の弊害の一つです。そこで、私が主査を担当した協議の時に、「半ばは自



己の幸せを半ばは他人の幸せを」という気持ちで対応したところ、協議が円滑に進み、議論を早期にまとめることができました。協議の後、相手の省庁の人から「経産省にしては珍しい人ですね。ありがとうございました」と感謝されました。この時、省庁関係者の多くが少林寺拳法に入門すれば、縦割り行政が解消され、日本がもっと発展すると確信し、経済産業省に支部を設立する契機になりました。



武会を開催しています。演武会では、技の実演のほか、少林寺拳法を仕事や生活に活かす場面を「寸劇」として演じています。寸劇では、「少林マン」と称する怪しい人物が様々な不祥事を引き起こし、少林寺拳法の達人がその人物の悪事や暴力を制するシーンを披露していますが、いつも会場が盛り上がっています。このように自他共楽の精神から職場で演武会を開催することは、少林寺拳法の普及・啓発とともに、職場の人間関係の向上に役立っています。また、経済産業省では海外出張



が多く、外国の省庁関係者と交渉を行うことがあります。自他共楽の精神で対応したところ、お互いに円満な気持ちで合意に至り、国際関係の向上に貢献したことがあります。そのときは、その国の少林寺拳法支部の練習に参加させて頂く機会があり、現地の拳士たちと少林寺拳法について語りあう中で自他共楽を改めて認識したことが交渉に影響したように思います。

今後とも、仕事の中で少林寺拳法の教えを活かしていきたいと思っています。



修練法解説

身を護る

正しく修めれば護身練胆・精神修養・健康増進の三徳をもたらすのが少林寺拳法です。本コーナーでは、ケガや事故から身を護りながら、効果的に上達する方法を研究していきます。

執筆者 志村 力

十分にかわす

POINT 1

払受蹴では前足を十分に引きつけて鉤足をおこなう、押受突では足の差し替えに併せて重心移動をしっかりおこなう…など、攻撃をかわすうえで要となる動作を確実におこなうことが大切です。十分にかわすことができている場合、体勢も不安定になり、恐怖心が先立ってしまうなど、身心の状態も悪くなります。最悪の場合は、攻撃が守者に当たってしまうこともありますので、法形に慣れないうちは、ゆっくりと足捌きや体捌きを確認しましょう。



①

払受蹴 守者の足運び



②

払受蹴



①

押受突



②

Q 払受蹴や押受突をおこなったあと、腕にアザや擦り傷ができて痛い。その後、練習を続けるのが困難になる時もある。受け方に問題があるのでしょうか？

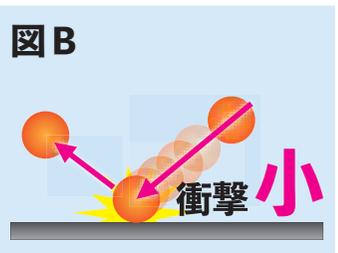
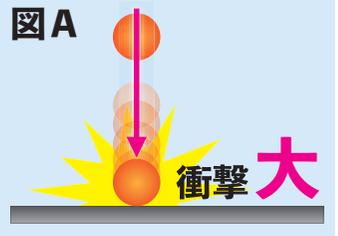
(打) 払受や押受は、攻撃との接触面に衝撃が集中しやすく、ケガにつながるやすいというのによくわかる話です。廻蹴や振突など、破壊力のある攻撃のときに用いることが多いので、まずは、互いに力加減を確認してからおこなうことが重要です。また、攻者側が、受けられた拍子に攻撃に用いた腕や脚を傷める場合もあります。攻守ともに注意を払いながら修練してください。

さて、受けで痛い思いをする、次に修練をおこなうときに恐怖心が先立ちます。恐怖心がある状態では、動作が遅れたり、逃げ腰となって体勢が弱くなったりと、より危険性が高まってしまいう可能性があります。

そこで、ここではあえて、**恐怖**

攻撃に対する受けの角度

下の図は、ボールが面に当たる様子を図示したものです。図Aでは、面に対して垂直にボールが当たったため衝撃が大きく、図Bでは、面に対して角度がついてボールが当たったため、接触時の衝撃は小さくなるのが判ります。攻撃をボールの進入角度に見立てて、衝撃を小さくできるような角度に注意して腕刀を用いてみましょう。



払受蹴

攻者の膝が上がってきたところで受けの体勢をとった。膝下のスナップが振り切れる前に接触。



勢いに乗った廻蹴に対して、恐怖心が先立ってしまった。

押受突

攻者の体が開き始めたところで差し替えをおこなった。肘をしっかりと張って、平拳が振り切れる前に接触。



勢いに乗った振突に押し負けてしまった。

受けのタイミング

POINT 3

技を実行するタイミングを「先」といい、「後の先」「対の先」などがあります。相手が攻撃しようとする瞬間を見極め、早めに動き出すことで、勢いに乗る前に廻蹴や振突を防ぐことができます。

心を感じない程度に力やスピードをゆるめて修練をおこなうことをお勧めします。ただし、力やスピードをゆるめても、攻撃の間合いや角度は変えないでください。攻撃の間合いや角度が不正確になると、守者が間違った動きを覚えてしまうことにつながります。

上記のポイントは、いずれも『理を知る』という考えに基づいたものです。まず頭で理解し、気持ちに余裕の持てる強度で試しながら「恐怖心を払拭できそうだ」という手ごたえを感じてほしいと思います。

動きに慣れてきたところで、徐々に力やスピードを込めてもらいながら、反復練習をおこなってください。

身心の不安や不調がある場合は、あらかじめ話し合っておきましょう。修練に臨む仲間同士、よく話し合っただけで目的を共有しながら、安全・安心の修練を積み重ねてください。



※本記事にのみ頼って修練をおこなうことはご遠慮ください。必ず適切な指導者のもとで修練を行ってください。



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。

門片手投

執筆者／荒井章士

仕掛け技の基本



■門捕からの連絡技

門片手投について、少林寺拳法教範では「両手で相手の片手首を握り門捕をかけ、三足全転換をして投げるのである。詳細は師事して会得のこと。」とだけ記述されています。そこから、この技の掛け方や特徴を知るのは難しいですが、主には門捕を掛けようとして、相手が抵抗して体勢が十分に崩れない場合、あるいは門が効かない場合に連絡する技として伝承されています。

門片手投は、門を効かせて相手の体勢を崩しますが、逆の捕り方としては、相手の肘を浅く曲げて腕を外旋させる「小手投」や「小手巻返」と同類の技です。なお、門捕からの連絡技には門外天秤もありますが、一般的には門片手投のほうが早いタイミングで変化します。また、門片手投は、片手門投が掛からなかった場合の連絡技としても有効ですし、連絡技ではなく、初めから門片手投を掛けることもできます。

■仕掛け技の基本

仕掛け技は、相手の手首を掴む手と、同じ側の足を出すことが基本です。(写真1) 門捕は、左手で丁字を打ち込み、両手で輪を作り、微妙な力加減で輪をずらしながら相手の左肩の前に引き出して体勢を崩します。(写真2) ここで門捕が掛からないと判断した場合、門片手投に切り替えるタイミングです。上方向へ向かって門を極め、相



⑨



④



③

③ 門捕が効かない状態
④ 門を上方へ攻める



⑤

⑤ 浅い前鉤足
⑥ 2 足目



⑥



⑦

三足全転換

⑦ 3 足目
⑧ 極め



⑧

門片手投の動画
視聴はこちらから



手の左肩を吊り上げ、再度体勢を崩します。(写真3・4)

■三足全転換

「二足目」門捕を捕る際、やや浅めの前鉤足で差し替える左足が一足目です。(写真5)

「二足目」守者が、相手の左腕をくぐった直後に着地させる右足が二足目になります。二足目の着地点が、相手から近くても遠くても、相手の体勢は崩せません。相手の体勢を崩すことができる適度な間合いについて、同じ相手にいろいろな位置と距離を試してください。(写真6)

「三足目」この技を極めると、相手は我に向かって倒れてくるので、その瞬間に捌く左足の踏み出しが三足目になります。二足目と同様、捌く位置や距離が大切です。(写真7)

技を極める際の手捌きは、相手の手を我の正中線の前でしっかりと合掌で持ち、大きな鍋、またはたらいの内側をなぞる様にしゃくりまします。(写真8)なお、小手巻返と同様の技であっても寸脈を攻めるのではなく、小手投の極めと同様、手首を攻めながら肩を支点にして腕全体を外旋させます。(写真9)

開祖語

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

録

担当/矢原 孟

人生の最大の幸福、最良の宝はまず健康だ。
なんぼ金があったって、どんなに位があつても、病氣して痛いところがあつたら駄目。病氣ぐらいつらいものはない。

健康長寿は、貴賤貧富を超越した人生最大の
の歡喜であり、無限の資本でもある。

人生行路のいかなる困苦も身心さえ健康であれば、その人の努力いかによって必ず打開しうるものである。君たち今、健康だということは、すばらしい財産を持っていることだと思え。

1969年4月 整法講習会

健康長寿は、貴賤貧富を超越した人生最大の の歡喜であり、無限の資本でもある



一般財団法人 少林寺拳法連盟
会長 宗 昂馬

読者の皆さんは、新年度を迎え、新たなスタートを切られたタイミングだと思えます。今回は、皆さんがよいスタートを切り、よい生活を送る上で大切な健康について考えてみたいと思います。

私にとっての健康は、できるだけ添加物の少ない自然な食べ物の中から、今の自分に必要な栄養素を、自分の体と相談しながら選び、よく咀嚼して美味しくいただくことから始まります。

皆さんの考える健康とはどのようなものでしょうか？

情報があふれ、便利になる一方の世の中です。間違った情報、ゆがんだ便利さ

も同時にあふれていると考えるべきでしょう。自分はもちろん、家族など、大切な人にとっての「健康」でもありますから、思い込みや間違いのない健康法を選択したいですね。周りに流されるのではなく、自分で責任の取れる健康法へシフトできるよう心がけたいものです。

人生100年時代を創り上げるのは、医学の進歩だけでなく、個人の自覚と判断でもあると思います。

今年度はぜひ、健康という人生最大の財産を着実に蓄える一年に行きましょー！！

草のつよさ

COLUMN

早稲田大学名誉教授 菅野 純

子どもの頃、私は、強くなりたいと思っていました。しかし現実の自分は「強さ」とはまったくかけ離れていました。身体も小さく、運動能力も劣り、駆けっこにいたってはクラスで最下位、リレーの選手などには一度もなったことがありませんでした。いつも強い自分を夢見ていました。小さいながらも大男をやっつけるプロレスラー、子どもながらにプロ野球で大活躍する選手(当時、「スポーツマン金太郎」という漫画が流行っていました)、「赤胴鈴之助」のように悪人を成敗する少年剣士…。

一時だけ、「強く」なったことがあります。小学五年の頃です。このころになると少し身長が伸びやっとなら男子の真ん中ぐらいになり、腕力もついてきました。何よりも「ケンカのコツ」を身につけたのです。それは「こいつと戦って死んでやる」と思って相手に向かっていくことです。たいていの場合、相手(主に横暴な上級生でしたが)は私の“狂気”にたじろいでしまい、私に打ち負かされてしまうのでした。

私の暴力時代は中学一年まで続きま

したが、あることをきっかけに私は一切暴力をふるわなくなりました。私に殴られた同級生が泣きながら「なんで俺だけなぐんをや」と私に抗議したのです。クラス委員として騒がしいクラスメートを静かにさせようと、まず弱そうな彼から殴ったのです。自分では“正義の怒りだ”と思っていたのですが、後味が悪く、これまで「強く」ありたいと思ってきた自分への自己嫌悪感でいっぱいになったのです。

その後の人生で、権力を持ち、強くふるまう人の横暴さや理不尽さを幾度も経験し、私は自分にはそうした「強さ」はいらないな、と思うようになりました。むしろ、そうしたものに負けない「つよさ」が大事なのだと。

困難や理不尽さにも負けない、仮に挫折してもまた立直るつよさこそを身につけるべきだと考えるようになったのです。そうしたつよさを表す文字として「勁い(つよい)」という文字を使っています。強い風が吹き荒れても折れず、踏みしだかれてもまた立直る草のつよさです。

この春、私は顧問をしている高校の卒業式に招かれました。かつては不登校だった生徒たちが通う「サポート校」と呼ばれる高校です。高校設立から三十年近くアドバイザーを勤めているのです。卒業生九十人と先輩たちを見送る在校生、その保護者、先生方に向けて私は一つの言葉を贈りました。

「勁(つよ)き草の如く」という言葉です。

この言葉を大きな紙に書いて示し、言葉の意味をお話ししました。かつての私が追い求めていた他者に打ち勝つ「強さ」ではなく、無理解や偏見、困難さにあっても負けないつよさ、何度も立直る草の「勁(つよ)さ」を身につけて、これからの道を歩んで欲しいと思ったからです。

高校の卒業式にありがちな華やいだ雰囲気はありません。自分を含めた仲間たちのこれまでの苦労を共に感じているからでしょうか。私語一つなく私の言葉に耳を傾ける卒業生たちの真剣な眼差しが、私の心に強く残りました。



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。

高坂 山口先生の著書『手の治癒力』を拝見して、大変興味を持っておりました。少林寺拳法はその性質上、痛みを伴う修練があるのですが、その「痛み」をマイナスに働かせないためのヒントが、先生の理論の中にあるように思えたからです。

山口 武道である以上、痛みは避けて通れないでしょうね。重要なのは、手が触れる前に人間関係を作っておくこと、何のために・何をするかという意図を伝えておくことだと思います。身体接触の前に、しっかりと互いに言語化して分かり合っておくということですね。

高坂 なるほど。意識と動作を言葉でつなげていくということですね。

山口 私は、体から心を変えていくことをテーマにしています。長らく心理学では、体と心を別々のものとして扱ってきた歴史があるのですが、近年は、体の反応に基づいて心が形成されることもわかってきました。体のある反応に対して、脳が「その行為が何なのか」という認知判断を行い、その結果、安心や安らぎ、怖さや不安といった心が形成されると考えているのです。

高坂 言語化によって相手の認知判断に必要な情報を補うイメージでしょうか。

山口 そうです。触れ合いには必ず、触れる側と触られる側が存在します。両者の意図や認識、印象に乖離があると、心地良

さからは遠のいてしまうわけです。この乖離がないように努めることが重要です。

高坂 以前、中学校の教員をしていたのですが、やんちゃな生徒との接し方の一つのコツとして、先輩教員が「少しずつ身体に触れていく」と話していた記憶があります。段階的に触れる機会を増やして、人間関係を作りやすくしているのだと。私たちの道場においても、技の修練だけでなく、修練の前後や合間で触れ合っておくことが重要だと思いました。触れ合うときの留意点には、どのようなことがあるのでしょうか。

山口 実際の触れ合いにおいては、指先などの狭い範囲で相手に触れようとすると、手も、手を柔らかくして広い面積で触れる方が効果があります。正面や後ろからではなく、横並びで触れるのも効果的です。

高坂 先生は著書に、触れることで「オキシトシン」が分泌されると書かれています。この「オキシトシン」について詳しくお聞かせください。

山口 オキシトシンは、「幸せホルモン」とも呼ばれていたもので、安全で信頼感のある人に触れられることで多く分泌され、愛情関係や信頼関係を強くする働きがあります。動物実験では、生後1ヶ月間、親子を舐める・グルーミングするなどの行為を行った場合とそうでない場合に、オキシトシンを分泌する細胞の数が変わってくるという結果が出ています。人間においても、

触れることで分泌されるオキシトシンの秘密—。

武道の可能性

NAVIGATOR

高坂 正治

Masaharu KOUSAKA

国際武道大学 体育学部武道学科 教授。兵庫県神戸市出身。報徳学園で少林寺拳法と出逢う。少林寺拳法グループ職員、中学校教員を経て現職。少林寺拳法七段。国際武道大学少林寺拳法部監督。一財連盟 武道授業推進委員会 委員長。

[研究内容]

武道授業に関する研究、少林寺拳法の行としてのあり方に関する研究など。



乳児期のコミュニケーション次第で10年後のオキシトシン分泌の量が変わってくるということが判っています。オキシトシン分泌を増やすためには、生後間もない時期にしっかりと愛情や信頼の関係を築くことが重要です。

高坂 オキシトシンの分泌が活発だと、どのような状態になるのでしょうか。

山口 まず、ストレス反応が抑えられます。人間がストレスを感じると、副腎からコルチゾールという物質が出ます。コルチゾールは急性的なストレスに対応するために必要なのですが、慢性的に分泌されるようになると体に悪い影響を与えます。オキシトシンには、このコルチゾール分泌を抑える働きがあり、ストレスによる悪影響を抑えることに繋がります。また、オキシトシンが出てくると、人を信頼しやすくなったり、痛みを感じにくくなったりします。その他に、肌の状態がよくなる・免疫力が高まる・傷の回復を早める・血圧を下げる・食欲を抑える等の作用もあります。

高坂 良い触れ方をして、オキシトシンが分泌され、触れることを受け入れやすくなつて…と、良い循環が生まれるわけですね。

山口 もっと言うと、オキシトシンの分泌は、相手と同調する傾向があります。オキシトシンがよく出ている相手を前にすると、自分のオキシトシンもより多く分泌されるということになります。近い距離にいるだけで影

響を受けるのです。なお、出にくい状態も同調しますので、その点は注意が必要です。

高坂 オキシトシンの作用は双方向性ということなのでですね。少林寺拳法の修練も「組手主体」と言つて、双方向性であることを大切にしています。私は、かつて一緒に汗を流した仲間握手を握られた時の感覚を思い出してはいます。

山口 私が行うワークでも、触られる方は肌感覚を通じて思った以上の情報を感じ取ることができるとわかりました。触れ方によつて、確かに「絆」を深めることができます。しかし、ただ触れ合えば良いということではありません。どのように触れるかをよく考え、相手が求めていることや相手の状態などを慮つて行動に移すことが大事なのです。また、コロナ禍でソーシャルディスタンスが必要となり、むやみに触れない・黙つて食事をする…など、大きく生活が変わりました。皮肉なことに、これらはオキシトシンの分泌を抑える行為なんです。マスクで表情が見えにくいことも含めて、コミュニケーションの難しい状況が続きました。そのような中で、適切な触れ合いを提供できる環境は社会に必要なことだと思えます。

高坂 身体の接触が自己、そして他者を真剣に考える機会となる。まさに「行」を謳う少林寺拳法の修練において大事にしなければならぬことだと思えます。本日はありがとうございました。

動作・言葉・意識は三位一体。 相手を慮りながら触れる。



GUEST
山口 創
Hajime YAMAGUCHI

現職 桜美林大学リベラルアーツ学群 教授
博士（人間科学） 臨床発達心理士

〔略歴〕

1996年、早稲田大学大学院人間科学研究科修了。早稲田大学人間総合研究センター助手。1999年、聖徳大学人文学部講師。2008年、桜美林大学リベラルアーツ学群 准教授を経て、現在、桜美林大学リベラルアーツ学群 教授。



『BLUE TO BLUE / DU BLEU AU BLEU』

駒形 克己：作 ONE STROKE

目で耳で。そして指先で感じる鮭の一生。



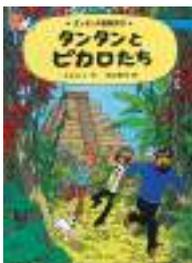
鮭の一生をモチーフにしたとても美しい仕掛け絵本です。旅先の書店で見つけて、一目惚れして手に入れた大切な一冊です。全てのページの水中の色が違って、何度見ても見飽きませんし、全てのページの質感が違って、指先に紙の感触を楽しむことができます。初夏の部屋に飾ると、海や川の水中へと誘ってくれ、涼やかな気分させてくれます。



『くんちゃんとしじ』

ドロシー・マリノ：作 まさきるりこ：訳 ペンギン社

小熊のくんちゃんが、空に見つけた虹に興味を持ち、虹の根っこにあるという金の壺をわくわくしながら探しに出かけます。お母さん熊とお父さん熊の冒険に出かけるくんちゃんを温かく見守る視線も、ほっこりやさしい気持ちにさせてくれます。声に出して読むと繰り返しのリズムも楽しく、読み聞かせにも最適な絵本です。



『タンタンの冒険 タンタンとピカロたち』

エルジェ：作 川口 恵子：訳 福音館書店

新聞記者のタンタンと、真っ白な愛犬スノーウィーが世界中を旅しながら、アクが強く困った状況を引き起こす愛すべき友人たちとともに数々の事件を解決へと導いていきます。個性的な登場人物に負けないビビットな絵は、眺めているだけでも元気になります。ベルギーの新聞に掲載されていた本シリーズは、1930年～1970年代の世界情勢が盛り込まれていて、視点を変えるとまた興味深く読むことができます。

『セッション』

2014年 / 監督・脚本 デイミアン・チャゼル

名門学校で待ち受けていた狂気じみた指導。どうなる？この師弟…！



© 2013 WHIPLASH, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.



本作は、一文字で表すとすると「狂」「鬼」「暴」などの漢字が当てはまるのではないのでしょうか。ネット上のレビューを見ても、同じような印象を持たれた方は多く、熱血指導者による生徒への罵詈雑言、圧力、暴力などが生々しく描かれています。

憧れの名門音楽校で待ち受けていたのはフレッチャーの猛烈指導。屈辱的な暴言を浴びせられても、その悔しさをバネに猛練習に励み、メキメキと上達していく主人公ニーマン。それで終われば、学校を舞台にした熱血師弟関係を描いたありがちな内容となりますが、本作はハッピーエンドで終わると思いきや、まだまだ先の読めない展開が続く…まさに一寸先は闇。常に、「!？」な予想できないストーリーで、手に汗握る緊張感が続きます。

師弟関係の構築には様々な手法があり、その多くは良い人間関係を基盤とします。

しかしこの映画では、人間関係は抜きにして、その人の能力を引き出すため、限界までひたすらドライな指導が続きます。

追い詰め合う二人の表情、言葉、動作、距離感、無言の間、すべてが二人の奥底までを見せているようで、それが「狂気」として迫ってきます。

このような狂気が、もしかしたら自分の中にもあるのかも…とってしまった。本作では、教師のフレッチャーに狂気を感じる人が多いのかも知れませんが、一方のニーマンにも狂気性は十分にあります。お互いの狂気がぶつかり合うラストシーン、二人の表情から、人が持つ喜怒哀楽の奔流を感じてください。

本作は、その「間」にも狂う前の「気」が蠢いていることが感じ取れますので、最初から最後まで、決してスキップせずに鑑賞してみてください。



<あらすじ>

世界で羽ばたくジャズドラマーになるべく名門音楽学校に入学した主人公ニーマン。そこで待ち受けていたのは、鬼教師として名をはせるフレッチャー。完璧な演奏を求めため、生徒への暴言は日常茶飯事、時には暴力も辞さないフレッチャーの指導に必死にくらいついていくニーマン。しかし、フレッチャーの指導は徐々に狂気を帯びていくことになる。



KOUSUKE NAKAI

EDITOR'S REPORT

少林寺拳法に対する熱量格差問題

こんにちは！平成8年生まれ、ポジションはZ世代とY世代の中間（区分には諸説あり）、中井弘佑です。

いわゆる「近頃の若いモン」でもあり、まだまだ教わることが多いと自覚しつつ、少しずつ後輩拳士を指導する経験を積ませていただいています。

主な指導現場は地元・多度津中学校の少林寺拳法部。本部に来た時に、修行場所を求める気持ちから「中学生達と一緒に修行させてください」とお願いしたのですが、先輩から『なんで一緒に楽しんでいるんだ！お前も指導する側じゃ！』と優しい喝をいただき、指導陣の末席に加えていただいて早5年になります。

そのような経緯で中学生と触れ合う中、時折、少林寺拳法に対する『熱量』の差に苦しむことがありました。

当中学校ではほぼ全員が何かしらの部活動に所属すべしという風潮があり、少林寺拳法部の中にも『部活だから仕方なく…』という姿勢の部員がいます。

当初は、そんな部員にも、自らの少林寺拳法愛でグイグイと詰め寄ってしまい、逆に引かれてしまった…なんていう苦い経験もしました。『生半可な覚悟で修行に臨むな！』と厳しく言いそうになる瞬間も多々ありました。

しかし、いくらアツかろうが、押し付けでは心に響くはずもなく、自分勝手な意識や行為を反省することもしばしば…。色々と思い悩んでいたところ、ある本部の先輩に相談し、『全員を同じ水準にしようと思わず、一人一人に向き合ってあげろ。』と言われました。

なるほど。いつの間にか自分自身の中に勝手な“水準”をつくって、それに適うよう人を矯正しようとしていたのだと気づきました。

少林寺拳法を楽しむ目的は人それぞれ。人それぞれの目的や動機を知り、そこへ近づけてあげるお手伝いができれば…。それが指導者の存在意義なのだろうと思いつき、気持ちがラクになったのでした。



中井 弘佑

憧れの本部に就職し早5年。今年27歳になった。有難いことに、香川県でご縁に恵まれ、22年の冬に結婚。趣味はゲームと漫画/アニメとアクアリウム。演武は古風な音気質なのが好み。最近の悩みは職場に後輩がいないこと。

少林寺拳法用スパッツ—筋肉の緊張をやわらげ、関節可動域を広げる
for SHORINJI KEMPO [スパオール]

Spaore



[製造・販売]
株式会社ナチュラルアビリティ

可動域を広げる

[少林寺拳法用スパッツ]

特許素材『 SPA ORE』を使用したパフォーマンスサポートウェア。神経をコンディショニングすることで、筋肉の緊張をやわらげ関節可動域を広げるほか、潜在的な筋力や反射能力を引き出すなどの効果が確認されています。

価格 5,940円 税込



詳細及びご購入はこちらから

カラー：ブラック
材質：ポリエステル95% ポリウレタン5%

[Sサイズ] ウエスト 74 cm程度
置き寸法 ウエスト 54 cm・ヒップ 70 cm・丈 35 cm・股下 19 cm
[Mサイズ] ウエスト 82 cm程度
置き寸法 ウエスト 60 cm・ヒップ 74 cm・丈 39 cm・股下 22 cm
[Lサイズ] ウエスト 98 cm程度
置き寸法 ウエスト 64 cm・ヒップ 78 cm・丈 43 cm・股下 25 cm

関節可動域

- ・着用直後…**34%UP**
- ・着用 1 週間…**47%UP**

血流速度

- ・着用直後…**19%UP**
- ・着用 1 週間…**14%UP**

うごくカラダ 美しい動作

本誌巻末にてモニター募集中!!



少林寺拳法誕生前夜

しょうりんけんぽうたんじょうぜんや

文・編集室

『少林寺拳法五十年史（正史）』をもとに、少林寺拳法の歴史を少年部のみなさんにもわかりやすい言葉で再編集してお伝えします。

第一回

開祖・宗道臣先生の生い立ち

開祖・宗道臣先生は、1911（明治44）年2月10日、現在の岡山県美作市作東町に生まれました。当時、この場所は、兵庫県に近い山奥の集落でした。

開祖が生まれたとき、父親はいませんでした。開祖の母親は古くから続く名家の出身でしたが、明治維新以降、激しく時代が移り変わつたため、開祖が生まれたころの生活は決して楽ではなかったようです。開祖の母は、開祖が4歳のときに再婚し、再婚相手の仕事の都合で全国を引っ越してまわる生活を送りました。

しかし、開祖が8歳のとき、この再婚相手は亡くなります。開祖と妹二人を育てていくために、開祖の母は一家でふたたび故郷の岡山県に戻ります。その後すぐ、母に「兵庫（隣の県）で代用教員をやらなにか」という誘いがあり、それを受けて一家は兵庫県に引っ越しました。代用教員の給料は決して多くはなかったため、母は夜に別の仕事をしながら開祖ら子どもたちを育てました。

この頃の時代背景

・明治維新…江戸幕府の崩壊（大政奉還）以後、戊辰戦争を経て明治新政府が日本の近代化政策を断行した一連の過程。

・富国強兵…産業を発展させて国を豊かにし、軍事力を高めて国を強くしようとする政策のこと。ヨーロッパに比べて遅れていた産業や政治の近代化を、明治政府は急いで行おうとした。

・日清戦争…1894～1895年、日本と中国（当時の清国）が朝鮮半島をめぐる衝突した戦争。日本に有利な内容の下関条約で講和が成立した。
・日露戦争…1904～1905年、日本とロシアが中国東北部をめぐる衝突

このころの一家の暮らしは苦しいものでしたが、開祖はのちに、短い時間ではあったが、家族がいっしょに暮らすことのできた幸せな時期であった…となつかしんでいます。

ところが、開祖の母は、からだも心も苦しい生活の中で、しだいに新興宗教をたよるようになります。ただ、神や仏に祈っても母の体調がよくなることはなく、貧しい暮らしの中から寄付を続けたことよって生活はますます苦しくなり、開祖ら子どもたちはいっしょに暮らすことができなくなりました。開祖、そして二人の妹たちは、バラバラに実家や親せきにあずけられることになったのです。



開祖（後）と下の妹（前）

開祖への影響

このころの日本では、女性が高い学歴を持つことは珍しいことでしたが、開祖の母は代用教員を務めるほど学問に明るく、当時、家庭の都合で学校に行かない・行けない子どもも多かった中で、開祖にも積極的に教育を受けさせました。

また、一家で全国を転々とする生活は、その後、単身で家出をしたり、中国に渡ったりする開祖の、流浪の旅をいとわないタフさに影響を与えたようにも考えられます。

突した戦争。日本に有利な内容のポーツマス条約で講和が成立した。

・大正デモクラシー…主に大正時代（1912～1926年）、より多くの国民が政治に参加できるよう改革が相次いだ。その時代の雰囲気や「大正デモクラシー」と呼ぶ。

・第一次世界大戦…1914年から4年間にわたり、主にヨーロッパで起こった大戦。日本も日英同盟を理由に参戦し、中国におけるドイツ権益の継承を主張した。



第一回

少年読本の内容を確認
しよう！

しかく

級
段

月 日

なまえ

点
/100

1 少林寺拳法でつかう漢字のよみかたを
おぼえよう！

各5点×4問＝20点

① 力愛不二

② 拳禅一如

③ 不殺活人

④ 脚下照顧

2 少林寺拳法でつかう正しい漢字をえ
らんでみよう！

各5点×4問＝20点

① 少林寺けん法

② 開祖そう道臣

③ 開足中段がまえ

④ びやく蓮拳

() () () () () () () ()
百 白 講 構 宋 宗 拳 拳

科目表の改訂について

本年4月1日より、科目表を改訂しました。旧・科目表については、各自（各支部）で保管または処分するなどし、新しい科目表にて修練をおこなってくださるようご案内いたします。

改訂にともない、各科目表にはメモを記入できるスペースを設けています。修練に携行して要点を都度、記入するなど、ぜひご活用ください。

【改訂版の販売】

改訂版への迅速な移行を目的に、本年5月末日までのご注文に限り、特別価格で販売いたします。支部長を通じて、当連盟・事業課のインターネットショッピングよりお申し込みください。

※個人への販売はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

5月末日までの価格表

| | 通常価格 | 特別価格 |
|------------|------|------|
| 修行科目表【上】 | 300円 | 150円 |
| 修行科目表【下】 | 400円 | 200円 |
| 修行科目表 少年部用 | 300円 | 150円 |

- ・上記価格はすべて税込
- ・別途、送料・システム利用料がかかります



左から

少林寺拳法修行科目表【上】

これまでの級拳士科目表に対応。A5判。

少林寺拳法修行科目表【下】

これまでの有段者科目表に対応。A5判。

少林寺拳法修行科目表 少年部用

これまでの少年科目表に対応。B5判。

一般財団法人 少林寺拳法連盟は、暴力・体罰・各種ハラスメント、違法薬物問題など、コンプライアンス違反を根絶することを目指します。以下の窓口にご相談いただいた事項は当法人の定めに基づき、適切に対応いたします。

【相談窓口】 一般財団法人 少林寺拳法連盟

TEL 0877-33-2020 メール soudan@shorinjikempo.or.jp

※専門の担当者が対応いたします。ご要望がある場合、女性職員が対応いたします。



防具 ヘッドガード
ボディプロテクター等
グッズ・記念品販売!



少林寺拳法指定業者
鬻前川商店

WEBでのご注文は→

少林寺拳法前川商店 検索

www.maekawashouten.co.jp

TEL **0877-32-2438**

FAX **0120-20-4066**



What's New

賛助会員 更新・新規入会者 (敬称略・順不同)

【ゴールドメンバー】

(株)オザキ 尾崎浩太郎/(株)中央印刷/江原文子/(学)南京都学園 本部広樹/日本総合保険企画(株)水澤敦/城善建設(株)依岡善明/山崎高雄/D-パワーシステムズ(株)真野幸男/名鉄観光サービス(株)

【ブロンズメンバー】

(有)華や商事 森末和彦/平田美智子/吉田至誠/宮本国男/八巻宏幸

【サポーターメンバー】

佐野富和/日本ボーイスカウト香川連盟 先達 宮野義久/橋本光顕/稲葉眞一/山本一弘/民宿浦島屋 高島宏子/河合潤/ねこた孝事務所 猫田孝/栗原源吉/(株)中茂工務店 中茂量夫/(株)百十四銀行 多度津支店/澤精一/(株)マーシャルワールドジャパン/左藤章/新井庸弘/(株)香川銀行 多度津支店/濱雅夫

【フレンドリーメンバー】

鎌田裕久/(株)神原薬局 泉川昌弘/中根勝美/金子充/今泉則雄/柴原実/木村眞一/浪川昌佳/市川敏行/丸尾幸雄/森真二/山口正人/近藤公治/工藤邦弘/アイシン・エイ・ダブリュ(株) 井本尚樹/稲増哲/岩永敬造/平手建/(有)ワーク・フロー 高尾博/宮本久美子/後神輝美/亀山石油(株) 亀山伊佐雄/古月輝昭/穴田雄一/中村実/白藤礼子/山本憲之/大島宏幸/(株)牛田塗装 牛田孝/隈本興平/浅見利男/木内幸夫/田中慎一/阪義幸/西條佳紀/寺口勝義/和田千佳子/樋渡徹/塚本孝/中川加代子/向井敏江/岡田米子/高沢一基/宮田一行/福井賢志郎/大江茂子/白木桂子/芦苺あつ子/坂根和子/関田孝正/向田益美/丸亀被服(株) 西川平二/水野龍郎/MASATERU OKUMA/MASAAKI HASHIMOTO/Fernando Fernández de Bobadilla Lara/Juan Luis Escot Romero

寄付/寄贈 (敬称略・順不同)

【2022年少林寺拳法全国大会 in OSAKA】

祝儀 (学)国際武道大学 / 埼玉県少林寺拳法連盟 / 東海実業団少林寺拳法連盟 / 群馬県少林寺拳法連盟 副会長 江原 謙治 / 江原文子 / 群馬県少林寺拳法連盟 / 徳島県少林寺拳法連盟 / 関西学生少林寺拳法 OB 連盟・同友会 / 少林寺拳法東海学生 OB 会連合会 / (株)ベースボールマガジン社 / 関東実業団 OB 会 / (学)金剛学園 / D-パワーシステムズ(株) / 山崎高雄 / 少林寺拳法関東学生 OB 同友会 / 山科道院 / 少林寺拳法関東学生 OB 会連合会 / 奈良信貴道院 / 千葉県少林寺拳法連盟 / 全日本実業団・関東実業団少林寺拳法連盟 / 神奈川県少林寺拳法連盟 / 千葉県少林寺拳法連盟 副会長 本庄竜介 / 埼玉医科大学 副医学部長 小山政史 / 一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY 顧問 新井庸弘 / 近畿高等学校少林寺拳法連盟 / 小笠原 國勝 / (株)菜花野

寄付 金剛禅総本山少林寺 2,000,000 円

【寄 付】

中四国武道学会 10,000 円

訃 報 謹んでお悔やみ申し上げます。

兼原 博之 氏

名誉本部委員
元大阪ビジネスフロンティア高校 部長
182 期 正範士七段
2023 年 1 月 11 日ご逝去
満 76 歳

西原 春夫 氏

東京都少林寺拳法連盟 会長
2023 年 1 月 26 日ご逝去
満 94 歳

庄野 雅巳 氏

名誉本部委員、徳島県少林寺拳法連盟 相談役
元 貞光支部 支部長、元 穴吹高校 部長
232 期 正範士八段
2023 年 2 月 2 日ご逝去
満 88 歳

SHORINJI KEMPO

編集後記

◆3月はWBCで盛り上がりました。手に汗握る展開が繰り広げられ、毎試合で新たなヒーローが誕生し、日本中が沸き立ちました。◆一方で近年、私が子どもの頃ヒーローだったスポーツ選手、アーティストが相次いで亡くなったり、引退したりするのを目の当たりにして、何とも言えない切ない気持ちになっています。小学生の頃から見ていた、プロレスラー武藤敬司選手の引退。最後の最後に蝶野正洋選手とリングで闘った姿に、三沢光晴選手を重ねて涙腺が緩みました。(マニアックですみません) ◆初めて耳にしたとき、こんな音楽が存在するのか、と驚いたYMO(イエローマジックオーケストラ)。すぐにCDを購入し、大人になった今でも聴いています。メンバーの高橋幸宏さんが亡くなったニュースが流れた前日も、YMOの映像を見、音楽を聴いていたので、にわかには信じられませんでした。そして、相次いだ坂本龍一さんの訃報には言葉が見つかりません。◆悲しみはありますが、その時代を彩る新しいヒーローが誕生するのは自然の摂理。昔のヒーローは心の中で生き続けながらも、新しいヒーローを応援していきましょう!

(谷 聡士)

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。
※本誌に関するお問い合わせ、ご意見・ご要望等は下記までお寄せください。

一般財団法人 少林寺拳法連盟 振興普及部 会報編集室
〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通 3-1-59
0877-33-2020
E-Mail: hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

[少林寺拳法ホームページ]
http://www.shorinjikempo.or.jp

会報少林寺拳法

2023年5月1日発行(年4回発行)

発行人: 宗 昂 馬

編集人: 谷 聡 士

発行所: 一般財団法人 少林寺拳法連盟

印刷・製本: 株式会社ムレコミュニケーションズ



「をとこもすなる日記といふものをむなもしてみんとてするなり」
(男が書くという日記というものを、女の私もしてみようと思う)

平安時代に書かれた日本最古の日記文学と言われている、紀貫之(きのつらゆき)が書いた「土左日記」。春号では、その紀貫之を偲んでつくられた銘菓「土左日記」をプレゼントします。

日記…読者の中にも毎日書かれている方が多いと思います。春は出会いと別れの季節と言われますが、それら悲喜こもごもを日記にしたためるのも趣きがありますね。ぜひ、一口食べながら日記をしたためてください!

※土左日記…土佐国に国司として赴任していた、紀貫之が、任期を終えて帰京する途上で日記をつけたと言われています。男性である紀貫之が書き手を女性に仮託して、ほとんどを仮名で綴ったユニークな作品と言われています。(土左は誤植ではなく、古くは土左とも土左とも諸説あるようです)

※製造元菓子店のHPでは、「貫之を偲び「土左日記」を記念してつくられたのが銘菓土左日記です。」とも、「紀貫之は千年も昔に女性のフリをして日記を書いたアバンギャルドな歌人でした。」とも書かれてあり、偲んでいるのかそうでないのか…日記と同じく読み手の感性に委ねられているようです。

モニター募集

一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY 提供、新発売の「少林寺拳法専用スパッツ」のモニターを募集します。希望者は、以下の要領で編集室宛にメールをお送りください。

- ・サイズ…MまたはS / 各1名
- ・商品の詳細は本誌掲載の広告をご覧ください。



【申込要領】

2023年6月10日までに以下の事項をメールにてお送りください。

送信先 hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

【応募メール自動生成QR】
読み込み後、『メール作成画面はこちら』をクリック!



【記載事項】

- ・お名前
- ・拳士コード(拳士の方は必ずご記入ください)
- ・郵便番号
- ・住所
- ・年齢
- ・性別
- ・感想
- ・プレゼントまたはモニターの希望

【注意事項】

- ◆お申込みはお一人様1回限りとさせていただきます。
- ◆記載事項に不備のある場合は抽選外となります。
- ◆当選者は抽選にて決定いたします。
- ◆当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

Car Badge

美術品と同じ製法で仕上げた カーバッジ

この度、一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY のご協力をいただき、車のフロントグリルに取り付けるカーバッジを販売することになりました。車好きの方にぜひお勧めしたい商品で、縦型【Aタイプ】と丸型【Bタイプ】の2種類となります。原料費が高騰する中、鑄造工場のご厚意により低価格を実現しました。本品は、美術品の仏像などと同じロストワックス精密鑄造方式にて、ステンレスで鑄造しました。未永くご使用いただければ幸いです。

アイザック代表 伊澤 啓介

A type

124mm×98mm (裏ネジM6)



販売価格 5,000 円 (送料・税込み)

B type

100mm×100mm (裏ネジM6)



販売価格 5,000 円 (送料・税込み)

ご注文方法

FAXまたはメールにて以下をご連絡ください。

- ①お名前 (フリガナ) ②ご住所・郵便番号
- ③お電話番号 ④所属 (拳士の方)
- ⑤AもしくはBの型名・数量

※ 代金は商品に同封する振込用紙にてご入金ください。

FAX 079-267-6262

メール i-group@outlook.jp

※ご自身のお車に装着可能かどうか、ご確認のうえご購入ください。室内インテリア、置物としてもご使用いただけます。

鑄造品調達コンサルタントのアイザックです。当社は主として工業用鑄鉄鑄物製品の設計・調達・販売を行ってまいりましたが、この度、ステンレス精密鑄物の工芸品も手掛けることとなりました。カーバッジのようなオリジナル製品の受注も承りますので、ぜひご相談ください。



OZAKI

～安全・安心に修練を～ 抗ウイルス加工道衣

ゴールドラベル プラス

ブラックラベル プラス

ホワイトラベル プラス

好評発売中!

少林寺拳法オフィシャルサプライヤー

株式会社 **オザキ**

〒764-0016 香川県仲多度郡多度津町東浜7-4

ご注文は、インターネット・電話・FAXで

Tel.0877-33-3567 Fax. 020-0120-30-5860

www.ozaki-sk.co.jp

少林寺拳法 オザキ

検索

メールアドレス info@ozaki-sk.co.jp

OZAKI 公式Instagram

