



2023 少林寺拳法

近畿中学・高校生夏季合同強化合宿

in 奈良・宇陀市

全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部

地区別講習会(近畿地区)兼

【合宿テーマ】



質実剛健



～少林寺拳法の修練体系を正確に身につける～

極暑の中、仲間と共に頑張ろう

【実施終了報告書】

〔期日〕 令和5年8月4日(金)～6日(日)

〔場所〕 奈良県 宇陀市総合体育館

主催 近畿高等学校体育連盟少林寺拳法専門部
近畿高等学校少林寺拳法連盟

共催 全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部

後援 一般財団法人 少林寺拳法連盟

協力 奈良県宇陀市 宇陀市教育委員会 宇陀市市議会

『2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市』

【合宿終了報告】

本合宿は、令和5年8月4日（金）から6日（日）までの3日間にかけて、奈良県宇陀市総合体育館において、近畿高等学校少林寺拳法連盟及び近畿高等学校体育連盟少林寺拳法専門部が主催となり、また全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部が共催となって、近畿地区の中学・高校少林寺拳法部が33校、4道院からの中学・高校生を含めた生徒225名、指導員（各校指導員・道院長、引率教員含む）42名の計276名が参加する盛大且つ厳粛な夏季合同強化合宿を開催いたしました。

本合宿は、毎年、少林寺拳法連盟本部（香川県多度津町）にて開催されていた「全国中学・高校少林寺拳法部連盟本部合宿」が、コロナ禍などの影響で4年前より開催が見合されていきました。そこでそれに替わる形で近畿地区の指導者（学校教員や道院長、府県連盟関係者）、並びに一般財団法人少林寺拳法連盟など関係各位のご理解・ご尽力を賜り、熱い思いをもって有意義で価値ある、これぞ「The 合同合宿」というものを意識し、企画・開催する運びとなりました。

本合宿においては、三日間を通して常に合宿参加の心得を意識しながら、少林寺拳法本来の修練の在り方を認識する目的をもって、「基本諸法修練」「法形（剛法技・柔法技）修練」「運用法・乱捕修練」「演武修練」の時間割を組み、資格別（白・緑帯、茶帯、黒帯）に分かれ、各資格別に応じた指導を経験豊富な熱心な先生方より指導していただきました。また、「全体講義」において、教えの確認も行われました。

特に実技修練においては、技術力・競技力向上を基に考え、『武的感覚』や『武的要素』の必要性を明確に伝えながら、緊張感と和み・交流感を上手く調和させ、生徒達に思い出に残る合宿として展開いたしました。

さらに交流面では、グループ討議をはじめ、各修練においても常に他校生と相対やグループになり、互いに挨拶を交わし、手を取り合い、緊張の中にも和みを保ち交流することができました。

合宿最終日には、「演武修練」の一環として、各資格別で他校生同士（6～8名）がグループとなり、合宿2日目・3日目に組成・修練を行った団体演武の発表を参加者全員が披露し、互いに賞賛し合うことができました。

また本合宿においては、生徒達の修練のみならず、合宿1日目・2日目に、指導者対象の研修として『少林寺拳法本来の修練体系の在り方』を再認識することを前提として、①「近年みられる中学・高校生の演武の現状と今後の指導留意点について」、②「中学・高校生に適した、運用法（剛・柔）及び乱捕修練の在り方・指導法について」をテーマとして指導員の研鑽を行いました。

本合宿は、7月の北海道インターハイに続き、8月初旬の酷暑の中でありましたが、参加生徒並びに指導員、引率の先生方が一丸となり、参加者全員の意識と行動力をもって、最後まで大きな事故等もなく、参加者全員でつくり上げた合同合宿だったと言えます。

今後も、本合宿に参加した生徒達が、この合宿で得た教えを自らのものにして、さらに自己の研鑽を行い、自他共に成長を図り、今後の少林寺拳法全体の普及・発展に貢献していただけることを期待しています。

《合宿参加生徒の感想》 ※合宿参加生徒（225名）記入のアンケートより一部紹介します。

- ◎新たな出会いや、先生方の指導を受けることができ、新鮮で集中ができて良かった。
- ◎一つの技にしても、色々な先生方から、色々な観点で教えていただき役にたった。
- ◎団体演武組成、発表を通して、みんなが仲間意識を高められ、協調できて良かった。
- ◎普段学ぶことができないことを学べたり、他校の生徒とたくさん交流が出来たり、合同合宿のすばらしさを本当に感じました。
- ◎学校などでは、集合・整列・離散に時間がかかっているが、今回の合宿で指揮する先生が言われた通り「何事にも、一人ひとりが意識し行動すれば、何百人いようが10秒で出来る」が、一番心に残った。
- ◎学校ではみんなで同じことを練習することが多いが、この合宿では大半が資格別で指導していただき、多くの先生方から細かく分かりやすく指導していただいたことはとても良かった。
- ◎今回の合宿で、「基本練習」「法形（剛柔）練習」「運用法・乱捕練習」「演武練習」をどれも偏ることなく、日々の練習で行うことの大切さを教えていただきとても為になった。
- ◎先生方がいつも一緒に汗を流され、一生懸命指導していただいたこともあり、自分も3日間、一生懸命に修練することが出来てすごく良かった。
- ◎多くの先生方からアドバイスをいつもとは違う視点で指導してもらえて嬉しかった。
- ◎学校の部活とは違う、刺激的な修練や団体行動などで、しんどい時もあったが、最後まで楽しく、充実した良い時間を過ごすことができました。一生、忘れません。
- ◎グループ討議や発表など、普段できないことも経験出来て、とても楽しかった。
- ◎大会でのライバルと、3日間、仲間として楽しく修練ができ、互いに今後も成長しようと約束できたことがとても良かった。
- ◎普段部活では、スピードなどが合わなかったりで少し戸惑ったりすることがあったが、今回の合宿で男子と修練でき、本気で突いたり、蹴ったり、掛けたりできてとても為になり楽しかった。
- ◎今二年生で、来年三年生となるが、来年この合宿が引退後に開催されたとしても、ゼッタイに参加したいと思った。
- ◎部活ではあまり行われていない、運用法・乱捕修練の方法などを指導していただくことが、とても嬉しかった。あらためて、運用法・乱捕修練の大切さが分かった。
- ◎今までに、聞いたことも、見たことも、やったこともない、団体行動訓練での「歩調訓練」がとても衝撃で、印象に残り、その大切さを感じ、部活でもやりたいと思った。
- ◎三日間の修練や団体行動は、自分にとってはとてもハードであったが、多くの先生方に見守っていただき、時に励ましの声を掛けていただけて、安心して全力で合宿に臨むことができてとても良かった。
- ◎集合、整列について、初日の最初に指揮する先生が2度説明し指揮した後は、最終日まで、その都度の号令や指揮もなく、みんなが5分前集合し、整列・沈黙していることが、ほんとうに素晴らしいと思った。学校では在り得ない。
- ◎今回の合宿は、学校拳法部の生徒だけではなく、道院の生徒や先生方、そして中学生なども参加できる本当の合同合宿だと思った。こんな身近な合宿を、今後も各地域で毎年やってほしいと思う。高校を卒業しても、自分を磨くことと、自校他校関係なく多くの仲間・後輩たちと修練できる合宿だと思っているので、あれば必ず参加したいです。



2023 少林寺拳法
近畿中学・高校生夏季合同強化合宿
in 奈良・宇陀市



全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部
地区別講習会(近畿地区)兼

質実剛健

～少林寺拳法の修練体系を正確に身につける～

Memory album

極暑の中、仲間と共に頑張りました



33校・4道院より生徒225名、指導員・引率教員42名の267名が参加しました。



情熱あふれる合宿会場となった宇陀市総合体育館

合宿の三日間は、常に迅速な団体行動を徹底しました。

集合・整列・離散は、「常にダッシュで10秒まで」 !!



《日々の鎮魂行》



日々の主座・巡回は、各府県の代表生徒が務めました。



鎮魂行は生徒・指導員全員で、心を鎮め、集中し日々行いました。

《資格別 技術修練》

※ 本合宿においては、三日間を通して各資格別〔白帯・緑帯、茶帯、黒帯〕グループに分かれ、各指導員の下、基本諸法修練、法形〔剛法技・柔法技〕修練、運用法・乱捕修練、演武修練を行いました。どの修練においても、熱心な指導員による指導がなされ、情熱をもった生徒達が一生懸命修練する、有意義で価値ある合宿となりました。



各資格別に指導員
8～10名の先生方を
配置し、安全第一を
基本として、一人ひ
とりの生徒に気を配
り、丁寧な指導が施
されました。

指導員の先生方も、
久しぶりの合同合宿の
指導とあって、新鮮で
熱意ある指導を行っ
ていただきました。





《資格別 運用法・乱捕修練》

少林寺拳法の本来の修練法を認識する一環で「運用法・乱捕修練法」を学びました。

各資格別とも、学年・男女関係なく、みんなが新鮮な気持ちで集中し、熱心に修練できました。



★各校の「運用法・乱捕修練」の実態を確認すると、日々の部活動ではあまり行っていないという現状が分かりました。これは、少林寺拳法本来の修練法から考えると、危機的状況下にあると考えられます。については、各校・各地域等において積極的に「運用法・乱捕修練法」などを研究し、日常の部活動で日課の一部として修練できる環境をつくるのが、近々の課題であると痛感いたします。

《グループ別討議・発表》



学年・資格関係なしに他校生同士がグループを組み、熱心な意見交換がなされました。テーマは『今、大切なこと!!』として、幅広い観点で意見交換がなされました。



全グループが全体の前で順に、意見交換された内容をまとめ、元気よく和みながら発表をしました。

2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市
〔全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会（近畿地区）兼〕



質実剛健



多くの参加生徒が思った、
「また参加したい、これぞ The 合同合宿」!!
となって、最後まで事故なく終了しました。



感謝

《指導者対象研修》

※ 指導者対象の研修は、1日目に森川先生：全国専門部副部長により「昨今の中・高生における演武の留意点及び日々の修練の在り方」をテーマに講義をいただき、2日目には、井戸家先生：（一財少林寺拳法連盟理事・本部審判委員会委員長）より「中・高生における運用法・乱捕修練法（剛法・柔法）」について、実技講義としてご教授いただきました。



2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市
 [全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会 (近畿地区) 兼]

【日程表】

1日目 8/4 (金)		2日目 8/5 (土)		3日目 8/6 (日)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
	※10時～ 実行委員会打合せ 会場準備 ※11時～ 合宿指導員打合せ ★参加者は入館後、 直ちに更衣を終え 準備を整えてくだ さい。	0845	参加者集合・準備	0845	参加者集合・準備
		0900～ ～0915	諸連絡・鎮魂行	0900～ ～0915	諸連絡・鎮魂行
		0915～ ～0945	全体修練 (30分) ※団体行動訓練	0915～ ～0945	全体修練 (30分) ※団体行動訓練
		1000～ ～1050	資格別修練 (50分) ※基本単独法形	0955～ ～1025	資格別修練 (30分) ※基本諸法②
		1100～ ～1150	資格別修練 (50分) ※法形 [剛法技②]	1035～ ～1115	資格別修練 (40分) ※法形 [剛法技③]
		1150～ ～1250	昼食・昼休憩	1125～ ～1205	資格別修練 (40分) ※法形 [柔法技③]
1230	参加者集合・修練準備 合宿開始	1300～ ～1330	全体講義 (30分) ※講師：	1205～ ～1305	昼食・昼休憩 ※アンケート回答
1300～ ～1315	※諸連絡・鎮魂行	1330～ ～1350	グループ別討議 発表 (20分)	1305～ ～1355	資格別団体演武 組成② (50分)
1320～ ～1410	全体修練 (50分) ※基本諸法①	1400～ ～1450	資格別修練 (50分) ※法形 [柔法技②]	1400～ ～1450	資格別団体演武 発表 (50分)
1420～ ～1510	資格別修練 (50分) ※法形 [剛法技①]	1500～ ～1550	資格別修練 (50分) ※運用法 [剛・柔]	1500～ ～1530	合同合宿 総括 最終日終了 解散
1520～ ～1610	資格別修練 (50分) ※法形 [柔法技②]	1600～ ～1700	資格別修練 (60分) ※演武について ※団体演武組成①		★『資格別修練』について は、「白帯」「緑帯」「茶 帯」「黒帯」のグループ に分かれて修練する。 ★剛法の法形、運用法の修練 時は防具を着用する。 必ず持参する。
1630～ ～1715	グループ別討議 (45分)	1700～ ～1730	作務・諸連絡 (45分) 合宿2日目終了 解散		
1715～ ～1730	作務・諸連絡 (45分) 合宿1日目終了 解散				

※資格別修練 ・ 全体修練及び講義 ・ グループ別討議及び発表

※1日目 16:30～17:15 と 2日目 13:00～13:50 に、「指導者対象の研修」を実施する。

※本合宿においては、四段以上の先生方には全て修練指導に割り当て、三段以下の先生方は自己研鑽として各資格別修練に参加する。

《合同強化合宿指導内容》

■ 1 日目 [8/4 (金)]

鎮魂行 主座・巡回 【大阪府代表生徒】

1320~1410	全体修練 「基本諸作、基本諸法の確認・修練①」「トレーニング法」
※拳士としての諸作から基本の運歩・体裁き、各種攻防技、受け身など 【水島指導員】	

1420~1510	資格別修練科目 「法形・剛法技①」 ※防具着用での修練
白帯	内受突（裏）、流水蹴（後）、上受突（表・裏）、轉身蹴
緑帯	上受蹴（表・裏）、下受蹴・下受順蹴、打上突・打上蹴（裏・表）
茶帯	屈身蹴・屈身突・屈身突蹴、外押受蹴、内押受蹴
黒帯	蹴天三、燕返、下段返、逆轉身蹴 ※全て連反攻までを行う

1520~1610	資格別修練科目 「法形・柔法技①」
白帯	小手抜、逆小手（表固）、腕十字固
緑帯	片手寄抜・片手巻抜・片手送小手（送り固）、十字抜・十字小手（片手・両手）
茶帯	切返抜・切小手（片手）、上膊抜・上膊捕（片手）、諸手引抜・諸手巻小手
黒帯	諸手巻抜・押抜・輪抜、押小手、小手巻返、閃固

1630~1715	グループ別討議 （学年・資格関係なしに他校生と共に討議する）
※共通テーマ『今、大切なこと!!』 ※少林寺拳法だけに拘らず、自由にテーマを設定し討議する	

■ 2 日目 [8/5 (土)]

鎮魂行 主座・巡回 【京都府代表生徒】

0915~0945	全体修練 「準備運動並びに団体行動訓練①」
※基本教練から、少林寺拳法式の団体行動訓練 【水島指導員】	

1000~1050	資格別修練科目 「基本単独法形演武」
白帯	天地拳第一（単・相）、天地拳第二系、義和拳第一系、龍王拳第一系
緑帯	天地拳第一・第二系（単・相）、天地拳第三系・第四系（単）、義和拳第二系
茶帯	天地拳第一系～第六系、義和拳第一系・第二系、龍王拳第一系、白蓮拳第一系
黒帯	天地拳第一系～第六系、義和拳第一系・第二系、龍王拳第一系、白蓮拳第一系、紅卍拳、龍の形

1100~1150	資格別修練科目 「法形・剛法技②」 ※防具着用での修練
白帯	流水蹴（前）、上受蹴（表・裏）、下受蹴・下受順蹴
緑帯	打上突・打上蹴（裏・表）、外受突・外受蹴（裏・表）
茶帯	半轉身蹴、横轉身蹴、混天一、払受蹴、振天二、突天二
黒帯	金的蹴膝受波返、逆蹴膝受波返、半月蹴、開身突 ※全て連反攻までを行う

1300~1330	全体講義 （講師 森川 弘仁 指導員）
※テーマ 『武の意義と真の武の在り方について』 少林寺拳法拳士としての心得	

1330~1350	グループ討議の発表 ※共通テーマ『今、大切なこと!!』
※前日実施したグループ討議の内容を各グループごとに発表する （進行：岡澤指導員）	

1400~1450 資格別修練科目 「法形・柔法技②」	
白帯	片手寄抜、片手巻抜、片手送小手（送り固）
緑帯	送巻天秤、両手寄抜・両手巻抜、肘抜前天秤
茶帯	袖抜・袖捕・袖巻・袖巻天秤、片胸落・襟十字
黒帯	逆小手（片手・諸手）・逆手投・龍投（龍固）

1500~1550 資格別修練 「運用法（剛法・柔法）」	
白帯	（剛）限定・単攻撃 （柔）限定・手首捕り攻撃より
緑帯	（剛）限定・二連攻撃まで （柔）限定・手首、腕捕り攻撃より
茶帯	（剛）自由・二連攻撃まで （柔）自由・手首、腕、胸捕り攻撃より
黒帯	（剛）自由・三連攻撃まで （柔）自由・総合攻撃より

1600~1650 資格別修練 「演武について」「資格別団体演武組成①」	
白帯	※各資格別共に、前半（20分）は各資格別に応じて「演武の在り方について」について講義を行う。
緑帯	
茶帯	※後半（30分）は各資格別に6~8名のグループに分かれ、互いに切磋琢磨し協力し合っ、各資格別に応じた団体演武の組成実習を行う。
黒帯	

■ 3日目 [8/6 (日)]

鎮魂行 主座・巡回 【奈良県代表生徒】

0915~0945 全体修練 「準備運動並びに団体行動訓練②」	
※基本教練等の確認から、少林寺拳法式団体行動の教練を行う 【水島指導員】	

0955~1025 資格別修練 「基本諸法②」	
白帯	※各資格別に応じた基本諸法の確認を行いながら修練する。
緑帯	・基本諸作 ・構え ・体捌き ・突き蹴り ・受け ・受け身
茶帯	・移動攻防 ・胴突き、胴蹴り など
黒帯	

1035~1115 資格別修練科目 「法形・剛法技③」 ※防具着用での修練	
白帯	打上突・打上蹴（裏・表）、外受突・外受蹴（裏・表）
緑帯	内受蹴（裏・表）、外押受突・外押受蹴、十字受蹴、突天一
茶帯	蹴天三、突天三、燕返、千鳥返、下段返、逆轉身蹴
黒帯	逆天一、対天一、払受段突、払受地二、半月返、水月返 ※全て連反攻までを行う

1125~1205 資格別修練科目 「法形・柔法技③」	
白帯	突抜（外・内）、切抜（外・内）、片手十字抜・片手十字小手
緑帯	逆小手（裏返投・裏固）、腕十字固より立合掌固
茶帯	諸手巻抜・押抜・輪抜、押小手、小手巻返、門固
黒帯	片胸落・襟十字・巻落・外巻落、上受投・上受逆手投

1305~1355 資格別修練 「資格別団体演武組成②」【※団体演武組成仕上げ】	
白帯	※各資格別共、前半（25分）は、団体演武組成の仕上げを行う。
緑帯	※後半（25分）は、各チームごとに全体の前で団体演武を発表する。
茶帯	★「上手い、下手」ではなく、チームが一丸となって頑張った、結果を発表
黒帯	することが大切なことである。

- ★ 上記の各科目を示し、基本的にはそれらの技術を指導する。
但し、前述の【指導員の心得と留意点について】を各指導員が統一して理解し、本合宿の趣旨に沿う、有意義な価値ある合宿となるよう、指導員一人ひとりが実行員会メンバーであることを認識し、尽力するものとする。

資格別の修練においては、特に『武的感覚』や『武的要素』の必要性を明確に伝えながら、緊張感と和みを上手く調和し、生徒達に思いでに残る指導を行う。

【特に重要な指導ポイント】

- ★ 本来の『武』『護身術』の修練として必要で、大切な次の事項について重点的に指導を行う。



当身の五要素、攻防の間合いと機会の重要性

真の攻撃があってこそ、真の防御・反撃の修練になる

原点回帰

2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市
〔全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会（近畿地区）兼〕

【指導員分担表】

※ 本合同合宿については、全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部の地区別講習会（近畿地区）を兼ねることにおいて、全国専門部常任委員を中心として、近畿地区の指導者（四段以上の資格者）の先生方に指導をお願いします。

（以下、敬称略）※7月25日現在の参加予定数 生徒225名 引率・指導員42名 合計：267名

組	人数	1日目 8/4（金）	2日目 8/5（土）	3日目 8/6（日）	備考
白帯	8名	◎【谷 昭】 中村・大内喬	◎【谷 昭】 中村・大内喬	◎【谷 昭】 中村・大内喬	指導員 3名
緑帯	68名	◎【山川】 横山・谷 晃 大内絢・青木 阪奥・川添 高松	◎【山川】 横山・谷 晃 大内絢・青木 阪奥・高松 川添・吉野	◎【山川】 横山・谷 晃 大内絢・青木 阪奥・高松 川添	指導員 8名
茶帯	96名	◎【岡澤】 塚本・富田 谷田・加藤 藪添・井上・前田 大西・畑・安藤	◎【岡澤】 塚本・富田 谷田・加藤 藪添・井上・前田 大西・畑・安藤	◎【岡澤】 塚本・富田 谷田・加藤 藪添・井上・前田 大西・畑・安藤	指導員 11名
黒帯	53名	◎【森川】 三浦・吉田 中西・河原 黒田・西山	◎【森川】 三浦・吉田 中西・河原 下村・黒田・西山	◎【森川】 三浦・黒田 中西・河原 吉田・西山・三井	指導員 8名

※ ◎【・・】の指導員が担当資格別チームのチーフとなり、他指導員と共に指導を担当する。

【指導員】 全国専門部 ⇒ 水島（京都翔英） 森川（京都西山） 岡澤（京都翔英）
山川（大産大附） 三井（京都翔英） 吉田（近畿相談役）

大阪府 ⇒ 谷（夕陽丘） 富田（泉北） 横山（清明）
塚本（岸和田） 加藤（桃山） 谷（好文）
河原（大産大） 高松（岸和田） 吉野（福島道院）
川添（平野道院）

京都府 ⇒ 大内（廣学館） 大内（廣学館） 井上（峰山）
青木（翔英） 中村（翔英）
前田（翔英） 安藤（京都女子） 西山（宇治道院）

奈良県 ⇒ 三浦（奈良文化） 阪奥（一条）

和歌山県 ⇒ 藪添（粉河） 中西（県教委） 下村（葛城東道院）
畑（粉河）

兵庫県 ⇒ 大西（報徳） 黒田（尼崎西武道院）

特別指導員 ⇒ 井戸家（少林寺拳法連盟理事・奈良東吉野道院長）
宮 本（奈良県連理事長・奈良香芝道院長）

※全体指導及び全体進行 ⇒ 水島（全国専門部顧問・京都翔英）



【指導者対象研修の実施について】



※ 本合宿期間中において、資格（段・級）に関係なく各学校において日々指導にあたる先生方全員を対象として、下記の要領で研修を実施。

- 日時 ① 合宿1日目の 16:30~17:15（45分間） 体育館内にて
場所 ② 合宿2日目の 13:00~13:50（50分間） 体育館内にて
- 内容 『少林寺拳法本来の修練体系についての再確認』と『近年みられる中学生・高校生における演武の現状と今後の指導留意点』などについて、研鑽を積む。

【研修1日目】 4日（金） 16:30~17:15（45分間）

〔講師〕 森川弘仁先生 ・全国高体連専門部 副部長
※高校全国大会において副審判長を務められている。

- ◆ 「基本」⇒「法形」⇒「運用法」⇒「演武」⇒ の循環
修練の在り方と重要性について
- ◆ 近年みられる中学生・高校生における演武の現状と
今後の指導留意点について

【研修2日目】 5日（土） 13:00~13:50（50分間）

〔講師〕 井戸家正旺先生 ・（一財）少林寺拳法連盟 理事
※本部審判委員会委員長であられ、高校全国大会に
おいて審判長を務められている。

- ◆ 中学生・高校生に適した、剛法・柔法の「運用法修練」「乱取り稽古」の在り方と指導法について

指導者の研鑽があつてこそ、生徒の成長に繋がることを肝に据え

- ★「指導者の質向上＝生徒の質向上」あり …… すべては人の質にあり!!
己の我に拘ることなく、研鑽する姿勢・心得があつてこそ真の指導力となる。
原点を忘れることなく、生徒達の状況に忘れて即応できる力が必要である。

2023 少林寺拳法



近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市

[全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会 (近畿地区) 兼]



本合宿開催の『真のねらい』

疲弊している時世

コロナ禍

会員数減少

少子化

払拭

払拭

世界状況

技術力低迷

国内状況



最大の目的は

少林寺拳法全体の
活性化を図る

いざこざ

仲間づくり

合同強化合宿の目標

自己確立

中・高生拳士の心技一体の成長

【技術力・精神力・協調力の鍛錬】

拳禅一如

少林寺拳法に対する
理解を深め、意識の向上を図る

普及心の構築

学校を超えた仲間づくり
同志愛の構築を図る

拳士間交流

大切なことは、指導者・顧問の理解と意識の向上
常に連帯感・協調感をもって、一丸となり取り組む体制の構築
花よりも 花を咲かせる土になる 気持ち

令和5年8月4日(金)～6日(日)

奈良県 宇陀市総合体育館 において

小さな一歩から
大きな未来へ繋げる

次世代を担う
可能性の種子達を育てる

参加者 (生徒、指導員・引率教員) 全員で
この合宿をつくり上げる志が最も大切である

少林寺拳法の技



剛柔一体の護身術

～常に『武』、すなわち『実戦』を意識することが大切です～

◆ 武的要素の欠如が、単なる演舞になる要因となる ◆

～パフォーマンスは、あってはならないことである～

Simple is Best が大切です

ムダ

ムリ

ムラ

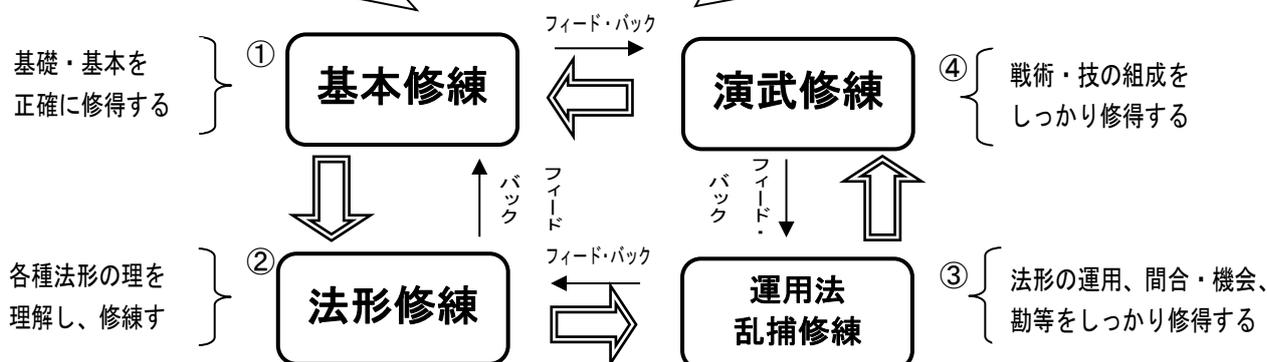
の無い、技術修得を…

- ◆ きちんとした演武を行うにあたって必要不可欠なことは、まずは『武を行うという意識を持つこと』が最も大切です。その上、日々の修練において、基礎・基本、法形を学び、運用法・乱捕りにおいて、技の運用・活用法を身につけると共に、「勘、感覚」や「攻防の間合い、機会」などを修得し、そして演武によって、技の連絡、組成法を修得する修練体系をもって行づることが必要であります。

中・高生における理想的な修練法について

★基本的な修練方法の考え方

上手いかないときは戻ることが大切



- ◆ 各修練は、決して別々に考えるものではなく、常に関連・一体していることを忘れず、また修練がどれかに重点を置いて行うものではなく、段階・手段を考慮し、日常的に偏りなく行うことが理想的であります。



御 礼



合 掌

本合宿を開催するにあたっては、開催地奈良県宇陀市様をはじめ関係各位様、そして近畿地区各校顧問の先生方、また各府県連道院の先生方のご理解とご協力により、風光明媚な地の奈良県宇陀市総合体育館において、近畿地区の中学・高校生拳士225名、指導員・引率教員42名が一堂に会し、コロナ禍を払拭するが如く、生徒並びに指導員・引率教員が一丸となって、有意義で価値ある合同強化合宿を開催できましたことに衷心より感謝申し上げます。

本合宿期間中は、生徒達がしっかりとした自覚と責任感、また緊張とやる気満々の姿勢により、お陰様をもちまして大きな事故や傷病者も出ることなく、最後まで有意義で価値ある合宿となりました。

今後も、連盟本部合宿はもとより各地区において、これぞ「The合宿」となる企画・開催がなされることを期待し、本合宿が最後まで盛大且つ厳粛に開催出来ましたことに重ねて御礼申し上げます。

【2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生 夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市 実行委員会】

結 手

実行委員長	岡澤義晃	(近畿高等学校少林寺拳法連盟理事長)
副実行委員長	金子隆史	(兵庫県高体連少林寺拳法専門部委員長)
	谷 昭宏	(大阪府高体連少林寺拳法専門部委員長)
	濱田侑希	(大阪府高体連少林寺拳法専門部委員長)
	井本早香	(奈良県高体連少林寺拳法専門部委員長)
		※代理：松本悠真 (奈良一条高等学校・顧問)
	藪添欣之	(和歌山県高体連少林寺拳法専門部委員長)
	山川智博	(近畿高体連少林寺拳法専門部常任委員)
事務局長	三井純一	(近畿高体連少林寺拳法専門部事務局長)
相談役	森川弘仁	(近畿高体連少林寺拳法専門部部长)
	吉田文三	(近畿高体連少林寺拳法専門部相談役)
開催地協力	井戸家正旺先生	(一般財団法人少林寺拳法連盟理事・
[特別指導員]		宇陀市 市議会副議長・東吉野道院長)
	宮本 勉 先生	(奈良県少林寺拳法連盟理事長・奈良香芝道院長)



〔報告〕

世話役 凡人 水島壮司
全国高体連専門部顧問
(京都翔英高等学校)



「花よりも

花を咲かせる

土になりたい」

為せば成る 為さねば成らぬ何事も
成らぬは 人の為さぬなりけり