

# あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.  
**83**

2022 文月・葉月



特集 / 修行の現場を変える「科目表改訂」

特集

# 修行の現場を変える「科目表改訂」

担当：小林博紀

少林寺拳法の教育システムの中核をなしてきた科目表(2021年度施行)がこのたび改訂されることとなった。なぜ今科目表の改訂が必要なのか。本号では、2023年4月に改訂を控えた新たな科目表に込められた思いをお伝えする。

## 『変わる』もの

『科目表が変わることで意識を変えろ』意識が変わることで現場を変えろ『これが科目表改訂に込められている最も強い思いです。』

金剛禅の修行は漸々修学ぜんぜんしゅうがくといい、一段一段階段を上るような、着実な成長に重きをおいています。突然の閃きによる悟りを指す『頓悟とんご』に対して『漸悟ぜんご』ともいわれます。基本や法形といった技法を一つひとつ修得することも修行です。金剛禅の教義や開祖法話を学ぶことも修行です。そして、それらを幅広く、繰り返して練り上げていくことが漸々修学の修行法なのです。入門当初は思うように身体を動かすことができなくて、ぎこちなくて、たどたどしかかったものが、繰り返し繰り返し修練を積むことで、カドが取れたかのように動きが滑らかになってい

た、という実体験はないでしょうか。また、現象には表れにくいものですが、物事の考え方においても身体の動きと同様に、繰り返し繰り返し学ぶ教義や法話によって、入門前よりも多角度的で柔軟な発想を生み出す思考力が芽生えてきていることでしょうか。



現行の金剛禅科目表

人とかかわり方においても、一から教えてもらってばかりだった状況から、後輩ができれば自分が教わったことや身につけたことを少しずつでも伝える機会が増え、自ら研究研鑽を重ねて他者に影響を与えられるようになるという、自然に指導者としての歩みも進めていることに気づくことができます。「覚えた」という段階はまだまだ修行に入るスタートラインといえるでしょう。頭での理解を身体に染み込ませ、そこからさらに深めていくという段階的な展開が漸々修学の醍醐味なのです。

## 修行の目的

日々の道院での修練は道院長を中心としたご指導の下、読本や科目表を活用して行われていることと思います。しかしながら、修行内容の軸が

漸々修学という広く全体を繰り返して練り上げていくのではなく、昇格・昇格考試のために表面上の形だけを覚えて根幹を理解しようとしないうものになってしまったり、出場する大会の演武で使用する見栄え重視の技法だけを繰り返すような偏ったものになってしまったりする状況も一部においては認められます。

このような認識で取り組み続けられ、得てして技法の形や手順を覚えただけで十分な修行を行ったかのような錯覚に陥ってしまい、実際には不十分なまま昇格・昇格考試に臨んでしまうということが起こり得てしまいます。

このような状況がはたして正しい修行に励んでいるといえるでしょうか。私たちが行っている金剛禅は、人づくりによる国づくりを目指しています。人づくりのための主たる行が少林寺拳法なのです。技法の修練では互いに技

を掛け合う中で、互いの人格をも向上させようと取り組んでいます。だからこそ人づくりの行たり得るのです。それにも拘らず、前述のような状況ではまるで形だけの技術を習得することが目的であるかのような誤解を与えかねません。

今回の科目表改訂では、現場でのこの状況を改善し、誤解から脱却し、あるべき形に整えることも目的の一つとしています。

## 編成と名称

現行の科目表は、資格別、且つ、週別に学科、基本、法形が並行して記載されています。また、資格ごとに一般社団法人SHORINJI KEMPONUNITY(以下UNITY)が主催する昇級・昇格考試についての実施要目が記載されています。

そこで、今後改訂する新しい科目表では、資格の表記も含め、考試実施要目に関する記載内容は別途UNITYから発行される教材と分けたいと思います。

その結果、金剛禅教団としては修行科目の記載に特化した教材となり、内容は『教義の部』・『基本の部』・『法形の部』の三部編成で構築し、名称につ

いては『金剛禅修行科目表(仮称)』といたします。

なお、昇級・昇格考試という試験制度はUNITYによって定められておりますが、今回の科目表改訂によって試験制度が変わることはなく、学科・技術ともに資格ごとの試験範囲の変更はありません。変わるののは科目表と修行方法であり、試験制度と昇級・昇格の流れはこれまでと同じです。

## 全体網羅と抜粋版

現行の金剛禅科目表は三種類あります。小学六年生までの新入門者に配本される『少年科目表』、中学一年生以降の新入門者に配本される『級拳士科目表』、有段者が使用する『有段者科目表』です。

これら全てが改訂されますが、有段者科目表の改訂版には見習からの科目が掲載されるとともに、法形の部は拳系別にまとめられ、このことにより拳系という技法の関連性を踏まえながら、金剛禅門信徒として修行に励む科目全体を網羅することができるようになります。その上で、新入門者向けに内容を抜粋した少年科目表、及び、級拳士科目表の改訂版が作成されます。

この意図は、改訂版となる『修行科目表』は、昇級・昇格考試や資格にと

らわれることなく、全科目に対して広く取り組み、且つ、深め続けていくための里程標りていびょう(※1)として活用しやすいものであることを前提としつつ、新入門者にはその年齢や、少年部または一般に合わせて内容を抜粋し、修行開始時から一定期間までは拳系で分けずに修行科目や順序を設定することで、修行の流れや度合いを正しく軌道に乗せることを目的とするためです。

(※1)距離を記して道路や線路などのわきに立てた標識。転じて、物事の推移・発展の一過程のしるし。

## 教材サイズと見やすさ

三種類のうち、中学生以上の一般が用いる科目表は携行のしやすさを重視し、現行のB5判からA5判へ教材自体のサイズを小さくします。

現行に切り替わった2011年4月より前から修行を継続されている方にとっては以前活用されていた科目表と同じサイズになりますので、懐かしさを感じる馴染みあるサイズといえるのではないのでしょうか。

### 《現行と改訂後の比較》

|  |             |
|--|-------------|
| 現行   | 『有段者科目表』    |
| 改訂後  | 『修行科目表(仮称)』 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 見習い拳士からの全修練科目を掲載</li> <li>② 「より広く知る」から「より深める」へ、漸々修学の在り方を色濃く表現</li> <li>③ 「法形の部」は拳系別に掲載</li> <li>④ 携行しやすさを重視し、現行のB5判からA5判に縮小(教範と同サイズ)</li> </ul> |             |

|   |                  |
|---|------------------|
| 現行  | 『級拳士科目表』         |
| 改訂後   | 『修行科目表-抜粋版-(仮称)』 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 掲載内容は全修練科目からの抜粋</li> <li>② 「法形の部」は、門信徒の修行練度を想定し、本山として修得順を制定</li> <li>③ 携行しやすさを重視し、現行のB5判からA5判に縮小(教範と同サイズ)</li> <li>④ 中学生以上の入門セットに同封</li> </ul> |                  |

|  |                       |
|--|-----------------------|
| 現行   | 『少年科目表』               |
| 改訂後  | 『修行科目表-少年部向け抜粋版-(仮称)』 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 「基本の部」、及び、「法形の部」では、復習用としてイラストを多数掲載</li> <li>② サイズは現行通りのB5判</li> <li>③ 少年部の入門セットに同封</li> </ul> |                       |

A5判は教範と同じサイズでもあり、将来的には一般が用いる読本もA5判へ変更し、サイズの統一を構想しております。

教材のサイズは小さくなりますが、文字サイズは現行とほぼ変わりません。むしろ、用いられる文字フォントには可読性・視認性を高める配慮が施されたユニバーサルデザイン(UD)フォントを採用いたしますので、読みやすさの向上も重視しています。

なお、小学生にとっては学校での教科書や学習ノートにB5判が多く用いられていて使い慣れているサイズであることから、少年科目表は改訂後も現行と同じB5判のままとし、大きさを生かしたレイアウトで構成しつつ、UDフォントを採用いたします。

## 少年科目表改訂の目玉

今回の改訂では少年科目表も目玉の一つといえます。なぜなら、少年科目表の基本の部と法形の部にイラストを多数掲載するからです。ここで、B5判の大きさであることが活かされます。

イラストとはいえ、すべて本山の職員が実演している姿を写真に撮り、実写をイラスト変換して線画化していますので、重心のかかり具合や身体の向

き、相手との位置関係といった微妙な体感覚に影響されるものも表現できているのであり、視覚面からの理解を補助できるものであると確信しています。

そのような意味においては、少年部向けに改訂される科目表ではありませんが、中学生以上の新入門者や有段者にとっても有効に活用し得る教材であるともいえます。

ただし、あくまでも修行の基盤は道院での日々の修練です。ですから、大前提としてこのイラストは道院での修練後、自宅での振り返りや次回参座に向けた準備に役立てていただくことを目的としています。



本山職員がモデルとなり写真を撮影し、職員でイラスト化

## 法形の部

|   | 基本法形<br>基本 ほうけい  | 布陣・体構<br>ふじん たいがまえ                                   | 攻撃・防技・固め・当身<br>こうげき ぼうぎ かつめ あてみ          |
|---|--|--|--|
| 1 | 内受突<br>うちうけつき<br>ひだり みぎ うら<br>-左・右、裏-<br>におうけん<br>(仁王拳)  | 正対構<br>せいたいがまえ<br>こう<br>(攻) 白蓮中段構<br>しゆ<br>(守) 白蓮中段構 | 上段突<br>じょうだんつき<br>うちうけ ちゅうだんつき<br>内受、中段突 |
| 2 | 内受突<br>うちうけつき<br>ひだり みぎ おもて<br>-左・右、表-<br>におうけん<br>(仁王拳) | 正対構<br>せいたいがまえ<br>こう<br>(攻) 白蓮中段構<br>しゆ<br>(守) 白蓮中段構 | 上段突<br>じょうだんつき<br>うちうけ ちゅうだんつき<br>内受、中段突 |
| 3 | 上受突<br>うわうけつき<br>ひだり みぎ うら<br>-左・右、裏-<br>におうけん<br>(仁王拳)  | 正対構<br>せいたいがまえ<br>こう<br>(攻) 白蓮中段構<br>しゆ<br>(守) 白蓮中段構 | 手刀打<br>しゅうとううち<br>うわうけ ちゅうだんつき<br>上受、中段突 |

イラストは少年部で修得するすべての法形を網羅している

## 改訂への今後の工程

本年5月から本山や各地区で開催されている道院長研修会においても科目表改訂の状況報告を行っており、様々なご意見、ご感想をいただいております。それらを貴重な検討材料として、2023年4月1日の改訂に向けて、現在も鋭意作業を進めております。秋頃には再度周知、年明け頃には改訂版科目表の入手方法についてご連絡

を行う工程で取り組んでおりますので、道院長をはじめ、門信徒や保護者の皆様には今後の情報更新にご着目いただけますようお願いいたします。改訂された科目表によって意識が変わり、現場が変わり、日々の修練がより充実し、修行の成果としてのご自身の成長が今まで以上に実感できることを願っております。



## 開祖語録 ダイジェスト

1977年8月  
指導者講習会



科学の発達は、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過ぎない、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されていくことになる、私は思う。何百年かかるか、それはわからないが、これは、必然だと信じています。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、しかもそれがなにより人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——それが、人類最高最終の理想、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。

人間が人間を憎み合い、殺し合う戦争は、だれも好んではないはず。しかし、おびただしい人命と物資を奪い去った2度にわたる世界大戦が終わったあとでも、世界に一日として砲火の絶える間はなかったし、また今も食糧、エネルギー、鉱物などの資源の争奪をめぐって、あるいは零細な領土の領有をめぐり、いたる所で武力紛争が絶えませんね。

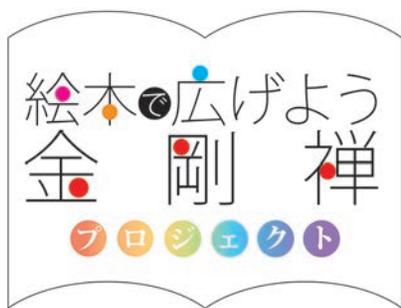
## 真の平和、理想社会

このまま推移すれば、いついかなる時に、核兵器による世界最終戦争が起こらないという保障はどこにもありません。

これを変えるのはやはり、良心の働きの強い人、こういうことはいけないんだと言えるような人を増やす以外に方法がない。私はそう信じて今、こういうことを言うたりしたりしてきているわけです。

真の平和、真の理想社会は、これらのイデオロギーを越えるより高い理想によってのみもたらされるものと考えます。

このような時代のこういう情勢の中に生きていくわれわれがなすべきことは、真に平和で明るい社会や国を作るために、まず人間が人間として正しく生きるために人の霊止たる所以を明らかにして、個々の人格を高め、他人の犠牲において自分の幸福を得ようとする心を捨て去り、人間同士の相互の信頼と愛情を深めて、理解し合い、助け合い、手を握り合せて、物心両面の楽しく豊かな理想の楽土をまずわれわれが愛しているこの日本に確立しよう努力する。そのために、進んでこの運動に身を呈することにであると私は信じている。



栃木足利道院  
道院長 河面豊光

皆さんも是非、図書館の絵本コーナーで背表紙に目を向けてみてください。

(柳田邦男さんの著書で「大人こそ絵本を」という文に触れ、ご本人の著書・岩波新書の『人生の一冊の絵本』を購入しました。興味のある方はぜひご一読ください。)

## 大人にも絵本を

今年度から私の道院には少年拳士が不在となりましたが、私は自分の体験から大人にも絵本を読んでもほしいと思ひ、道院での絵本の読み聞かせを継続しています。

私は仕事(中学校の児童生徒相談員)でも絵本を読むようにしており、言葉で話すだけでなく、「絵本」から感じてもらえるものが沢山あると実感しています。そして、聞き手だけではなく読み手の私自身が沢山の感動を頂いています。

### 最近読んだお薦めの絵本

◎ヤクーバとライオン (1) 勇気

作・絵：ティエリー・デデュー

訳：柳田邦男

出版先：講談社



ライオンと闘ってライオンを仕留めないと勇気ある大人として認められないアフリカの村で、いよいよライオンとの闘いへ出かけた少年がライオンと対峙したときのお話です。少年の勇気ある行動とは……。

## 道

## 自己の可能性を信じて行動する

本山教師 野口雅司



1984年3月、私は大学の卒業式の欠席申請をして、少林寺拳法連盟の学生幹部合宿に参加し、同時に正拳士四段の特別昇格考試を受験し許可を受けました。翌4月から栃木県小山市に転勤するまでの2年間、神奈川県川崎市にて仕事に従事しながら富士通中原支部に所属しました。小山市への転勤を契機に自己の可能性とロマンを求めて、勤務先での支部道場設立を決意し、1986年6月に小山支部道場(現・栃木小山道院)を設立。当時25歳。

拳士を連れて、私の地元茨城県古河市で合宿をしていたときのこと。昔の道院仲間との出会いがありました。「協力するから地元でも道場をやってくれないか」と彼から勧められました。その時は、余裕もないということでも軽くお断りしました。それから1年後のこと。小山支部道場での運営は初めの勢いがなくなり、拳士数も減り手詰まり感が出ていました。打開策を考えていた時に思い出したのが、地元での道場開設を勧めてくれた彼の言葉でした。早速、連絡を取り、自宅に寄ってもらい、小山支部道場の幹部2名と計4人で会合を開きました。

「皆さんの協力を得て地元で新たに茨城総和支部道場(現 茨城総和道院)を開設したいと思うのですがどうでしょうか」と切り出したところ、皆さん賛意を表してくれました。これを契機に幹部拳士も支部長同様に先生の呼称で呼び合うようになりました。

茨城総和支部道場を開設して間もない頃のことです。幹部拳士から困りごとの相談がありました。「釣りに出掛けたとき、些細なことで他の釣り人とケンカになり、殴ってやっつけてしまいました。相手は組の者らしいです。どうしましょう」まさに、支部長としての手腕が問われる場面でした。その対応に当たって、私は、二つのことを思い出しました。一つ目は、「お互い何かあったときに、本気で相手のことを考えて行動できるようにしよう」という開祖宗道臣のことばです。二つ目は、自分の父親のエピソードです。父親は政治家でした。ある方から伺った話ですが、「困りごとの相談に行ったとき、あなたのお父さんは、10本の酒を自らサツと用意して、頼み先に一緒に行ってくれた。その時の感謝の気持ちは一生忘れないよ」。私もそんな行動を見習いたいと日頃から思っていました。本件を解決す

るに当たり、頼み先に行く途中で酒屋さんに立ち寄って、自らサツと酒を購入し一緒に向かいました。この件は程なく一件落着。彼は長らく、私と行動を共にしてくれました。

開設以来、私が一貫して力を入れて来たことがありません。それは法話の実施です。金剛禪の教えに通じる話題を集めA4一枚、500文字程に資料としてまとめ、法話の都度、配布し話をします。その数、千枚に及んでいます。比較的大きな文字で、かつ文字数を少なくして起承転結を徹底しました。門信徒の家族の方からも高評価を頂いております。教区活動においても進んで法話の機会を頂いて実施してきました。結果、金剛禪の教えの探究、法話力の強化、門信徒の教化育成を図ることができたと確信しています。この活動は、本山教師の役目を担う上において、大いに役立っています。

良い法縁を得てお蔭様で、今年、道院長35年勤続表彰を受けることができました。大変有難いことと改めて思っています。そして自分の可能性を信じて行動してきた結果であると確信しています。門信徒の皆様、これから共に頑張りましょう。



## チャレンジ①



なつやす しゅくだい  
夏休みの宿題をしている(?)  
2人の子どもがいます。少林  
寺拳法の拳士はどちらでしょ  
うか。なぜそうおもいますか?

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.49

## チャレンジ②



しょうりん しけんぼう けんし  
なぜ少林寺拳法の拳士は  
合掌礼をするのでしょうか? 「礼」はなぜ大切な  
のですか?

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.28

道院長

# 元気の素



愛媛県・伊予津島道院  
参与道院長 松浦和也(50歳)

## 参与道院長になったきっかけ

代表道院長である小野芳洪道院長から「参与道院長になってみないか」と話をいただいたことで。伊予津島道院には、私より優秀な拳士がたくさんいるので、自分が道院長になるとは、これっぽっちも思っていないでししたし、「自分で良いのだろうか？」と悩んだ時期もありました。しかし今は、ここまで育てていただいた御恩に少しでも応えられるように、自分のできることを、精一杯やっていきたいと思っています。

## 代表道院長とどのように協力して道院を運営しているか

現在の門信徒は、主に中学生から大人の一般拳士であり、部活や仕事で開始時間の午後8時に全員が集まるのが難しく、修練時間が昔に比べて短くなっています。短い時間の中でよりよい修練を行うために、小野道院長と私はもちろん、幹部拳士も含めて複数の指導者が、極力マンツーマンで指導するようにしています。門

信徒には、体験することでは伝わらない体感覚を養ってもらいたいと思っており、複数の指導者で協力することでそれが可能になると考えています。

また、午後9時以降の一般拳士の修練を私が担当したり、仕事の都合がつく限り常に道場においていつでも動ける状態にしたりすることで、小野道院長の負担をできるだけ軽減しようと心掛けています。

## 道院長の喜び

入門したてのころは控えめで目立っていないような子どもたちが、成長するに従って、体育祭や文化祭などの学校行事でリーダー的な存在となり、同級生を引っ張って頑張る姿を見ると、非常に嬉しく思います。そんな子どもたちの姿を見て、私自身ももっと頑張らないといけないなど勇気ももらっています。

## 仕事や私生活との両立

仕事については、昼間は仕事、道院のある日は道院、道院が休みの日は家庭と、メリハリをつけるよう心掛けています。その方が気分転換になって仕事もはかどります。

家庭との両立については、妻の理解と協力に、ただただ感謝するのみです。結婚し子どもが生まれた時でも、週3回(月、水、金)の夜8時から10時頃までは、当たり前のように道院に行っていました。今では、私が道場に行っている方が自分の時間を満喫できるみたいで、喜んでいきます。

## 今後の夢

私は小学校1年生で入門し、現在に至るまで、ずっと少林寺拳法を続けてきました。これからも体の動く限り、80歳になっても90歳になっても大好きな少林寺拳法を、自慢できる同志たちと一緒に続けていきたいと思っています。その中で、早く次の世代の道院長が育ち、一緒にふるさと津島を盛り上げていくことができるようになりたいと思っています。

## 全国の拳士へ

私自身、これまでご指導いただいた先生方、先輩方の背中を見て、「人として、男としてどう生きるべきか」ということを自然に学んでいたと思います。先生方、先輩方には及びませんが、少しでも近づけるように、これからも修行を続けていきたいと思っています。一緒にがんばりましょう！



今号から、代表道院長だけでなく、参与道院長にも取材をしております。現在、本山では1つの道院を2名以上の道院長で運営する参与道院長制度を推進しています。この制度は、道院の活性化と次世代の道院長育成を目的としており、金剛禅運動を拡大し、道院を永続的に運営できる可能性が高まります。

研修会・講習会(地方)

開催報告

● 本山公認オンライン教区講習会  
開催報告(派遣講師)

〔4月10日〕岩手県教区、宮城県教区、秋田県教区、山形県教区、福島県教区、新潟県教区、石川県教区、山梨県教区、長野県教区、奈良県教区、和歌山県教区、山口県教区、香川県教区、佐賀県教区、熊本県教区(海鋒雅之・高辻吉治・湯浅裕一・坂下 充 本山教師)

● 教区研修会  
〔5月8日〕神奈川県教区、和歌山県教区、大阪府教区

● 小教区研修会

〔3月27日〕埼玉第二小教区、奈良桜井小教区  
〔4月3日〕高槻・茨木小教区、岩手県南・岩手盛岡小教区合同  
〔4月10日〕東京第十五小教区奈良  
〔4月30日〕静岡西部第一小教区  
〔5月4日〕静岡中部小教区  
〔5月8日〕神奈川西湘小教区  
〔5月15日〕青森南部小教区

宗道臣デーで講習会

「いのちよありがとう」

4月29日、千葉宮野木道院の専有道場において「いのちよありがとう」を題目として、2名の方に講演いただきました。一名は助産院で4000人以上の命を取り上げてこられた賀久はつ先生です。賀久先生は私の整体院に来院されたのが始まりで、その後は先生の人のあり方や生き方に私が感銘を受け、

今では人生の師の一人と仰ぎ教えをいただいている方です。そしてもう一名は現在も幼稚園に在職し、3000人以上の園児を育ててこられた池田葉子先生です。池田先生とは、先生の元園児が飲食店のオーナーをしております、彼が私の友人でもあり、お店で紹介いただいたのが始まりです。先生は世界30カ国以上を旅されており、「子供を見ればその国が見える」ことや子供との接し方や導き方などいつも教えていただいている方です。

当日は、門信徒並びにその母親をはじめとした保護者、友人たちが道院に集まり、人のあり方や人生の歩み方、他者の有難さなどをお話しいただきました。お二人とも、小柄なおばあちゃんではあるのですが、生き方そのものに溢れる力を持ち、人が人を愛することの大切さや人の役に立てる幸せを実践されており、金剛禅の教えと通じるものを多く感じた時間でした。

(道院長 平松智方)

緑の輪袈裟

盛岡西部道院

復帰拳士に誘われて入門された武道は未経験の60代の方です。

金剛禅の修行としての少林寺拳法であることを納得されて入門していただきました。

入門式にて輪袈裟を授与できたことは大変に意義深かったと思います。

(道院長 佐藤正則)



## 道院認証

認証おめでとうございます

### ●交代

■2022年5月1日付

渋谷笹塚道院 丹羽 太一  
広島基町道院 渡谷 真一

### ●参与道院長

■2022年5月1日付

津山道院 安田 勇哲

## お布施

心より感謝申し上げます

### 開祖忌法要

▷南国日章道院 西村 建夫 30,000円  
▷明石道院 今井 明雄 10,000円  
▷三重多気道院 山添 和重 10,000円  
▷播磨南道院 吉野 雅文 5,000円

### 物故指導者顕彰法要

▷太田 美智子 50,000円

▷神奈川嶽之内道院 田村 英機 30,000円  
▷東京飛鳥道院 村上 喜久 20,000円  
▷杉並永福道院 分藤 秀明 20,000円  
▷山上 万智子 10,000円  
▷大阪住吉道院 西村 やよひ 10,000円  
▷石川大聖寺道院 大家 国人 10,000円  
▷石川大聖寺道院 大家 元美 10,000円  
▷石川大聖寺道院 大表 恵美 10,000円

### 公認講習会

▷神奈川県教区 30,000円

### その他

▷岡崎中部道院 加藤 利彦 10,000円  
▷愛知吉良道院 加藤 孝 10,000円  
▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円  
▷学校法人利他学園 今井 真路 10,000円

## 訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

なかの たかお

中野 隆夫

おおにし けいいちろう

大西 桂一郎

神戸中道道院元道院長、第339期生、権中導師准範士六段、2022年3月16日逝去、満68歳

宮崎橋道道院道院長、第308期生、大導師准範士六段、2022年3月28日逝去、満64歳

## 【本尊・荘厳セット専用敷布】 頒布申込のご案内

- ◆道院の祭壇・修練場所の三具足荘厳セット用の「専用敷布」を製作いたしました。  
この専用敷布を用いて、道院の修行の場として相応しい環境づくりをしましょう。



頒布価格：4,500円(税込、送料込)

《《専有道場に》》 《《修練場所に》》 《《儀式行事の場に》》

### ◆祭壇・礼拝施設について

道院の祭壇は、道院内において門信徒の身体や姿勢を方向付ける“正面”であり、同時に意識や心の持ちようを方向付ける“象徴”でもあります。

教化育成の場としての雰囲気を整え、門信徒が向き合うに相応しいものになるよう整えましょう。

### 【申込】

金剛禅総本山少林寺 サポートセンター

TEL：0877-33-1010 FAX：0877-56-6022 E-mail：s-support@shorinjikempo.or.jp

# 宗門の行

攻者の時間も大切な修練の時間



法形修練においては、防御反撃を行う守者の修練に目が行きがちですが、今回は攻者の側から修練を見ていきます。

少林寺拳法の技法は護身の技術で構成されており、攻撃があつて初めて成り立ちます。ところが法形では、攻防の始まりから終わりまでの形が決まっていることから、攻者は剛法では攻撃後に守者の反撃が来るのを待っていたり、柔法では始めから投げられにいたりする光景も見られます。このような事象が起こる要因として、真剣に攻撃をしなければならぬと思いつつも心のどこかに、「攻者はやられ役」という認識があるからではないでしょうか。

## 攻者の役割

組手主体の修練においては、各人が修練の主人公であり、修練相手は互いに守者、攻者の役割を行いながら技術の上達と人格の向上を目指す、良きパートナーとなります。守者の上達を考えた場合、攻者は守者が段階を追って技量を高められるよう、守者に合わせて攻撃のスピード、力加減を調節することが必要です。時には守者からのリクエストを聞いてそれに応えることや、体感覚を伝え、誘導してあげるなどして、守者の状況を感じとりながら、その持っている強みや可能性を最大限に引き出していきます。このように考えると、修練が自他共楽の行であるためには、攻者としての役割を理解するとともにその力量も必要になってくるのではないのでしょうか。

## 攻者の修練

法形でいえば、技を行うのが守者であることから、攻者になると自分の修練ができないと思う方もいますが、はたしてそうでしょうか。剛法の場合、仮に十分な反撃が極まったとしても、その後からでも攻者は受けを出すことにより、構えに戻るまでの時間が短縮され、虚になっている時間を短くできます。虚になっている時間を短くすることは、護身の技術として重要な要素になります。さらに連反撃を自由に行ってもらい、守者の連攻の一つ一つ受けを出すことで、攻者の対応力を上げることもできます。

柔法では、投げに対して受け身を取ったり、手首等一つの関節にかかる負荷を分散さ

せたりすることで、体全体を連動させる感覚が養われます。また投げられた後、素早く起き上がり体勢を整えることで、残心を学ぶ機会にもなります。

## 守者と攻者の人間関係

上記のように、互いが向上できる修練を行うためには、守者と攻者で協力関係、信頼関係が築けなければなりません。攻者が意地悪な攻撃を行ったり、自分の優位性を見せつけるためにわざと攻撃を変化させて逃げたりすれば、修練自体が成立しにくくなるだけでなく、人間関係そのものが崩れてしまいます。

また、始めから手を抜いて攻撃するばかりでも、実のある修練にはなりません。守者が段階的に成長できるように、攻者は守者のリクエストに応えながらも、少しずつ難易度を上げ、時には互いに言いにくいことも言えるコミュニケーション能力も必要になってきます。私たちは組手主体の修練を通じて、相手の成長を喜びながら、共に人づくりの道を歩む同志です。修練するパートナーと心地よい修練ができるように、修練に取り組んでいきましょう。

(富田雅志)

## DISCUSSION

### さらに考察を深めるため

- 日々の修練において、技術の向上と人格の向上は関連しあっていますか。
- 法形で自分が攻者を行う時、相手の望んでいるように攻撃を行っていますか。



## 宗門の行としての少林寺拳法

### 攻者の時間も大切な修練の時間

組手主体の修練においては、各人が修練の主人公であり、修練相手は互いに守者、攻者の役割を行いながら技術の上達と人格の向上を目指す、良きパートナーとなる。攻者は守者が段階を追って技量を高められるよう、攻撃のスピード、力加減を調節し、体感覚を伝え、時には誘導するなどして、守者の持っている強みや可能性を最大限に引き出していく。修練においては、攻者としての役割を理解するとともにその力量も必要になってくる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ



### 地王拳 払受地二

金剛禅総本山少林寺公式サイトで動画をご覧いただけます。

文/富田雅志 演武者/中川 純 正範士七段、飯野貴嗣 准範士七段



SHORINJIKEMPO  
少林寺拳法



金剛禅総本山少林寺のSNSも、ぜひご覧ください。

New