会報 Winter

SHORINJI KEMPO

2024年1月1日発行（年4回発行）第43巻第4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

世界の拳士がやって来た
ヤァ！ヤァ！ヤァ！

2024年1月1日発行（年4回発行）第43巻第4号　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　〒764-8511　香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59　0877-33-2020（代）

DAIKIN

人は寝ているあいだも、
空気を吸っている。

だから私たちは、人の心と体に
心地よい空気とは何かを考え続けています。
空気で答えを出す会社、ダイキン。

会報少林寺拳法　© SHORINJI KEMPO FEDERATION 2024 Printed in Japan

会報　SHORINJI KEMPO
2024 Winter

CONTENTS

2　特集「世界の拳士がやって来た ヤァ! ヤァ! ヤァ!」
2023 年少林寺拳法世界大会 in Tokyo, Japan
少林寺拳法国際講習会 2023

14　秋篠宮殿下ご夫妻、インターハイにて少林寺拳法をご観覧
Professional ～職場の少林寺拳法

16　修練法解説『身を護る』

18　技法解説『実に帰る』

20　FEEL THE ORIGIN『高い道義心』

21　コラム　「シン・ウサギ跳び骨折」
／東京健康リハビリテーション総合研究所 所長　武藤 芳照

22　武道の可能性
［ゲスト：総合地球環境学研究所 所長　山極 壽一］

26　BIBLIOTHEK ／ KINO

28　EDITOR'S REPORT ／ 2024 新春お年玉企画

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

※今号の「R-23」は休載させていただきます。

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.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

Special Feature
A HARD BUT WONDERFUL WEEK

世界の拳士がやって来た
ヤァ！ヤァ！ヤァ！

文・写真　編集室
協力　少林寺拳法世界連合・東京都少林寺拳法連盟
※ 2・3ページの人物はイメージです。拳士ではありません。

ついにその時がやってきました。

2023年10月7日、8日に東京・日本武道館にて開催の「2023年少林寺拳法世界大会 in Tokyo, Japan」、翌週10月11日～13日に香川・金剛禅総本山少林寺で開催の国際講習会（INTERNATIONAL STUDY SESSION 2023／少林寺拳法世界連合主催）に、世界各国から多くの拳士が参加されました。

世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス（COVID-19）は、2019年に発生が確認され、翌年には世界的流行（パンデミック）をもたらし、世界が見えない恐怖に陥りました。

当初は、2021年に世界大会と国際講習会が開催される予定でしたが、開催は困難となり延期となった経緯があります。

■戻ってきた笑顔

新型コロナウイルス感染症が５類へと引き下げられ、日本国内ではようやく落ち着きを取り戻しつつあります。本誌秋号（10月１日号）でも紹介した通り、日本国内の各種大会、行事では、思い切り声を出して演武、修練する姿が戻ってきています。

それは世界もおおむね同様で、以前の日常生活が戻ってきつつあり、国境を越えた人の往来も復調しています。

やっと世界が笑顔で声をあげて笑えるようになったのです。

■万国共通の表情、それは―

少林寺拳法の教えを仲間と学ぶ、仲間と修練する、先生に指導を請う、道場に通う―。この当たり前の日常、「楽しい」と思える日々が戻ってきて、皆さんの中にも自然と笑顔が出ているのではないでしょうか。「楽しい」と感じると、国籍・性別・老若男女関係なく、誰もが共通して口角が上がり、笑顔の表情になります。笑顔は万国共通の表情なのです。

世界大会と国際講習会を通して、世界の拳士が交流しました。

例えば国際講習会の一コマですが、体格のいいフランスの大人と、インドの子どもが一緒に練習する姿を見つけました。ただひとつ、「少林寺拳法」という共通項があるだけで、ジェスチャーを交わしながら汗を流し、二人ともが笑顔になれる瞬間がありました。他の国同士も同じです。言葉は通じないかもしれませんが、必ずそこには笑顔がありました。

コロナ禍以前は当たり前の光景だったかもしれませんが、今、そのような姿を見ると、目頭が熱くなる思いに駆られます。

本号の特集では、世界から集まった拳士が織りなした光景を、それぞれの単元で紹介いたします。私たちは、この時を、この笑顔を待っていたのだ！ そう思ってページをめくっていただければ幸いです。

2023 SHORINJI KEMPO WORLD TAIKAI in Tokyo, Japan

【大会概要】
日時：2023年10月7日（土）、8日（日）　　場所：日本武道館（東京都千代田区）
出場者：4000名 ／ 観客数：5000名 ／ スタッフ：500名 ／ 大会来賓：200名 ／ 大会参与：200名

世界大会は、当初2021年に予定されていたが、新型コロナウイルス感染症拡大によるパンデミックの影響のため延期され、前回大会（2017年アメリカ）から実に6年を経て念願の開催となった。

世界大会ならではの象徴的なシーンを以下に紹介したい。それぞれのシーンが印象的だったのは、パンデミックから立ち直り、未来に向かって進んでいくという決意と、ようやく訪れたこの瞬間を目いっぱい楽しもうという気持ちに溢れていたからではないだろうか。

■隔たりのない世界

世界大会・全国大会では、［競技の部］と［発表の部］の二部門で多様な種目が構成されている。他の競技にはあまり見られない、この多様な種目構成は、できるだけ多くの拳士に参加の機会を設け、年齢や性別、経験に応じてチャレンジしやすい環境を創るためである。

2014年全国大会（埼玉）より設けられた「マイシードの部」（発表の部）では、出場要件を「障がい及び度合、年齢、性別は不問」としている。一般には、障がいを持つ選手の競技大会は独立した行事として行われることが多いが、少林寺拳法の大会では一体に実施してきた。これは、誰もが可能性の種子であるという少林寺拳法の教えの実践であり、他人ではなく過去の自分と比較して成長していることを評価する「絶対評価」の精神を示すものである。

また、理想境建設を目指す運動体として、隔たりなく仲間が集う場とすることは大会の意義に則ったものとも言える。

国境や言語、宗教だけでなく、このように誰もが同じ空気を共有できるところに、少林寺拳法の醍醐味はある。その空気に触れた人々の、感動の溜息が聞こえてくるような世界大会であった。

■世界をつなぐ機会として

本大会では、新しい取り組みとして、“ライブ配信”を行った。スポーツ配信アプリを通じて、各ラウンド全コートの演武を、当日会場に来られなかった人たちにも配信したのである。当然ながら、この配信は国内外を問わず視聴することができるもので、世界中の少林寺拳法関係者をつないだ。

また、その中の1つのコートは実況・解説付きで配信を行い、競技後は出場拳士のプロフィール紹介・インタビューを行うなど、視聴者を楽しませる取り組みが行われた。

本大会は、主管連盟として東京都少林寺拳法連盟に多大なるお力添えをいただきました。延期になった2021年を含め、前回大会から6年間、昼夜問わず幾度も会議を重ね、運営に必要なあらゆる業務に、言葉では言い尽くせないほどのご尽力をいただきました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

世界大会ならではのシーン
1．国旗入場
開会式、少林寺拳法普及国の国旗入場が行われた。原則、旗手はその国の拳士が行うが、来場していない国の旗手は日本の拳士が務めた。40ケ国もの国旗が整然とはためく姿は、各国の拳士を奮わせるとともに、これから始まる交流の祭典への期待を大いに高めた。

世界大会ならではのシーン
2．各国演武披露
初日夕方には、参加国による個性豊かな演武披露が行われた。競技演武にとらわれない、斬新なアイディアとユーモアが随所にちりばめられており、披露がひとつ終わるごとに、観客席からは拍手と歓声が沸きあがった。本大会を取材に訪れた方に話を聞くと、この各国演武披露が少林寺拳法を象徴しているようで、とても印象に残った、と話されていた。

世界大会ならではのシーン
3．アトラクション／神田神輿
閉会式のフィナーレを飾った神田祭の神田神輿。神田鍛冶町弐丁目町会のご厚意により実現した。「神田祭」は日本三大祭・江戸三大祭に数えられる。この神輿は、東京大空襲において奇跡的に難を逃れたもので、日本復興のシンボル的存在として多くの人を勇気づけてきた。日本文化の象徴と、コロナ禍からの復興を願う思いが重なり、会場全体に「わっしょい」の掛け声と、手締め（手拍子）の音が鳴り響いた。

INTERNATIONAL STUDY SESSION 2023

【講習会概要】
日時：2023年10月11日（水）～13日（金）　場所：金剛禅総本山少林寺　主催：WSKO（少林寺拳法世界連合）
参加国：29ヶ国1地域 ／ 参加人数：470名

世界の拳士が一堂に会した開会式。鎮魂行が行われた後、参加国が読み上げられ、その国の拳士が立ち上がるごとに拍手喝さいが起こった。“聖地”を目の当たりにした興奮と交流への期待が一気に盛り上がり、講習会が幕をあけた。

講義では言語別にグループを作って着席し、講師が日本語で話した内容を、通訳者が翻訳して伝える。時間はかかるが、受講者は一様に熱心に聞き入っていた。

2日目の夜、境内で懇親会。ステージ上では様々な出し物が披露された。職員による太鼓演奏と演武、ニュージーランドのハカ、インドネシアの伝統舞踊、スペインのフラメンコ、アメリカはプロポーズ…！？服装やパフォーマンスの完成度に、講習中とはまた違った盛り上がりを見せた。

各会場・各グループには通訳ができる拳士がつき、指導員の説明や受講者からの質問の間に入り、コミュニケーションを図りつつ技術指導が行われた。技術に関する名称は全て日本語読みで共通しているが、細かな意思疎通は英語が基本で、休憩中の談笑時にはスマートフォンの翻訳アプリを活用するシーンも見られた。WSKO拳士は探求心が強く、時間いっぱいまで汗を流し、時には休憩時間も返上して指導員に質問するなどしていた。

世界大会同様、国際講習会も6年振りの開催となった。国際講習会のために来日する拳士も多くいた。前日には特別昇格考試が行われ、延べ4日間にわたる日程の中で、技術・教えを通した国際色豊かな交流と研鑽が繰り広げられた。

■“平和”を感じる光景

恰幅のいいヨーロッパの拳士とインドの少女拳士が一生懸命に修練していた。豊かな表情と身振り手振りを頼りにコミュニケーションしながらの修練―。

少林寺拳法を修行していなかったら、この講習会に参加していなかったら、これほど近い距離で触れ合うことは決してなかっただろう。そんなやり取りがそこかしこに溢れていて、少林寺拳法の持つ“つなぐ力”のようなものが感じられる講習会となった。

地球上には、今なお戦争・紛争のさなかにある地域があり、「平和」という言葉は安易に用いられるものではないが、それでもこの講習会が醸し出していた空気は「平和」に違いなかった。

■みんなが主役

多くの国から文化も言葉も異なる拳士が一堂に集まったため、困りごとや笑い話に絶えない4日間であったが、それらも含めて国際講習会ならではの思い出と言える。

前日の昇格考試を含めて、関わった指導員・考試員、受講者、スタッフ…全員が交流と独特なシチュエーションを楽しんだ。

人が集まることで問題も起きるが、一緒に考えることもできる。心を開いて向き合えば、国や言語、文化や習慣が違っても人は協力し合えるということを、関わった誰もが実感したのではないだろうか。

不安定な世界情勢の中で、ここから始まる「理想境」を改めて信じたい。

このような輪が世界各地で生まれ、広がっていくことを期待し、次回の国際講習会ではパワーアップした世界の拳士と再会することを心から楽しみにしている。

ANOTHER STORIES

世界の拳士がやってきたこの一週間は、準備・運営に関わったすべての人にとってハードな一週間だった。ただ行事を実行するだけでも大変だが、今回は言語や文化、宗教など、異なる事情へのきめ細かな配慮が必要となった。身も心もすり減っていくようなスケジュールの中、見えないところでいくつものドラマが生まれた。運営スタッフに聞いたドラマを以下に紹介する。

職員　内藤　将大

■人間らしく生きる喜びと楽しみ

私は今回、司会や通訳として国際講習会に参加させていただきました。

印象的だったのは、各国拳士がとにかく修練に集中、没頭している姿です。講師の話によく耳を傾け、ペアになったら何度も何度も技を繰り返す。わからないことや知りたいことはためらわずに質問するし、できるようになったら心から喜び、相手と称え合う…。

「（中略）自由な活動に真剣に取り組む時、人間は目的と手段という連関からは一時的にでも離れて、何らかの喜びや充実を感じる。（中略）そこに人間が人間らしく生きる喜びと楽しみがある。」（『目的への抵抗―シリーズ哲学講話―』國分功一郎著、新潮新書）

拳士たちは真剣に修行に取り組んでいましたが、その中で「理想境をつくるぞ！」と目的を明確に意識していた人は、きっとほとんどいなかったと思います。しかし、そこには確かに、異なる文化の人々が笑顔で喜びを分かち合う、理想境に近い空間がありました。手段である少林寺拳法を真剣に楽しむことこそが、理想境建設の重要な要素なのかもしれないと感じました。

■パートナーのケガを乗り越えて

スリランカのアンジェロ・フェルナンデス拳士はコロンボ支部の支部長代務。内戦の混乱により政治亡命を余儀なくされた支部長に代わり、初段で支部を引き継ぎ、数名の仲間と共に10年以上も活動を続けてきました。

世界大会の「各国による演武披露」に、組演武（一組）でエントリーしていましたが、当日、パートナーが負傷してしまいました。

参加取消が危惧され、「演武変更は間に合いますか？全観衆が注目するプレッシャーを克服できますか？」との担当者の問いに対し「これは夢のような舞台です。感謝し、挑戦します！」と、彼は緊張気味の笑顔で答えました。

いよいよ彼の出番です。

誇らしく『Sri Lanka』のプラカードを掲げ、いざアリーナへ！　（WSKO事務局）

職員　志村　力

■朋あり遠方より来る

1989年の国際交流大会で、スタッフとして初めて海外拳士と接した34年前のことを思い出した。

講習会中のある夜のこと。

ポルトガルの青年拳士がひとり、仁王門を入った階段のところで静かに座禅を組んでいるのをみた。

私は気になり、その青年拳士に質問をした。「なぜ、ここで座禅をしているのですか？」

その青年は即座に、「私は二度とこの場所にくることはないと思う。だから、少林寺拳法の聖地にあるこの空気をじっくりと存分に味わいたい。そして、来ることができなかった地元の拳士にそれを伝える義務がある」と答えた。

遠い海外で修行する拳士だからこその思いがひしひしと伝わってきた。

ちなみに、その時の青年拳士とは、現在のポルトガル連盟会長、ヌノ・アルブケルケ先生のことで、今回も来日されている。

また、今回の行事中に聞いたフランスの青坂先生の言葉も心に残った。

「４年後の創始80周年記念大会には、帰ってこられるかどうかわからないな」

その時、その瞬間の学び・気づき・そして感動は、また次も味わうことができるという保証はどこにもない。

漠然と「次がある」と思っていた若い頃とは違い、年齢を重ねて、自分も「次はどうだろうか…」と思うようになった。だからこそ、その一瞬を大事に、思いをつなげる行動をしなければならない、と強く思う。

開祖語録「今日という日は二度とこない、その時々を精一杯生きようじゃないか、頑張れよ」という言葉が強く心に響いた。

LET'S MEET AGAIN

編集室・中井が初めて体験した国際行事。面白くも感慨深いドラマがあったようです。
担当ページ「日日是行日」を拡張してお伝えします！

EDITOR'S REPORT
KOUSUKE NAKAI
学生の頃から開祖ゆかりの少林寺拳法グッズを集めることが趣味。開祖や直弟子の先生方の写真や映像を繰り返し観ることが幸せの極み。もちろん教えと技法の勉強にも活用させていただきます。

インド・マドラス支部　カディルさん

インドネシア連盟　アリスさん

エディター中井の 日日是行日 ひびこれぎょうじつ

MY BLACK BELT WENT ABROAD.

インドネシア連盟の拳士と相対演練を行った後、「仲良くなった記念に写真を撮ろう！」と誘ってもらいました。その拳士が私の締めている黒帯を指して、「記念に貰えないか？」とお願いされました。一旦、丁重に断ったのですが、続いてその拳士は「使っていない帯でも良いので貰えないか？」と。私は、予備があるか確認すると伝え、その場は終えました。

その後、冷静になって疑問が浮かびました。「そもそも黒帯を渡して良いんだろうか？」

そこで、海外指導経験豊富な新井庸弘先生（当連盟 元会長）に相談してみました。ちなみに本講習会の指導員には中井の尊敬する憧れの先生方が揃い踏み！ 夢のようでした！

さて、先生からは「彼らにとっては信頼の証だから、自分の心がいいと思うのならば、あげたらいい。私は、道衣や帯など全部あげたこともあるぞ！（笑）」とアドバイスをいただきました。

そのアドバイスに納得し、インドネシアの拳士には「ボロボロだがかまわないですか？」と尋ねて、以前使っていた黒帯を差し出しました。その拳士はことのほか喜んでくれ、早速その帯を締め、笑顔で「Terima kasih（テレマカシー：インドネシア語でありがとうございますの意）」とお礼を言ってくれました。私も「この帯をあなたにあげます。少林寺拳法を続けてください！いつか必ずインドネシアに行くので、また修練をしましょう！」と伝え、固い握手を交わしました。

後でわかったことですが、そのインドネシア拳士、同年齢か年下だろうと思い、フレンドリーに接していたのですが、実は30歳で私より完全に先輩でした。次会った時に謝ります。

桃陵公園が少しずつ紅葉に染まりつつある10月中頃、日本を含む世界30ヶ国・総勢約500名が少林寺拳法の聖地に集いました。

私（中井）は本講習会の進行統括という大役をいただき、就職して以来、一番大きな“お勤め”という実感でした。ハラハラドキドキで初日は寝不足でしたが、ウトウトする間などなく、館内を走り回ることになりました。また、職員としても一拳士としても、初の国際講習会であり、嬉しくてたまらないという気持ちでありました。

また、WSKO拳士の“学ぼう”という貪欲さには圧倒されました。彼らにとって、ここ四国・香川県の本部に来ることは決して容易ではありません。世界大会も含めたら百万円近くの出費があった拳士もいると伺いました。中には、一生に一度来られるかどうか…という拳士もいるそうです。彼らは、この少林寺拳法の聖地に、筆舌に尽くしがたい「想い」を持って、来ているのです。職員として、講習会運営の末席にいる者として、その想いを絶対に無駄にしないように精一杯努めました。

最終日のお見送りの際には、多くのWSKO拳士が「ありがとう」「素晴らしい講習会だった！」「You were doing a good job!」「Let's meet again!」と声をかけてくれ、それが私にとっては最大級のご褒美でした。一人ひとりと笑顔で合掌礼をし、握手をし、時にはハグを交わして、お見送りしました。

講習会後も、縁が世界中に広がったような気がして、嬉しさが込み上げてきます。きっと少林寺拳法でなければ紡がれなかったご縁もたくさんあるでしょう。これからもこのご縁を大切にして修行をしていかねばっ！と決意を新たに日日是行日です。

フランス連盟　コンテさん

FIRST TIME IN MY LIFE.

行事進行と並行して、我々若手は“指導アシスタント”として少林寺拳法世界連合（以後WSKO）の指導員の先生方に付きます。攻者役等、指導補佐の役割をしながら、拳士としても絶好の経験を積める有難い機会です。

早速、指導アシスタントの傍ら、WSKO拳士に交じって修練をしました。一番はじめに声をかけたのはフランス連盟の拳士でした。なんと身長2ｍはあるのではないか⁉という拳士（誇張なしで）。世界の大きさに息を飲みましたが、意を決して「Excuse Me, Let's 龍王拳 相対！」と声を掛けたら「Yes! Let's do together!」と満面の笑顔で返してくれました。（WSKO拳士は技名等を日本語読みで覚えています）

最初こそ緊張していましたが、いざ相対修練をしてみると…緊張なんてしている暇がない！ 日本人では考えられない間合いからの突き・蹴りがグイ～～ンと伸びてきます（まるで３Ｄ映画）。小柄な私は「死ぬ気で捌かなければ…」と直感し、一度中段に綺麗な逆突きをもらうも、なんとか喰らいついていきました。（ちなみにもらった逆突きはさながらバズーカ砲のよう）

お互いに真剣に汗を流し、笑顔で合掌礼を交わしました。合掌礼が終わるとムギュ～っと、笑顔のハグのお礼が！こちらも嬉しくてたまらず笑顔でムギュ！っとハグを返しました。「これぞ世界…！」というスキンシップに感激しつつも、一つのご縁が海を越えて紡がれたことを実感し、嬉しく思いました。

そして、私の脳裏に鮮やかに蘇ったのは、数年前、中国・河南省は嵩山少林寺の白衣殿で目にした、羅漢練拳図でした。

国や人種、言語や宗教に関係なく、楽しみながらも真剣に汗を流す組手主体の姿は、まさに宗 道臣 開祖が描かれた理想境の一片なのではなかろうかと感慨に浸りました。

HISTORY OF WORLDWIDE SPREADING

この機会に、世界でどのように少林寺拳法が根付いていったのかを紹介する。中でも歴史の古い、インドネシアとフランスの2ヶ国をクローズアップした。

■WSKOの歩み

1947年の少林寺拳法創始以来、その志に共鳴した幾人もの有志によって世界各地に少林寺拳法の種が蒔かれ、民族、政治、文化といった違いを越えて、少林寺拳法の歴史が紡がれてきた。

1972年に国際少林寺拳法連盟（ISKF※1）が発足し、74年にはISKFが発展的に解消されて、少林寺拳法世界連合（WSKO※2）が結成された。

この時点で、日本以外で活動する国は、アメリカ、カナダ、ブラジル、インドネシア、マレーシア、シンガポール、フィリピン、イラン、ニュージーランド、オーストラリア、フィンランド、フランス、イタリア、スペイン、スウェーデンの15ヶ国、拳士は約７千人であった。

現在、世界における少林寺拳法は、日本を含め40ヶ国と1地域、現役会員（拳士）は約22万人である。一人の日本人（開祖 宗道臣）から始まった少林寺拳法は、世界の各地域に広がった。

ちなみに、生前に開祖は「少林寺拳法の技法だけなら伝わるかもしれないが、それだけでは意味がない。少林寺拳法を創始した当初は、私の思いがこのような形で賛同を得て、海外にまで広まるとは思っていなかった」と語っている。

※1…International Shorinji Kempo Federationの略
※2…World Shorinji Kempo Organizationの略

開祖の言葉を胸に。愛民愛郷の精神を少林寺拳法で教える

現在、世界で最大規模を誇るインドネシア少林寺拳法連盟の原点は、インドラ・カルタサスミタ氏（初代インドネシア連盟会長）ら数名の日本留学に遡る。

日本の大学で留学生として学んでいたインドラ氏が、開祖の元を訪ねて（当時の京都別院）入門した。開祖からは「私が帰国した時には、日本は戦争に負けたばかりで、国民は自信を失っていた。そこで、日本人の精神を高めるために少林寺拳法を始めた。だから君も、インドネシアに帰ったら、国づくりのために少林寺拳法をやれ」と激励されたという。

『少林寺拳法五十年史』（1997年）においてインドラ氏は、『私の指導は本当にきついから、100人入会しても残るのは3人くらい。でも、その3人は少林寺拳法のため、国のために一生懸命になれる人です。私はそんな人を育て、祖国インドネシアを素晴らしい国にするのです」と熱い思いを語っている。

インドラ氏とともに日本に留学して少林寺拳法を学んだメンバーのほとんどは、後に国務大臣や国営企業の幹部などに就任し、インドネシア国内での大きな影響力を持つ人物となり、開祖の「社会に役立つリーダーになれ」という教えを体現した。

左端がインドラ氏

日本人以上に日本的…。常に背中を見せ続けた50年

フランスにおける少林寺拳法の歩みは、1972年、青坂 寛氏（元WSKO理事）の渡仏から始まる。大学を卒業してわずか2年。フランス語は「メルシー（ありがとう）」と「ジュテーム（愛してる）」しか知らないままの渡仏だった。

青坂氏が最初に開設した支部は、パリ支部で、72年のことだったが、当時フランスでは、ある程度の地位や信用がなければ満足に活動できない国柄で、少林寺拳法の普及どころか、練習場所を借りることさえできなかったという。そこで当初は、空手道場を回り、技を披露して入会希望者を集めた。

この支部を構えた場所は、もとは空手道場だったが、その指導者が青坂氏に惚れ込んで弟子となり、少林寺拳法に転向したものであった。そして次第にパリで話題になり、拳士が増え続けたため、何カ所にも分かれて練習していたという。

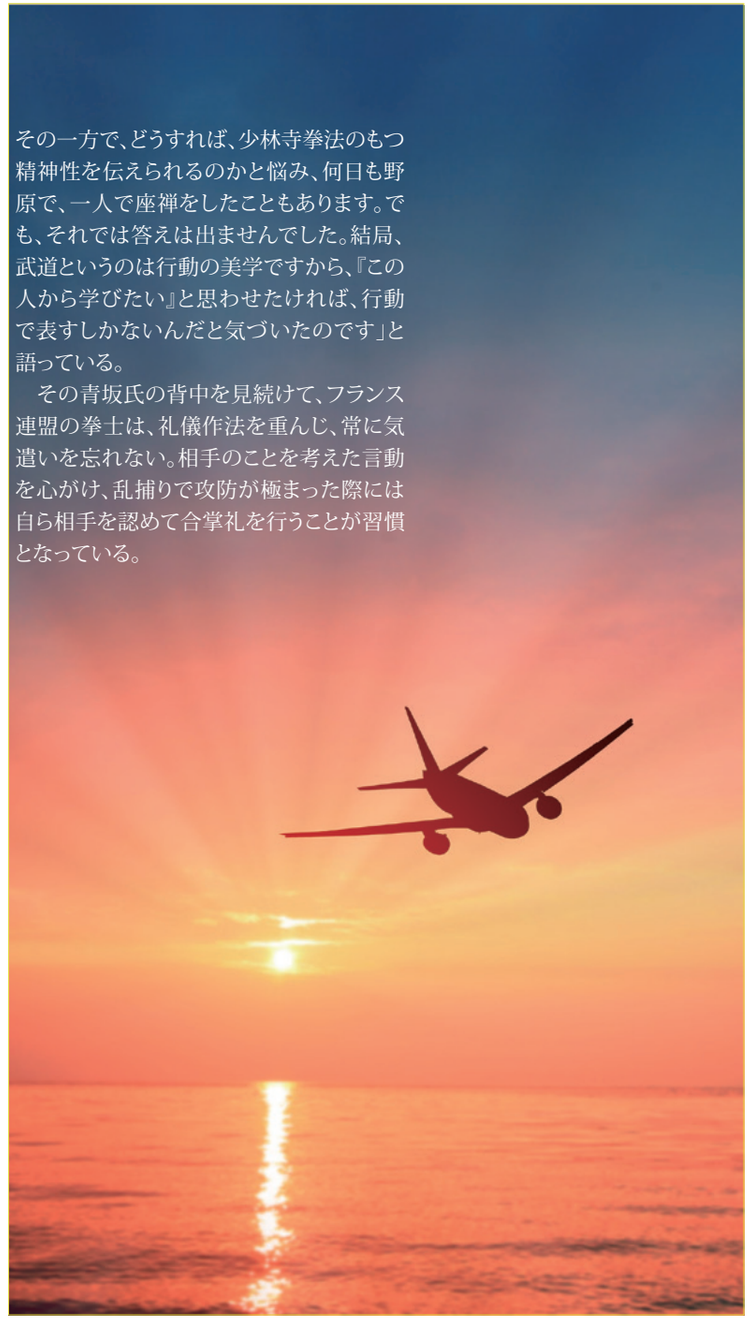
フランスの拳士に触れた日本人指導者が「日本人以上に日本的」と評したことがある。

ただ、青坂氏も悩みながら今のフランス連盟を育てあげてきた。ある時のインタビューで「初めの何年かは、弟子たちを引っ張っていくためには、とにかく強くなければと技の指導にばかり力を入れていました。

演武を行う青坂氏（演武者中央）

その一方で、どうすれば、少林寺拳法のもつ精神性を伝えられるのかと悩み、何日も野原で、一人で座禅をしたこともあります。でも、それでは答えは出ませんでした。結局、武道というのは行動の美学ですから、『この人から学びたい』と思わせたければ、行動で表すしかないんだと気づいたのです」と語っている。

その青坂氏の背中を見続けて、フランス連盟の拳士は、礼儀作法を重んじ、常に気遣いを忘れない。相手のことを考えた言動を心がけ、乱捕りで攻防が極まった際には自ら相手を認めて合掌礼を行うことが習慣となっている。



コートに近い最前列にお座りになられたご夫妻。コートで演武が終わるたびに笑顔で拍手をいただきました。

NEWS special

翔び立て若き翼 北海道総体 2023
轟かせ魂の鼓動 北の大地へ大空へ

秋篠宮殿下ご夫妻、インターハイにて少林寺拳法をご観覧

演武・合掌礼などについてご質問。「二人の息が合わないといけないんですね」

文・編集室

令和5年度 全国高等学校総合体育大会・少林寺拳法競技 開催期間の初日（7月21日（金））、秋篠宮皇嗣・同妃 両殿下のご来臨をいただきました。

午後、秋篠宮ご夫妻が会場に到着され、席にお座りになった直後に女子組演武予選競技Ⅰ出場選手が入場し、選手・審判員が秋篠宮ご夫妻に礼を行った後に競技を開始しました。

ご夫妻の横では、石井航太郎 全国高体連専門部部長が説明を行い、ご夫妻はその言葉に耳を傾けながら、演武が終わるたびに選手に拍手をされていました。

ご夫妻からは、演武の構成、ルールの特徴、合掌礼などについて質問があったとのことで、石井部長が説明されると「二人の息が合わないといけないんですね」などの感想を述べられたとのことです。

最後、帰られる際には、秋篠宮殿下が会場にむかって合掌礼をされました。石井部長の熱心な説明により、少林寺拳法のあり方をご理解いただき、合掌礼をいただけたことは、大変に素晴らしいことでした。

皇族より少林寺拳法の大会、行事にご来臨いただく機会は近年には無く、少林寺拳法全体にとっても、非常に有意義なものとなりました。

会場内外には関係者の他、地元市民も来場し、多くの報道機関も取材に訪れた中で、少林寺拳法の演武をご覧いただき、全国に報道されたことで大きな広報の機会ともなりました。

お迎えするにあたって多大なご尽力をいただいた開催地・北海道高体連専門部、全国高体連専門部の皆様に深く御礼申し上げます。

本記事は各方面に確認が必要であったため、このタイミングでの掲載となりました。ご了承ください。

思想・理法・縁について

香川／四国実業団連盟
中田 KDDI 四国 照実 拳士

第十一回 少林寺拳法の理法を活かす

人、人、人　すべては人の質にある

1987年の春、中学を卒業した私は地元・岡山を離れ香川県にある高専（高等専門学校）に入学し、そこで少林寺拳法部に入部したことが拳士人生のスタートになります。

その当時、開祖が遺された珠玉の言葉にただただ痺れていたのを今でも覚えおり、その中でも敢えて一つ選ぶとすれば見出しの「すべては人の質にある」になります。社会人を30年ほど経験してきましたが「上に立つ人間の質で組織は良くも悪くもなる」と肌身で感じており、普遍的なものだと思っています。

当身の五要素

KDDIは通信を中心に各種サービスを提供していますが、その通信を可能としている根幹が基地局と呼ばれる施設（いわゆるアンテナ）になります。私は、それら基地局の建設・運用保守をする部門で長らく働いていますが、かなりの頻度で対外的な交渉事があり、そこで活きてくるのが「当身の五要素」でした。

四国実業団少林寺拳法連盟の皆さんと。宗道臣デー活動での集合写真。（前列左から二人目が筆者）

交渉前に『話のポイント（急所の位置）・距離の取り方（当身の間合）・持って行き方（角度）・進め方（速度）・想定外と考えられる条件（虚実）』などについて、頭の中をまとめてから臨むことにより、幾度となく困難を乗り越えてこられました。これは、決して自分で編み出したものではなく、生前の開祖が実践されたことを高弟の方が何かの文章で記されていて真似をしただけです。このように、少林寺拳法の理法は現実世界で活用できる証であり、逆にいえば活用できてこそ理法が身に付いた証ではないでしょうか。

人との縁

私の師匠にあたる当時の少林寺拳法部監督を筆頭に、少林寺拳法を通して多くの先生方・先輩方との出会いがありました。これらのご縁により、助けられ、救われてきたことは一度や二度ではありません。正に、いま私が存在できている所以と言っても過言ではありません。頂いたご縁と教示いただいたことを次代へ繋げていけるよう、微力ながら精進してまいります。

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。

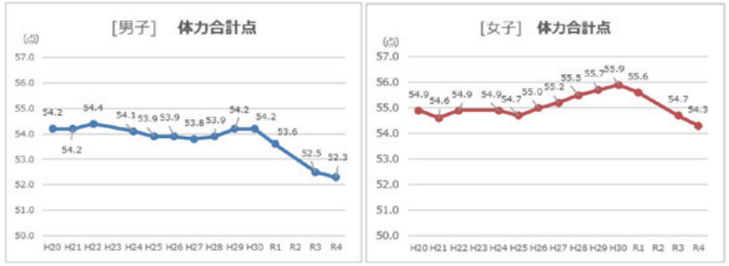
執筆者　志村　力

Q 少年部指導において、相対修練中に危険を感じることが多くなってきました。以前と比べて、基本的な運動能力が低下しているようにも感じるのですが…。

POINT 1 基礎体力の低下

時代とともに大きく生活環境が変わってきて、子どもの発育・発達にも変化が生じています。いま目の前にいる子どもが、何ができて・何ができないのか、指導者は一旦先入観を捨てて、正確に評価して指導にあたる必要があります。

表　体力合計点の状況（小学生）



表の通り、スポーツ庁発表「令和４年度全国体力･運動能力、運動習慣等調査結果」によると、2008 年度の調査開始以来、最低点となっています。このような基礎体力の低下は、車やエスカレーター・エレベーターなどが普及して生活の利便性が高まっていることや、TV ゲームが普及して公園などが減り、外で遊ぶ機会が減少していることなどが背景にあると考えられます。

POINT 2 身体操作能力の低下

下の表から、50m走もさることながら、ソフトボール投げの数値低下が著しいことがわかります。ソフトボール投げには、単純な体力だけでなく、肩・腰・脚・腕…といった各部のはたらきを効果的に組み合わせる能力が必要になります。基礎体力の低下傾向に加え、複雑な身体動作を組み合わせる力も低下していることが読み取れます。

「肩・腰・脚・腕…」と聞いてピンとこられた方もあるかもしれません。これらを組み合わせて行うのは少林寺拳法も同じです。

指導者は、子どもの体力・身体操作能力の変化を前提に、修練を構築することが重要です。この「前提」を誤認すると、負荷のかけすぎによるケガや、できないことによる自信喪失などのリスクに繋がる可能性があります。

表　11 歳児の運動能力比較

世代	性	身長	50m 走	ソフトボール投げ
1992 年の 11 歳児（現 42 歳）	男	144.6㎝	8.69 秒	32.71m
	女	146.4㎝	8.96 秒	18.69m
2022 年の 11 歳児（現 12 歳）	男	146.1㎝	8.94 秒	25.39m
	女	147.9㎝	9.26 秒	15.22m

本ページの各データは、文部科学省の報告を出典としています。

この一年間、「身を護る」という観点で、ケガをしないための修練方法を紹介してきました。よい修練は身体が資本ですので、身体づくりこそ、その基礎となります。

今回は、特に少年部指導について考えてみたいと思います。

◆何から始めるべきか

上に示した通り、子どもたちの運動能力は変化していますので、その子たちの得意・不得意を理解して修練メニューや強度を調整することが重要です。数値からも、指導者自身や〝できる子ども〟の運動能力を基準にしてはいけないということが解っていただけると思います。

ひとりひとりの運動能力を見定めながら、負荷やスピード、パワーを調整することが、ケガや事故を防ぐうえでの大前提になります。

◆見抜く目

運動能力に格差がある者同士の相対演練（法形や演武など）では特にケガ・事故のリスクが高まります。

そして、危険信号を感じるときというのは「技がうまくいっていない」ときです。指導者はこのとき、うまくいっていないという事実をただ指摘するのではなく、その根本理由を見抜くことが重要です。

手先や足先に注目してしまいがちですが、下半身の使い方に問題があることも多いです。手足はそれ単体で動作を行っているわけではありません。肩や腰を通じて全身は繋がっており、私の経験上も、その連携の不調によって末端の手足がうまく使えていないということがよく見受けられます。

指導者は、法形や演武の結果（形）だけ見るのではなく、その結果を成り立たせるために必要な条件を掘り下げて理解しておくことが重要です。

POINT 3 「一時に一事」の原則

修練中の危険をできる限り回避するためには、子どもたちの基礎体力と身体操作能力に変化が起きていることを前提にして、一度に多くのことを求めすぎないことが重要です。

指導者は、「漸々修学」「一時に一事」の原則に立ち戻って、明確にポイントを示し、苦手なポイントを一つずつクリアできるよう導くようにしましょう。以下に事例を挙げてみます。

問題点　上中二連突に対する連受ができない

【現象とその理由】　※一例

①　受けが遅れる
　➡　理由：攻撃に対して恐怖心がある

②　反身・引身が不十分
　➡　理由：重心移動ができていない

③　足捌きが不十分
　➡　理由：攻撃に合わせて退がることができない

CAUTION
現象を指摘するだけでは、動きを修正することができない子どもも少なくありません。その現象の根本要因にアプローチできるメニューを構成することが大切です。

【メニューの考え方】　※一例

攻撃に合わせて退がる練習から始める。（写真 A）
　➡適切な距離（間合）を掴む練習に移る。（写真 B）
　　➡後ろ足に体重をしっかり乗せる（軸足を安定させる）練習に移る。（写真 C）

この段階に至ったら、①～③の根本理由を解消できている可能性が高い。早ければこの段階で連受ができるようになる。

体勢は悪くてもよいので、まずは相手の攻撃に合わせて足を使って退がらせ、必要以上に間合いをとらせます。攻撃に対して「反応できる」「当たらない」と認識できるようになると、恐怖感が和らぎます。

同じく体勢は悪くてもよいので、Aで行った必要以上の間合いを少しずつ詰めさせます。繰り返して、どれくらい退がればよいかという距離感を掴ませます。

技法解説

実に帰る

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。

木葉丁字

執筆者／荒井 章士

木葉丁字の
動画視聴はこちらから

■旧来からある技

木葉丁字について、少林寺拳法教範では「右手で相手の右手甲側の四指を順に握り丁字をきかせて内から外に反転させ、裏返して捕るのである。」と書かれています。

この法形は、1976(昭和51)年版の教範(薄茶の表紙)から登場しているので、同じくそこで登場した表熊手返、送肘攻表、逆木葉返、送合掌木葉投等と同じように後発の技に見えるかもしれません。しかし、木葉丁字は、年代不祥ですが、旧来より本部で指導・練習されてきた技です。

他方、1955(昭和30)年版の教範(増補版)には、金剛拳に木葉丁字捕という法形があり、説明には「右手で相手の右四指を外から順に、右丁字をきかせて写真の如く裏返して捕る。」とあり、現教範の木葉丁字の説明とほぼ同じです。しかしながら、その後の教範で木葉丁字捕は不掲載となり、1976年版から龍華拳、木葉丁字が登場します。

筆者は、木葉丁字(龍華拳)と木葉丁字捕(金剛拳)は同じ法形ではないかと推察していますが、まだ確証がありません。引き続き調査していきます。

■木葉の攻め

木葉丁字は、木葉返や木葉送と同様、木葉の掴み方で相手と接触します。**(写真1)** この時、相手の手の平を〝ぐしゃ〟と潰すような掴み方をしないように注意してください。**(写真2【悪い例】)**

基本的な捕り方を解説します。左足を踏み込み、右丁字で相手の拳頭(関節)を下方へ向かって攻めます。相手は、強い痛みで体勢が沈み、右足に重心が片寄り、回転の軸足となります。**(写真3)** 我は、常に相手の指先が反り返る方向へ巻き込み続けながら、相手の右腕を内旋させます。**(写真4)**

筆者の経験上、この段階で多くの方が右腕の内旋に集中し、拳頭の攻めが抜ける方がとても多い印象があります。拳頭への攻めが抜けても、勢いで回転させることもできますが、回転が止まって体勢が戻る可能性もあるので注意してください。**(写真5【悪い例】)**

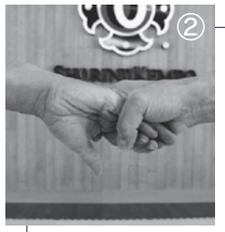
■固める、または固めて連行する

この技の極めは、投げたり倒したりするのではなく、逆を捕って固めるまでとなります。**(写真6)** そのあとは当身または連行等、状況に応じて行動してください。

当身は、足刀蹴で刈足をすることが多いかもしれませんが、その場合、後頭部から倒れたり膝をケガすることもあるので十分に注意してください。(動画では中段廻蹴をしています)

① 木葉の掴み方

悪い例



手の平を潰して握る

拳頭への攻めが抜ける

木葉丁字を極めるポイント

1. 相手の顔より高い位置で捕ってください。手の位置が下がると技の効きが甘くなり逃げやすくなります。

2. 拳頭への攻め(指先を反り返らせる)を続けてください。単に吊り上げているだけでは痛みはありません。

3. ショルダーバッグを担ぐようなイメージで、我の右肩を相手の背に向けると連行しやすくなります。

開祖語録

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

担当／矢原 孟

高い道義心

読者の皆様、新年明けましておめでとうございます。

どんな風に一年を過ごすのか考える時期ですね。目標を持って、そこへ向かう毎日の努力を積み重ね、今年が一番良い一年だったと言えるような過ごし方をしたいですね。

さて、近年、何かに依存的に生きている人が多いように感じることが多くあります。

何かをしてもらうのが当たり前のことのように染みついていて、その当たり前が崩れたときに精神的に取り乱してしまう…。そういう人のことです。それは実は、依存状態なのではないかと思うのです。

その「当たり前」の後ろにあるのは、愛や思いやりです。便利さが加速する中でも、その恩恵に感謝することができ、背景にある愛と思いやりを想像できる―。そういう人が社会や組織のリーダーになることで、戦争や犯罪、理不尽やハラスメントが減って行くのだと思います。

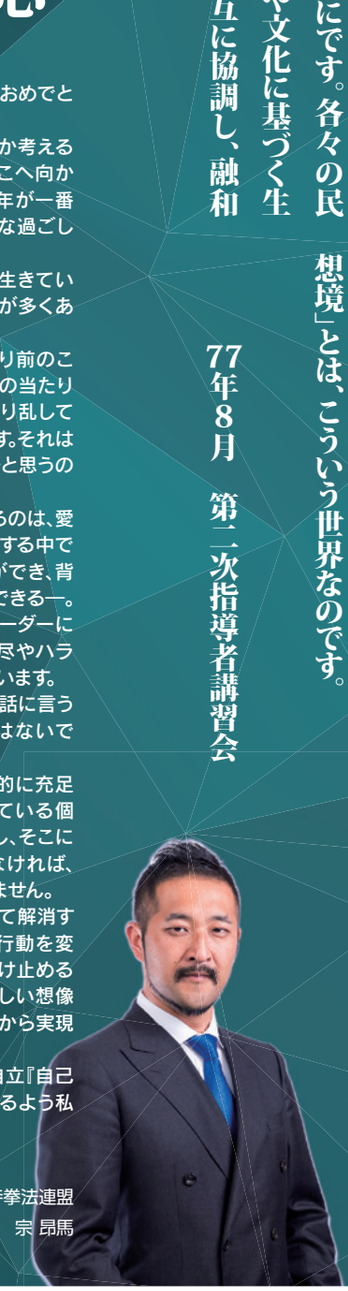
そういった想像力が、この法話に言う「高い道義心」の一端なのではないでしょうか。

昨今のSNSなどでは、経済的に充足することが全てのように感じている個人は少なくないようです。しかし、そこに精神的な充足や自立が伴わなければ、本当に住みよい社会にはなりません。

精神的な乱れを人にぶつけて解消するのではなく、自らの思考や行動を変えることできちんと消化し、受け止める―。高い道義心を身につけ、優しい想像力に溢れた社会を、まずは日本から実現していきたいですね。

今年一年を通して、精神的自立『自己確立』に少しずつ近づいて行けるよう私も努力して参ります。

一般財団法人 少林寺拳法連盟
会長　宗 昂馬



現在、世界の実相の中でいちばん大切なこと、科学の進歩は、時間と空間を極度に短縮しましたね。で、大宇宙の一つのちっぽけな星にすぎない、この地域に住んでいるわれわれ人類の社会は、いずれ、一つの共同体に収斂（しゅうれん）されていくことになると、私は思う。何百年かかるか、それはわからんが、これは、必然だと信じています。さあ、その時にです。各々の民族は、それぞれの伝統や文化に基づく生活を営みながらも、相互に協調し、融和し、しかもそれが何人（なんぴと）といえども、権力によって支配せず、最新科学の生み出す無限の富を活用して、豊かな生活を確立し、人間の霊性に基づく「高い道義心によって調和され、平和で豊かな理想社会まで発展することが、人類、最高・最終の理想」、これが、本当の姿であってほしいということですね。私が夢見ている「理想境」とは、こういう世界なのです。

77年8月　第二次指導者講習会

COLUMN

「シン・ウサギ跳び骨折」

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長　武藤 芳照

大ヒット映画「シン・ゴジラ」（２０１６年、庵野秀明総監督、東宝・シネバザール）以来、「シン」の名がしばしば作品名などに使われるようになりました。「新」の意味だけではなく、「真」「神」「震」「進」「信」などと、見た人がそれぞれの「シン」の意味を自由に思い描くことを意図した庵野監督の発案のようです。

大怪獣ゴジラは、人間が生み出した核の恐怖の象徴として誕生したとされていますが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、ウサギ跳びを原因とする疲労骨折の事例が生み出されました（島根大学整形外科学教室の症例）。

高校1年生のA君（15歳）。剣道部に入部しましたが、COVID-19感染流行のために、部活動は11ヶ月間休止。そしてようやく部活が再開され、監督からの指示により、自粛生活が続いて体力が落ちているため、「基礎体力養成」を目的として、剣道の訓練のかつての代表のような「竹刀を振りながらのウサギ跳び」を毎日行ったのです。結果、両方のすねの上後方の痛みが生じ、整形外科クリニックを受診したところ、「両側腓骨（ひこつ）疲労骨折」と診断されました。特にギプス固定などの本格的な治療をすることもなく、運動休止を指示され、ともなく、運動部活動に復帰できました。

いわゆる「ウサギ跳び」は、かつてはスポーツや武道の現場では、非常にしばしば用いられてきた訓練法で、人気のスポ根マンガ『巨人の星』（原作：梶原一騎、作画：川崎のぼる）の影響もあって、運動部活動等の定番メニューの一つとして取り入れられていました。おそらく40代以上の少林寺拳法の拳士は、ほぼ全員ウサギ跳びの経験があるでしょう。

しかし、実はウサギ跳びは「百害あって一利なし」なのです。基礎体力養成、下肢筋力強化、持久力強化などの効果がないばかりか、腓骨疲労骨折をはじめ、膝半月板損傷、オスグット・シュラッター病（オサラの下の脛骨結節という軟骨の障害で、痛みと共に腫れあがる）などを引き起こすのです。

特に、今回の事例のように成長・発達期の中学高校生徒に実施させられる（大人の指導者の誤った指示による）例が多く、その効果を期待して本人たちは熱心にウサギ跳びを行うのですが、結果、脚を痛めることになってしまうのです。

ジャンプのたびに、腓骨（すねの外側にある細い骨）が、弦のように繰り返したわむために、上三分の一の部位にストレスが反復加わり、ついには、骨が疲れて折れてしまうというメカニズムです。

この事例では、長い自粛生活の後の訓練が原因で、体重も以前よりも増える一方、筋肉量・筋力は低下したとも推測されるので、余計に疲労骨折を起こすリスクが高かったのかもしれません。

25年ほど前にスポーツ医学の立場から、私達の研究グループが「ウサギ跳び禁止」の声を上げ始めて、社会啓発に努めてきました。現代ではもう絶滅したと考えていたウサギ跳びにより、高校生の疲労骨折が発生したことを初めて聞いた時は、ゴジラ再出現と同様に、「シン（信）」じられない思いでした。

執筆者／武藤（むとう） 芳照（よしてる）

東京健康リハビリテーション総合研究所所長、東京大学名誉教授。専門：スポーツ医学。1950（昭和25）年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。医学博士。81年、東京厚生年金病院整形外科医長。93年、東京大学教授。95年、東京大学大学院教授。2009年、同大教育学研究科長・教育学部長。11年、東京大学理事・副学長。13年、日体大総合研究所所長。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ五輪の水泳チームドクター。日本転倒予防学会初代理事長・名誉会員、スポーツ・コンプライアンス教育振興機構初代代表理事。一般財団法人 少林寺拳法連盟顧問。

美しさがあるというのは、ケンカとか暴力、戦争なんかとは全く違う。

GUEST　総合地球環境学研究所 所長　**山極　壽一**

京都大学の理学部長だったとき、学生が「友達ができない」という悩みを持っていると知りました。大学に入ったら友達ができると思って、厳しい受験勉強に耐えてきたけれども、いざ大学に入ってみたら友達のつくり方がわからない…ということなんです。それで、動物園に連れて行った(笑)。人間以外のものを見て、浮かんでくる疑問を口にしているうちに同調が生まれて、友達になっていきました。私は身体と身体がぶつかり合う中で同調することを「身体の共鳴」と呼んでいます。本当の信頼関係や本当の友達は、身体の共鳴を通じてこそ得られるものだと思うのですが、若い世代にそういう経験が不足していると感じました。

一方で、成熟した大人同士もまた、共鳴させることが難しくなります。だから、スポーツとか音楽とか、武道などが必要です。これらは、人々が共通の礼儀やルールをわきまえ、協力し合って、時間の流れの中に一つの共鳴空間を創り上げるものです。その真髄は、言葉だけでは作ることのできない信頼関係を、身体の共鳴によって醸成するというところにあります。

武道やスポーツの課題としては、「身体の共鳴」よりも競技成績・結果の方が優先されてしまうことにあるような気がします。

NAVIGATOR　**高坂　正治**

以前、鈴木スポーツ庁長官(当時)から「科学的エビデンスに基づくスポーツの価値の普及の在り方」と題して審議依頼を受けたことがあります。そのときに、スポーツの喜びというのは、障がい者も含めた様々な立場の人々が一定のルールのもとに集い、身体の共鳴を通じて、場を一緒に構成する仲間になれる(同調できる)ことだという趣旨の答申をしたんです。近年、成績やメダルの数ばかりが取り沙汰されていて、やっぱりそれはおかしいんじゃないかと思います。先にも述べた通り(前号参照)、私は、ケンカというのは和解のためにあると思っていますから、スポーツでも勝敗を決めたあとは友達になれることが大事だと思うんですね。

特に若い世代は競い合うことに熱中します。その行為の目的や位置づけを、指導者がどのように説いていくかということが重要ですね。

私は強さ以上に「美しさ」も必要だと思っています。美しさがあるというのは、ケンカとか暴力、戦争なんかとは全く違う部分なんです。「美しい」と思う気持ちが噛み合うことで我々は満足できるし、信頼関係も築けます。身体と構えの美しさというのが人を惹きつけるのであって、それを競うことは素晴らしいことだと私は思います。

先生は、ご著書の中でも戦争について言及されていますね。

さんあるわけですから。それを無理矢理「自己」に落とし込んでしまうと、自分以外は敵になってしまいます。〝みんなで〟夢を語って〝みんなで〟享受する、というのが本来の意味での実現ではないでしょうか。「I」で始まったものが「We」で終わる…というような。

「勝たなければ未来は開けない」という幻想が社会を侵している気がします。むしろ自分が引き下がることで、相手に利益をもたらし、それが互いの関係改善にどれほどプラスとなるか―そういう発想が必要です。そういう発想を、子ども達には思春期を通じて覚えて欲しいと思うんですね。それが本当のリーダー、あるいはチームワークというものではないでしょうか。

打ち負かすことをゴールにしてはいけないのです。だから私は武道の在り方というのは重要だと思っています。武道は本来、自分を護るためのものだと思っています。自分を護るということは、自分というものを確立するということ。個の確立を前提に共存しようということですね。

今日、行動と精神はどんどん分離していっているような気がします。行動と精神の一体性について、先生はどんなふうにお考えでしょうか。

いま、間違いなく行動と精神は分断されていっています。それは「自己実現しないと成功者になれない」という思い込みと、「露見しなければ自己責任は問われない」という錯覚によるものです。しかも、自己実現は、他人を排除することにつながってしまっている。

本来、「自己実現」とは、他者を巻き込みながら自分達の思いを実現する…という風に展開しなければならないと思います。一人では実現できないことがたくさんあるわけですから。それを無理矢理「自己」に落とし込んでしまうと、自分以外は敵になってしまいます。〝みんなで〟夢を語って〝みんなで〟享受する、というのが本来の意味での実現ではないでしょうか。「I」で始まったものが「We」で終わる…というような。

まさに、私は自分が強くなりたくて少林寺拳法を始めたのですが、そのためには、相手にも強く(上手く)なってもらわないといけないという事実に突き当たりました。そうして、互いに強くなっていくために協力し合うことが大事なんだと気づかされる。少林寺拳法では、自己確立→自他共楽→理想境建設と展開されています。

サルにも共感はありますが、「同情」はありません。同情とは、相手を助けたいと思う気持ちです。これは〝自分が相手の力になれる〟という認知がないと生まれてこないんです。更に人間が備えたのは「コンパッション」です。コンとは「みんなで」、パッションとは「情熱」です。誰かが困っているとき、それをみんなで助けてあげたいと思う心のはたらきです。これは「共同注意」というのから始まっています。

類人猿に〝指差し〟の意味はわかりませんが、人間は幼児のころから〝指差し〟を行います。人間は、幼児であっても、指さした方向が判り、その先に何かがあることも判ります。そういう能力によって「みんなでなんとかしよう」という気持ちが

Juichi YAMAGIWA

総合地球環境学研究所 所長。京都大学理学部卒、同大学院理学研究科博士課程退学、理学博士。
(財)日本モンキーセンターリサーチフェロウ、京都大学霊長類研究所助手、京都大学理学研究科助教授、教授、同大学理学部長、理学研究科長を経て、2020年9月まで京都大学総長を務める。
日本霊長類学会会長、国際霊長類学会会長、国立大学協会会長、日本学術会議会長、内閣府総合科学技術・イノベーション会議議員、環境省中央環境審議会委員を歴任。2021年4月より総合地球環境学研究所所長を務める。京都芸術文化センター理事長、京都府国際センター理事長、大阪関西万博シニアアドバイザー。
鹿児島県屋久島で野生ニホンザル、アフリカ各地でゴリラの行動や生態をもとに初期人類の生活を復元し、人類に特有な社会特徴の由来を探っている。

GUEST 総合地球環境学研究所 所長 山極 壽一

伝わるわけです。これを大切に持たなければ、社会は変になってしまうでしょうね。そこが自己実現というナラティブとは違うところなんです。「みんなでやりましょう」「みんなで享受しましょう」という気持ちです。

「人間関係が希薄になっている」と言われて久しいですが。

本来、仲間づくりは時間をかけなければいけないことなんです。音楽やスポーツ・武道など、プロセスを省略することのできないアナログな時間を積み重ねて、身体を共鳴させていく必要があるのです。それは、言語だけで意思疎通を図ることとは明らかに違います。現代社会では、それが非効率に見えてしまうのでしょうね。

しかし、「所属する集団に、自らが犠牲を払ってでも尽くす喜び」というアイデンティティを持っているのも人間の特徴です。これは〝効率〟とは相反する原理です。そういう気持ちがあるからこそ、集団を一度離れても、また戻ってくることができますし、他の集団にも易々と受け入れてもらえます。その気持ちがなければ、これほど複雑な社会を築くことはできなかったはずなのです。

時間をかけて交流を重ねることは、やはり重要なことなのですね。

「タイムイズマネー」という言葉は、本来は「時間はお金と同じくらい大切なんだ」という意味です。それが「お金に換算できる」という風に誤解されています。しかし時間は、お金を払っても縮めることのできないものです。

時間は、その経過とともに何が起こっていくかという過程が大事なのですが、今は結果が重視されています。時間をかけて本を読んだり、映画を見たりするのは煩わしいと。でも、それは考える力を奪っていきます。デジタルが蔓延していく世の中にあっても、我々はデジタルのスキマにあるものや事柄を読み取る力を失ってはいけないのです。文字間にある風景や雰囲気を読み取る、あるいは頭に思い浮かべる―それが「考える力」であって、身体感覚を経由して仲間と共鳴する行為です。

少林寺拳法の説明においても、体感覚を共有している場合は、共感がスムースです。ひとりひとりの中にある固有の感覚が、言葉によって結びつくというか。

ゴリラは鼻先まで互いに顔を近づけてコミュニケーションを行います。なぜそんなに顔を寄せるのかというと、一体化しようとしているからです。挨拶なり、遊びの誘いなり、一体化して、自分の主張に相手を引き込もうとしているわけです。人間がゴリラよりも距離を取ってコミュニケーションできるのは、言葉があるからという理由だけではありません。目つき・態度・構え…といったものから総合的に内面を感じ取り、合わせていくことができるからです。それを我々は、言葉で補完しているに過ぎないのです。

コミュニケーションやコミュニティの良さを護っていくために、我々にできることは何でしょうか？

代表的なものは、いま話題になっている「こども食堂」だと思います。初めは、家に帰っても親がいない子どもを対象にしていたのが、今では親子が参加していたり、一人暮らしの高齢者が参加していたりします。一つのコミュニティになっている。これはとてもいいことだと思っています。

我々は毎日食事をしますが、それは栄養補給と同時に社交でもあるのです。毎日やる行為と社会的な行為が兼ねられているわけですね。そこで新たな信頼関係や、共通の目標なんかが生まれてきます。「食」というのは、人間が最初に作った重要な文化装置なんです。これを利用して、コミュニティを再生していく、新たに作っていく、ということが可能になるのではないでしょうか。

これからの若い世代に伝えていくべきメッセージをお聞かせください。

身体の共鳴による社交、あるいは、人と人とのつながり。そういうことが、これから大変重要になっていきます。どのような世代の人にも、多くの人と交わりながら、学んでいくことが楽しいと思ってほしいですね。自分の身体を通じて他者との共鳴を感じ、本当の人間関係を築いてほしいと思います。そこで、自己実現を越えた「私たちの精神の実現」というものの面白さや豊かさを感じ取ってほしいのです。「自分が勝たなければ楽しくない」というのは、人間の本質ではないはずです。

「社交」には武道も入ると思います。武道はお互いの身体をすり合わせ、共鳴させる行為ですから―。

写真右

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。

音楽やスポーツ・武道など、プロセスを省略することのできないアナログな時間を積み重ねて―。

Juichi YAMAGIWA

著書:『共感革命―社交する人類の進化と未来』(河出新書)、『家族進化論』(東京大学出版会)、『サルと歩いた屋久島』(山と渓谷社)、『暴力はどこからきたか』(NHKブックス)、『サル化する人間社会』(集英社)、『ゴリラからの警告』(毎日新聞出版)、『スマホを捨てたい子どもたち』(ポプラ新書)、『京大総長、ゴリラから生き方を学ぶ』(朝日選書)、『人生で大事なことはみんなゴリラから教わった』(家の光協会)、『京大というジャングルでゴリラ学者が考えたこと』(朝日新書)、『猿声人語』(青土社)など。

『コーチ・カーター』

２００５年　／　監督　トーマス・カーター

本当に大切なものはなにか。社会を巻き込んだ問題提起の実録。

Copyright (C)2004 by PARAMOUNT PICTURES All Rights Reserved. TM,(R) & Copyright (C) 2005 by Paramount Pictures. All Rights Reserved.

「教育」について考えさせられる映画である。学生の本業は勉学か、それとも部活動か。将来のための判断は誰が下すのか―。

リッチモンド高校バスケットボール部「オイラーズ」に赴任してきた新任コーチ、カーターは同校OBでもあり、在校当時は有名な選手であった。カーターは母校を惨状から立て直すためにやってきたのである。

着任早々から暴力も辞さない厳しい練習を課し、バスケを通じて更生させる…のかと思いきや、カーターは、まず部員達といくつかの契約を結ぶ。[成績は及第点以上][授業には必ず出席][試合の日は私服ではなく正装]…。

それまで自由奔放に過ごしてきた部員たちはカーターのやり方に反発、辞めていく部員も出たが、徐々にカーターの想いが伝わり、着実に力をつけていく。しかし、周囲も実力を認めつつあったある日、部員の学業不振を知ったカーターは、契約違反にあたるとして練習場所である体育館を封鎖、大切な試合も欠場することにした。それに反発したのが保護者や教師たち。世論を巻き込んでの論争となっていく―。

このシーンは、自分自身が同じ境遇に立った場合、指導者として何を優先させるべきなのか考えさせられる。輝ける瞬間？将来？学校？保護者…？

いつのまにか指導者としてカーターとともに悩み、解決策を考えている自分がいた。

目の前の試合や大会と、実感の湧かない将来。種目に関わらず、指導者ならば考えておかなければならないことのヒントが、本作にはちりばめられている。

＜あらすじ＞
本作は実話をもとに構成されている。アメリカの犯罪都市・リッチモンド。この街にあるリッチモンド高校は、落ちこぼれが集まり、学力が低く、大学進学率もごくわずかであった。まともな高校生活を送ることなく、卒業生の半分が逮捕されるという惨状であった。同校バスケットボール部も同様に酷い状況であったが、新しく赴任したコーチが奇跡を起こしていく。

『コーチ・カーター』
発売元：NBCユニバーサル・エンターテイメント ／ DVD：1,572 円（税込）
Prime Videoでレンタル・購入配信中（2023年11月現在）

赤毛のアン シリーズより

『アンの友達』『アンをめぐる人々』

作者：ルーシー・モード・モンゴメリ　／　訳者：村岡花子　／　新潮文庫

作者であるモンゴメリの一人一人の人間を理解する心と深い愛情が感じられる、アンの周りにいる人々が主人公となった短編集です。現代にも通ずる日々の生活に潜む色々な問題をユーモアを交えて取り上げています。作品を通して読者である我々の日常をも輝かせてくれ、一話読むたびに周りの人からの気遣いや、自分の内に秘めていたやさしさや愛情に気づくことができ、温かさで胸が一杯になる素晴らしい作品です。

シリーズ その他の作品

『赤毛のアン』
『アンの青春』
『アンの愛情』
『アンの友達』
『アンの幸福』
『アンの夢の家』
『炉辺荘（イングルサイド）のアン』
『アンをめぐる人々』
『虹の谷のアン』
『アンの娘リラ』

孤児院からグリンゲイブルスのマシューとマリラに引き取られたアンは、プリンスエドワード島の美しい自然の中で、個性豊かな愛情深い隣人たちとの関わり合いによって、心の温かい女性へと成長します。教師となったアンは、様々な問題に頭を抱えますが、日常の中に楽しみを見出し、ユーモアを忘れずに生徒たちと真摯に向き合い、信頼と愛情をかち得ていきます。また、学校で赤毛をからかわれたことで怒り、石盤を頭に打ちおろして砕いてしまうという逸話のあるギルバートと恋をし、そして真実の愛によって結ばれます。

医師となったギルバートと共に新しい家庭を築き、愛おしい命にも出会います。炉辺荘（イングルサイド）では、個性豊かな６人の子供たちと幸せな日々を過ごしますが、だんだんと第一次世界大戦の影がアンのところにも押し寄せ、息子たちを送り出すことになります。戦争は、勇敢な息子たちを傷つけ、アンにそっくりの空想を愛する次男ウォルターを奪います。残された末娘リラも無邪気に輝いているはずの少女の時代を奪われ、一足飛びに大人へとならざるを得ませんでした。息子を失い傷ついたアンを支えるアンの娘リラに物語は引き継がれ、アンの物語は終わりを迎えます。

「アン」という一人の女性が時代の波に揉まれながらも、持ち前の空想力で明るくやさしく成長し、周りの人々に影響を与え、また私たちと同じようにそれぞれに問題を抱えた愛おしい隣人達に支えられ生きていく様を描いた、溢れる愛とやさしさに心が震える物語です。

A賞 1名様

宗昂馬会長セレクト

Echo Show 8（エコーショー8）
Amazon

Alexa搭載HDスマートディスプレイ。声で命じるだけで音楽や映像が楽しめます。

※インターネット環境が必要。
※使用するサービスによって別途契約が必要。

B賞 3名様

ラージワッペン
Shorinji Kempo Official Store

お手持ちのアウターやバッグに貼り付けてオリジナリティUP‼
ネイビー、グリーン、ベージュのいずれか1色をプレゼント。

※色の指定はできません。
※プレゼントはワッペンのみです。

会報 Winter

SHORINJI KEMPO

2024 新春お年玉企画

2024年2月10日まで！

【申込要領】
2024年2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

【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

【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。
◆当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【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！

CHIE TAKEUCHI

道場に通い始めたばかりの頃、小さな少年拳士の不安を取り除いてくれたのは、お兄ちゃん・お姉ちゃん拳士の存在ではなかったでしょうか。

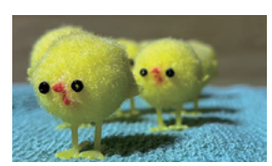
少林寺拳法を続けるかどうか、自分の目線だけでなく、仲間の目線になって考えたことで、違う価値が見えてきた…という、考えさせられるエピソードです。

節目となるこの季節、修練の継続を悩む子(方)は多いと思いますが、あとからついてきている〝ひな鳥〟たちの気持ちにも思いを馳せたいですね。

幅広い年齢の人と接することは、良い社会経験にもつながりますし、このように視点を変えることで、自分の役割や存在意義を見つけ、「続けてみよう」という気持ちになれたとしたら、とてもステキなことだと思います。

エピソードの投稿は編集室宛にメールでお寄せください。

EDITOR'S REPORT



担当　竹内　智絵

自分が輝ける・安心できる居場所を、子ども達には見つけてほしいと思います。少林寺拳法の道場が、仲間が、そんな居場所を作れたらステキですね。

歴史ふみもの

少林寺拳法誕生前夜

第四回

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。

二度目の家出

樺太をめざした開祖でしたが、思うようにはいかず、やがて家に送り返されます。

しかし、1925（大正14）年、14歳の開祖は再び家出をします。このころ、開祖の母は病気がちで、幼い妹二人もいましたが、その家族を置いて家出したのには理由があります。

親せきの間で、貧しい家計を少しでも良くするために、妹の一人を里子に出してはどうかという話が持ち上がっていたのです。それを聞いた開祖は、「自分が家を出て行けば、妹は出されずにすむ」と考えて、家出を決意したのでした。

また、このときの開祖にははっきりとした行先もありました。それは、父方の祖父・宗重遠が住んでいた満州の奉天（現在の中国・瀋陽市）でした。

祖父・重遠のもとで、開祖は中学にも行き、食事にも困らない生活を送りました。祖父は武道の達人でもあったので、ときおりその手ほどきも受けました。ただ、この時の祖父の指導は、大変に厳しいものだったと、のちに開祖は振り返っています。

多感な年頃だった開祖は、この頃、祖父や祖父を頼ってやって来る日本人から、考え方にも影響を受けたと考えられます。それは、日本という国の利益や成功を第一に考える国家主義的なものだったようです。

※写真はイメージです。

開祖への影響

家族に対する思いやりの強さと、自分を犠牲にしてでも家族を助けたいという正義感の強さが伺えるエピソードです。一方で、先の家出に比べ、今回の家出はより明確な目的が伺えることから、少年・開祖の成長も感じ取ることができます。

満州における日本の情報収集の要であったと思しき祖父・重遠は、多くの日本人に慕われており、開祖にとって、その姿が中国大陸のロマンを地で行くように見えたであろうことは想像に難くありません。加えて、見たことのない実の父への憧れも、開祖はこの祖父の姿に重ねたのではないでしょうか。

また、祖父による武道の厳しい手ほどきは、後に嵩山少林寺で目にする羅漢錬拳図の印象を際立たせたという点で、授け合い上達し合っていく「組手主体」のあり方を追及する一つの問題提起となりました。

この頃の時代背景

・里子…貧しい家庭の子どもを別の家族に引き取ってもらうことで、（その子どもの）食費や生活費負担をなくすこと。

・手ほどき…学問や技術などの初歩を教えること。

・国家主義…個人の権利よりも国家の主義や命令の方が価値があるとする考え方。自国の利益を優先するために、他国を犠牲にしてもいい（侵略してもいい）とする考え方にもつながる。この頃、日本も世界も、資源や経済的利益を得るためには、戦争によって他国を侵略することもやむを得ないとする風潮が強くなりつつあった。

・当時の日本人の若者にとって、中国大陸はロマンにあふれる場所であった。広い大陸を馬で駆け巡るというような話が、多くの少年の胸をたぎらせた。そしてそれは、少年・開祖にとっても例外ではなかったと想像できる。

ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法ドリル

第四回 「拳士としての心得」を確認しよう！

しかく　級段　月　日

なまえ

点 /100

1 「拳士としての心得」にふさわしいものには○を、間違っているものには×を書こう。

各2点×4問＝8点

（　）「拳士としての心得」は、道場だけでのことだから、家や学校では特に気にしなくてよい。

（　）心が整っていることが大事なので、形は気にしなくてよい。

（　）「拳士としての心得」は、脚下照顧・合掌礼・作務・服装・態度・言葉の6つである。

（　）道場の掃除は、資格や年齢の低い者が積極的に行う。

2 正しい意味を線でつないでみよう！

各3点×4問＝12点

①脚下照顧 ●
● 相手に敬意を持ち、お互いを認め合う心の表れ。

②合掌礼 ●
● 清潔な服装を心がけること。道衣は規則に従って着用する。

③作務 ●
● 常に自分自身を見つめることで、正しい行いを求めていく。

④服装 ●
● 掃除や食事のしたくなど、日常に必要な作業のこと。

3 空欄に正しい漢字を入れてみよう！

各5点×8問＝40点

【態度】
・修練のときはもちろん、毎日の生活でもいつも□□を敬い、□□をあなどることのないようにする。
・人と接するときは、□□を正しく、ハキハキした態度をとり、つねに学ぼうという姿勢で臨む。
・□□して相手と向き合うことが基本。

【言葉】
・言葉の「□き」は話す人の□□。
・正しい言葉、ていねいな言葉、相手に□□を持った言葉を心がける。
・□□れた言葉は、間違った思いや考えを作ってしまう。

4 正しい言葉を選んで、空欄に入れてみよう！

各4点×10問＝40点

【脚下照顧】
少林寺拳法の修行は（　　）での修練だけではない。（　　）での一つ一つの動きが、実は大切な修行。「（　　）を照らし、（　　）」と書く脚下照顧は、常に（　　）を見つめることで、（　　）を求めていくという意味。

【作務】
少林寺拳法では、修練の前後に（　　）で必ず道場の（　　）をする。作務を行っているとき、だれもが自然と（　　）にかえっているもの。一生懸命に汚れを落とし、きれいにしている内に自分の（　　）もきれいに掃除されている。

ア 拳士全員　イ あしもと
ウ 自分自身　エ 心
オ 日常生活　カ 掃除
キ 道場　ク 初心
ケ 正しい行い　コ かえりみる

日常の中に少林寺拳法。

このたび、より多くの方々が少林寺拳法に触れ、知る機会を生み出すことができるよう、当連盟のアイテムを刷新することにいたしました。誰でも、いつでも、日常で使うことができるアイテム、街の中に少林寺拳法がある姿をイメージしました。
新しいアイテムが、皆さんの生活に彩りを添え、願わくば、周囲の友人から興味を持ってもらえるきっかけとなることを期待しています。

お手持ちのアイテムに組み合わせてオリジナル仕様に。コレクションする楽しみも。

ワッペン　缶バッジ

■ワッペン「開祖」:100㎜×100㎜/アイロン接着シート付/1色のみ/1,650円(税込)　■ワッペン「ウイングシンボル」:290㎜×155㎜/アイロン接着シート付/ダークグリーン、ダークネイビー、ベージュ/各4,400円(税込)　■缶バッジ:38㎜×38㎜/全9種/各330円(税込)

街に溶け込む上質なウェアも充実。気兼ねなく普段使いを。

Tシャツ　タオル

■10.2オンス ヘビーコットンTシャツ:全3色/3サイズ/各5,500円(税込)　■5.6オンス ハイグレードコットンTシャツ:全2色/4サイズ/各4,400円(税込)　■ドライTシャツ:全2色/6サイズ/各3,300円(税込)　■フェイスタオル:全6色/34×84cm/各1,320円(税込)　■ミニタオル:全3色/22×22cm/各550円(税込)

少林寺拳法グループ公式YouTubeチャンネルにて、2023新商品のPVを公開中！！

Instagram
フォローアップキャンペーン

上記商品の詳細はオフィシャルストア【Instagram】および【インターネットショッピング】にてご覧いただけます。今後、Instagram 限定の発信も予定しています。この機会にぜひフォローしてください！

@SHORINJI_KEMPO_OFFICIAL_STORE

一般財団法人 少林寺拳法連盟／事業課　〒764-8511香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59　TEL 0877-33-2020

What's New

寄付・寄贈 （敬称略・順不同）

【本部修練】
京都翔英高等学校　校長　堤清彰

【寄付】
取手南道院

訃報　謹んでお悔やみ申し上げます。

佐藤　正次　氏
千歳向陽台スポーツ少年団 支部長・
203期・正範士七段
2023年10月26日ご逝去　満76歳

伊藤　昌昭　氏
名誉本部委員・218期・正範士八段
2023年10月29日ご逝去　満78歳

細田　博之　氏
振興議員連盟 副会長・島根県少林寺拳法連盟 顧問
2023年11月10日ご逝去　満79歳

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。

秋号32・33ページの答え合わせ

ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法ドリル

1 鎮魂行で読み上げる順番を書こう！　各2点×4問＝8点

道訓（どうくん）　少林寺拳法を学ぶとき、どのような決意で修行をがんばればよいかが説かれている。　（3）
信条（しんじょう）　みずからの心と行動のあり方をふりかえり、日々の実践への決意をあらたにするもの。　（4）
聖句（せいく）　人として、どのように行動すべきかが具体的にしめされている。　（1）
誓願（せいがん）　自分自身を見つめ、秘められた可能性を引き出すために努力し、自己確立をめざす大切さが書かれている。　（2）

2 次の言葉を漢字で書いてみよう！　各3点×8問＝24点

①よるべ　寄るべ
②しょせいのせきし　初生の赤子
③しんじゅんたんいつ　真純単一
④さいせいりじん　済生利人
⑤ほうおうしょうしょう　報応昭々
⑥ほうおんのまこと　報恩の誠
⑦あいみんあいきょう　愛民愛郷
⑧りそうきょう　理想境

3 鎮魂行の作法として、正しいものには○を、間違っているものには×を書こう！　各4点×6問＝24点

（×）道訓の内容をきちんと理解していれば、心の中で唱えるだけでよい。
（×）「聖句」を唱和したあと、主座の号令により着座する。
（○）「道訓」を唱和している間は、安座でよい。
（×）棒を打つ際は、拳士が驚かないよう、事前に合図を出す。
（○）主座は、「信条」を唱える際に拳士と向かい合う。
（×）調息は、口呼吸で行うとよい。

4 左の言葉から正しいものをえらんでみよう！　各4点×11問＝44点

［正しい姿勢（座ったとき）］
・下腹（丹田）の位置で結手する。
・腰を立てて背筋を伸ばし、あごを引く。

肩	水月	ひざ	丹田	肘
結手	腰	腹	背筋	あご

［呼吸法について］
・息は「生き」であり「意気」でもある。体力・精神力・気力の源である。正しい姿勢と調息によって、体を整え、脳の血行を良くし、意識を整える。

活き	肺	目	粋	意気
精神	調息	体	脳	意識

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
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

国際武道大学

≪体育学部≫

◆武道学科
- 武道専修コース（全７コース）
  柔道・剣道・弓道・
  空手道・なぎなた・
  少林寺拳法・合気道
- 武道教育コース
- 武道マネジメントコース

◆体育学科
- アスリートコース
- コーチング科学コース
- スポーツマネジメントコース
- スポーツトレーナーコース
- 健康科学コース
- スポーツ教育コース

お問い合わせ先
入試・広報センター

所在地：千葉県勝浦市新官８４１
☎：0470-73-4144　Eメール：n-center@budo-u.ac.jp

SHORINJI KEMPO

◆編集後記を書いている 12 月初旬。あっという間の 1 年が過ぎようとしています。年齢とともに時間感覚が短くなっていくようです。子どもの頃は体験がどれも新しく、それらに対する期待感が強くあるため、ゆっくりと時間を感じることができる一方、大人になるとそれらが減少し単調な日々になりやすく、時間が早く過ぎるということのようです。◆子どもの頃、四季のうつろいに加え、いつも何かしらのイベントがあり、カレンダーを眺めては、春の花見、夏の川や海、秋の運動会、冬のクリスマスや正月など…その時を待ち侘びていたように思います。◆大人になって、「待ち侘びる」という感覚は薄くなりました。しかし、2023 年は違いました。特集に取り上げた世界大会・国際講習会は、本当に大変でしたが、心躍るビッグイベントでした。終わってしまえば一瞬でしたが、その現場で流れた時間は、様々な体験と感情の連続で、同じ 1 時間でも時には早く、時には遅く（早く流れてくれ!と思う時間もありましたが）私の中には流れていたように思います。◆強烈で感情が伴う体験は記憶に留まり易いとも言われます。今年の世界大会・国際講習会は、数十年後も鮮明に思い出される、そんな強烈な体験であったと感じています。◆業務上、様々な体験をさせてもらえる立場でもあります。もしかしたらこれほど幸せなことはないのかもしれません。そこで得られた体験などを、本誌を通じてお伝えしていることもあります。おこがましいかもしれませんが、皆さまにも本誌を通じて、感じた（体験した）という思いが残せるよう努めて参ります。◆ 2024 年は辰年（龍）。龍は猛々しく天に昇っていくイメージがありますが、一方で神様として祀られてもいます。個人的には力と愛を象徴しているようにも感じます。力愛不二を忘れず努めて参りますので、新しい年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

編集長　　谷　聡士

会報少林寺拳法
2024 年 1 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

※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
TEL 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

読者プレゼントは 29 ページをご覧ください。