

「健やかな人生と生涯学習、それがなぜ少林寺拳法なのか」

相模林間道院 深井 正樹

- 一、人生における健康とはなにか
 - 二、生涯学習と生涯スポーツ
 - 三、少林寺拳法が担う役割
 - 四、当道院での事例
- 注記・参考文献

一、人生における健康とは何か

公益社団法人日本WHO協会が訳した世界保健機関（WHO）憲章前文に、健康とは次のような状態であることと定められている。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。」

また、同機関によると、健康寿命とは「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立した生活が出来る生存期間のこと。」と定義されている。

つまりは心身ともに健やかで周囲と関わりを持ち、身の回りのことは自分で行い、最期まで社会の一員として充実した人生を送ることが「健康であること」の概念なのである。内閣府の「平成三十年度高齢社会白書」によると、男性は平均寿命八十一歳に対し健康寿命は七十二歳、女性は平均寿命八十七歳に対し健康寿命は七十五歳である。言い換えれば、男性は人生最後の九年間、女性は十二年間、すなわち人生の割以上の期間において、自分の心身で自立した生活が出来る状態にないということである。

確かに平均寿命だけを見れば、日本は世界トップクラスの長寿国であるのかも知れないが、それが寝たきりであったり、介護が必要であったり、居場所が病院といった状態で健やかな人生と言えるのか。健やかな人生とは、単に生命維持の長さだけではなく、その中身が重要になってくるのである。

さて、人間の欲求行動とは千差万別ではあるものの、概ね共通する原則がある。

①愛されたい ②認められたい ③誉められたい ④役に立ちたい ⑤自由でありたい
これらの「共通する五つの願い」は人間の本質であり、年齢性別に関係なく持っているものである。この願いをどれだけ実現していけるかが「心身ともに健康である」ことに関わってくると考えられる。

二、生涯学習と生涯スポーツ

これまでの発達理論では、乳幼児期・児童期・青年期に関心が寄せられ、成人期や高齢期

は発達が増退・衰退する老化過程とされてきた。しかし、昨今では高齢期の精神発達の研究成果から「生涯発達」という捉え方が見直されるようになり、加藤千佐子「生涯発達と生涯学習」によれば、「生涯発達心理学や老年学からの知見では、これまでのように乳幼児期から始まり青年・成人期に理想的な状態になるという考え方を否定し、人は生涯発達・変化し続けるものなので、再学習が可能で可逆的な存在である。」とされている。

つまり、人間は誕生から臨終まで、一生涯成長を続け変化していくことができる存在であり、その成長の為に「生涯学習」というものが求められているということである。

「生涯学習」とは、一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち家庭教育、学校教育、企業教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられる。それは家庭や地域の生活、職業と密接に関連しながら、自己の独自性とともに関わりを大切に、人間らしく生きていくために学ぶものであり、生涯発達していくためにも必要なものである。

亀井浩明「確かな学力と生涯学習の基礎」によると、生涯学習とは次のようになされるべきであるとされる。

- ①地域生活・家庭生活との密接な関連を図りながら学習する。
- ②職業、社会的役割との密接な関連を図りながら学習する。
- ③自分の内から湧き上がる意欲を原動力として学習する。
- ④学習計画は自分でデザインする。
- ⑤日常生活を確実にそして人間らしく生きるために学習する。
- ⑥一人でそして他人と共に学習する。

生涯学習はその対象が広範囲に亘るものではあるが、少林寺拳法武道専門コースで学んだ者としては、その中でも特に「生涯スポーツ」に注目、そして少林寺拳法もその有効な手段の一つとして考えている。(※注記)

なぜなら、前述の定義に照らし合わせると①地域社会に根差した道院で②老若男女が分け隔てなく③自らの意思に基づき④科目表に沿った形で自分のペースで計画を立て、⑤金剛禅の思想の下に⑥組手主体で修練する少林寺拳法のあり方が、ここで述べた生涯学習のあり方すべてに合致するからである。

三、少林寺拳法が担う役割

心身の充実、どちらが欠けても健やかな人生は送れない。スポーツの役割には身体の健康維持のみならず、心の健康も含まれる。

競技スポーツとは異なり、特に勝敗を競わない生涯スポーツは、それが持つ多くの意義と役割を身近な暮らしの中に取り入れ、充実した人生を送るための効果的な手段である。公益財団法人長寿科学振興財団によると、生涯スポーツには、次のような意義と役割が考え

られており、そこに少林寺拳法が具体的にどう当てはまっていくのかを考察する。

①爽快感や達成感、知的満足感等の精神的な充足や楽しさを与える。

・少林寺拳法は他人と優劣を争わず、自己の修行として、科目表に沿って出来ることを増やしていき漸々修学である。

(カリキュラムと昇格基準が明確に示されている。)

②人間的なふれあいを深め、他者との連帯感をもたらす。

・自他共楽、組手主体、相対する相手は倒すべき敵ではなく共に上達する同志。

③集団の中で自己の個性を発揮し、自己実現を可能にする。

・自己確立の教えにより、本当に抛りどころとなる自分自身を作っていく。

④健康の保持増進、体力向上に役立つ。

・少林寺拳法は苦行ではなく養行であり、自分の体力に合わせて行うものである。

⑤見る人にも大きな感動や楽しみ、活力をあたえる。

・修練の成果として演武を披露する。

他人ではなく、昨日の自分と比べながら自分のペースで修行が出来ること。「世界で一つの少林寺拳法」は、どこでも同じカリキュラムで修行が継続出来ること。金剛禅の思想に基づく「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の三徳を兼備した人づくりの「行」であることなどから、少林寺拳法は誰もがその体力や環境に合わせて長期的に修行が出来る上に、一緒に上達する仲間として周囲との信頼関係を深めていくことが出来る、生涯スポーツとして非常に優れたものだと言える。

四、当道院での事例

最後に、なぜ私がこう考えるようになったのか、自らが副道院長を務める道院での実際の事例を述べたい。

道院にある日、高齢者の男性が見学に訪れた。その方はしばし修練を見学したのち、その場で入門すると言う。話を聞くと大企業を定年退職後しばらくは余暇を過ごしていたものの、退屈な毎日に嫌気がさして健康維持も兼ねてと一念発起、昔から興味があった武道をやってみたくなった。ここの道場なら(少林寺拳法の説明を聞いたら)自分にも出来そうな気がした、とのことであった。

私には、スポーツ未経験者が還暦を過ぎてから道場の門を叩く勇気と行動力に驚くとともに、どうせ続かないだろうと高を括っていたところが正直あったと思う。

その年齢とスポーツ未経験者故の絶対的な基礎体力不足から、基本突十本をこなすにも息が絶え絶えで、指導をする私も顔色を見ながらという状態で始まった修練ではあるが、とにかく参座を休まない。入門後一年を過ぎた頃にはすっかり下半身も安定し、少しずつではあるが科目の習得も進むようになり、他人より時間は掛かってはいたものの、一年に級ひとつのペースで昇級もしていた。

その拳士は修練のみならず、各種法要、宗道臣デーや大会応援、はたまた懇親会などの道院行事も皆勤である。

ある日、こんな会話をしたことがあった。「毎週二回の修練が生活リズムの起点になっている。とにかく道場に通って少しずつ出来ることが増えたり、行事に参加してみなさんと過ごしたりすることが楽しくてしかたがない。私なりの（体力的に出来る範囲内の）修行ですけど、いつかは黒帯になれますかね。」そう言われて、「少林寺拳法の資格制度は他人との優劣を決めるものではなく、自身の成長の証を見える形にしたものです。やる気があってコツコツと修練を重ねれば必ず黒帯になれます。いや、時間は掛かっても、私が絶対に黒帯にしてみせます。」と答えたが、その時の本人の生き生きとした目が今でも忘れられない。

残念ながらその拳士は志半ばにして不慮の事故により亡くなってしまったが、人間はいくつになっても進歩出来る可能性の種子であることを身をもって示してくれ、私に指導のあるべき姿と自身が高齢者になったときにどう生きていくかを気づかせてくれたのである。

故人への感謝とともに、ご冥福を祈らずにはいられないことを記して論の結びとする。

※注記「少林寺拳法は単なる武道やスポーツではない」という教えは、我々拳士にとっては基軸となる認識ではあるが、それは修行の理念であり、ここでは健やかな人生を送る手段である生涯スポーツの選択肢の一つであることを論じているので、その齟齬は否定しないでおく。

【参考文献】

- ・公益社団法人日本WHO協会訳「世界保健機関（WHO）憲章」
- ・内閣府「平成三十年版高齢社会白書」
- ・加藤千佐子「生涯発達と生涯学習」
- ・亀井浩明「確かな学力と生涯学習の基礎」
- ・宗道臣「少林寺拳法教範」
- ・宗由貴・鈴木義孝「強さとは何か」
- ・一般社団法人SHORINJI KEMPO UNITY「金剛禅読本」