

# あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.  
92

2024 睦月・如月

## 謹賀新年

『自他共楽』愛民愛郷の精神をもって  
世界の平和と福祉に貢献する。  
皆様の益々のご活躍を祈念します。

金剛禅総本山少林寺管長 大澤 隆

特集 / 新春座談会 2024

— 広報、僧階研修、若手育成への取り組み

## 新春のごあいさつ



宗 昂馬 少林寺拳法三世師家

皆様、新年明けましておめでとうございます。

日頃より、道院長の皆様が布教活動に真摯に向き合い、ご尽力いただいていることに、敬意と感謝を申し上げます。

この数年間、私たちは新型コロナウイルス感染症という未曾有の試練に直面しましたが、新しい社会のありように対応する中だからこそ得られる多くの学びや成長がありました。

昨年5月、感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザ同様の「5類感染症」に移行したことは、それらの学びや成長を活かすステージの到来を告げたのではないかと思います。

そのような中で私たちは、より一層の注意と予防策をとりながらも、様々な場面で少林寺拳法を楽しむことができた一年だったのではないのでしょうか。

本年も、社会の変化するスピードは相も変わらず緩まることなく、AIを始めとした科学技術の発達等が凄まじいスピードで進んでいくと思います。

また、人々の価値観もさらに多様化している中、少林寺拳法の活用方法も、社会のために役立つ手段も多様化していると思います。

私たちがこうした社会の中の変化を敏感に感じ取り、少林寺拳法を通して何ができるかを考え、実践し続けることで、社会から必要とされ、共に活動する仲間を増やしていくことができるものと確信しています。

これからも、面授面受での活動を大切にしながら、仲間と共に切磋琢磨し、可能性の種子を開花させていきたいと思います。

本年も本山において、或いは、全国各地において皆様とお会いできることを楽しみにしています。

最後に、皆様の道院活動がますます充実し、繋がりに満ちあふれ、心温まる一年になりますことを祈念し、新春のごあいさつとします。

合 掌

# 広報、僧階研修、 若手育成への取り組み



本教団は「金剛禅の充実」に向けて、「広報の充実」「僧階研修の積極的開催」「若手人材の育成」の三大方針を立てて取り組んでいる。そこで今回は、全国の教区を代表して、高野誠一青森県教区長、小嶋武志群馬県教区長、丸山英人新潟県教区長に集まっていたいただき、大澤隆管長とともに、事業の進捗状況と新年の抱負を語り合った。

## 第一方針 『広報の充実』

**大澤** 本日は三つの事業方針に関して皆さんの教区の状況をお伺いしながら座談会が進行できたらと思います。早速ですが、「広報の充実」についてお聞かせください。

**丸山** 新潟県では2020年度の時点で道院サイトは30%でしたが、今年度は80%を目標に取り組んでいます。広報委員会から働きかけて半ば強引に（笑）。でも、先生の中には「世話になっていいのか？」と甘えてくださる方もいます。ウェブサイトを見て問い合わせが来たという話も聞いています。広報委員は6人体制ですが、広報の「自立」には至っていません。ウェブサイトでだけでなくSNSも活性化させて、SNSから道院サイトに誘導する流れも作りたいと考えています。

**高野** 青森県は9道院中8道院でサイトが立ち上がっています。1道院も準備中で100%達成できると思います。まめにブログを更新している道院の拳士は増えていきます。ブログ更新はやはり効果があります。ただ、現在のところまだ部内の道院長や拳士間の交流に止まっています。

す。部内向けと部外向けの広報を両輪として展開していくことが大切です。たとえばお母さん方へアプローチするには、子供たちが道院以外に塾や部活動にも通っていることを念頭において広報を考えていく必要があります。我々の強みは「心の教育」です。やんちゃな子供も内気な子供も道院に来て、心の栄養をもらってどんどん成長します。我々はこれまでそんな実績を積みできました。そういうのもっとお母さん方に積極的に広報していいと思います。

**小嶋** どこか知らない土地に出かけて店を探するとき、スマホで調べるのが今や常識ですね。



青森県教区  
**高野 誠一** 教区長



群馬県教区  
小嶋 武志 教区長

もしその店にウェブサイトがなければ、まず知られない。そうであれば道院サイトはなくてはなりません。群馬県は大阪モデルを採用して道院サイトは約75%の設置率です。大阪モデルはスマホでブログが簡単に更新できますので、その利点もPRしていきたいと思います。

**丸山** ブログの更新が効果的なのは理解していても、操作が苦手な先生もいます。そこで新潟県では、「新しい記事があればデータを送ってくればこちらで更新しますよ」と声をかけています。

**高野** 青森も同様の声がけをしています。でも、ブログは自分で更新していったほうが絶対いい！ その過程でいろんな発見が

あり、たのしいから。

**大澤** 広報のさらなる充実に向けて何かご意見はありますか。

**小嶋** 全国の道院ブログを参考にしたいのですが、一つ一つを閲覧する時間が取れません。何かよい情報を一つに集約するツールがあると便利かと思えます。

**高野** ウェブサイトとSNSを複合的に広報していくと効果が高くなると思います。また、金剛禅の公式YouTubeがさらに充実されることを期待しています。

**大澤** 本山の広報部門も現場の声を反映できるように取り組んでいきたいと思っています。

### 第二方針 『僧階研修の積極的開催』

**大澤** 二つ目の方針は「僧階研修の積極的開催」です。近年、各地で僧階研修が頻繁に開催されるようになりました。

**小嶋** 中導師から大導師までは履修すべき科目数がかかり多いため、教区研修会を行い、「道院長心得」から「道院長」になれるよう取り組んでいます。公認講習会と教区研修会は年に1回ずつ開催しており、小教区研修会は努力目標として年1回はやろう

と声をかけ、今年、一つの小教区で実施されました。その小教区では研修会後に反省会(食事会)も開かれました、こういう会が気楽にできるのが小教区のよいところですね。

**高野** 7月に大導師を補任された道院長が1人いますが、その道院長のお弟子さんだった方が現在小教区長で、なんとか自分の師匠を大導師にしたいという思いで何度も小教区研修会を開催したんです。こういう人情味ある事例はうれしいですね。県整体的に武階・法階の高い人が多いけど、僧階の高い人はまだ少ない。そのためにも、小教区研修会を積極的に開催していきたいと思っています。

**丸山** 新潟は広いため、機動力を生かし、小教区研修会の開催を呼びかけています。近年少しずつ開催されるようになりました。僧階教本には道院運営を活性化させていくためのヒントがたくさん詰まっています。ですからこんなすばらしい教本を皆で勉強しない手はありません。

**高野** 僧階教本には生き方の指針が詰まっていますよね。私は自分の教養を補うために開祖法話テープをすり切れるまで聞きました。おかげで自衛官の仕事で部下を持つようになって、いろんなところで開祖の教えが心の支えとなって部下の育成に生

### 第三方針 『若手人材の育成』

かすことができました。

**大澤** 三つ目の方針は「若手人材の育成」です。我々の活動はつまるところ「人の質」に行きつきまです。ですから、いかに有能な人材を育てていくかが課題です。ただ、人は直ぐには育ちません。そこで教区が若手人材の育成を後方支援していただければと思っています。

**丸山** 参与道院長制度の呼びかけと同時に、その世代の次の世代である予備軍も育てていかなければなりません。新潟では僧階講義に合わせて易筋行研修も行って、行事への参加者数を増やしていくことを考えています。

**小嶋** 群馬では現在のところ参与道院長はいませんが、スポーツ少年団支部長の中に道院長を目指している方がいます。

**高野** 青森では参与道院長が少しずつ増えて、現在4人います。そうすると他の道院への刺激にもなります。今後も参与道院長は増えていくと思います。

**小嶋** 立場や資格を与えることで人間的に向上するということがあります。私の道院では私だけが法話をするのではなく、他



金剛禅総本山少林寺

大澤 隆 管長

の拳士にも法話をしてもらおう機会を与えています。すると、すっかり準備してくる。立場を与えてあげるとは人を育てていく上で有効ですね。

**丸山** 私の道院は、道院長ではありませんが支部長を1人育てることができました。門信徒には「リーダーになれよ」と常々言ってきました。身近なところからリーダーになれと。そんな言葉が頭の片隅に残っていて、何かのきっかけでリーダーとしての道を歩み始めるようになるものなんです。

**大澤** まさに金剛禅教団の理念に示されている通りで、たゆま

新年の抱負

ず自己変革に取り組む人を作り、志あるリーダーを作り、優れた道院長を作るということですね。

**高野** あと、私のところの小教区研修会では「連続複数法形修練」もどんどんやるようにしています。この修練法は面白い。若い人も年配者も喜んでやっています。これはぜひ広めていきたい。この修練法では新たな発見もあって、たのしい。頭だけでなく体も使って充実した研修会にしてきたいと思います。

**大澤** それでは最後に新年への抱負をお願いします。

**丸山** 私は、門信徒を増やせるかどうかは、すべて自己責任だと思っています。僧階研修で学んだことは道院運営にいくらでも活用できます。昔、ある先生から聞いたことがあるんですね。「少林寺拳法は強い奴がやるんじゃないかと、弱い奴がやるんだ」と。確かにその通りだなど。道院には人を育てる可能性がたくさんあります。そのためにも今後強化していきたいのは広報です。少林寺拳法の認知度はまだまだ低い。世間に知られていない。もっと認知度を上げていくべく取り組んでいきます。



新潟県教区

丸山 英人 教区長

いと意思です。

**小嶋** 2020年に教区長となり、コロナ禍の中で自分ができるとか悩んでいた頃、偶然あるテレビでお坊さんの説法を見たんです。それは、「施し」の話でした。釈迦が弟子に托鉢修行に行かせるのですが、托鉢に行かせるのは裕福な家のほうへか、貧しい家のほうへかどちらであろうかと。一見、裕福な家のほうへ行ったらほうが施しを受けることができます。しかし釈迦は貧しい家のほうへ行かせたんですね。なぜなら貧しい家は恵む物がなく、人に施しする機会がないから、それでは貧乏根性が染みついてしまうのだと。そこで貧しい家の人に施しの機会を作り、「情けは人の為ならず」を実感してもらい、貧から富へと変わってもらおうと。そういう慈しみの願いからくるものなんだと。その番組を見て「施し」の大切さに改めて気づかされました。これからも施しの気持ちを大切にしたいと思っています。

**高野** 金剛丸の船長でありたいですね。そのためにも率先して行動していきたい。私は戦後すぐの生まれで家庭的に苦労しました。子供の頃、道に逸れた時期もありました。だからこそ道院長として幅広く対応できると思っています。これからも勉強を続け、いろいろな悩みに対応できる道院長となり、そして、明るく前向きな教区長になりたいと思います。

**大澤** リーダーとして共に取り組んで参りましょう。皆さんのますのご活躍を祈念して、本日の座談会を終了いたします。ありがとうございました。

2023年11月9日

担当 / 飯野貴嗣



## 開祖語録 ダイジェスト

1979年3月

本部武専・定例昇格考試



私は親に早くに死なれた。親父が先に逝き、お袋も亡くし、残ったのは借金だけでした。飲まず食わずの、あまり歓迎してくれない親戚やらをたらい回しにされる生活をいやというほど体験して成長しました。皆がのけ者、厄介者、邪魔者扱いをしたけど、私はひねくれも、ひがみもせず十分立派に育った。なぜでしょう。それは、自分がひねくれも、ひがみもせず、いじめもなかったからです。従兄弟はおやつももらって、私はもらえませんでした。でも泣き寝入りしなかった。どうしたかと思ったら、従兄弟らの上前をはねに行った。それでもだめなら、あまり大きい声では言えんし奨励もできないが、置いてるとこ知ってましたから盗みに行った(笑)。子供に等しく与えない方が悪いのであって、「こんなことで引き下がるもんか」誰が参るか」てなもん。しかも私には一緒に預けられた五つと七つの妹がいましたから、そりゃ頑張った。

ずっと昔のことですから、当時は菓子屋もなければ、あったところでお金もない。私は菓子なんて食わなくてもいいけど妹がかわいそうでね、妹たちのために従兄弟がもらった三倍くらい取ってやった。見つかって怒られようが、「何か文句あるか、悪いのはそっちだろ」とケロッとしたもんであった。つらい目に遭うたびに環境やらのせいにするのがいるが、あえて言う、そういうのは弱い人だ。いじめられた、意地悪されたからもうダメだなんて、決してそんなことない。己がしっかりしてればいいのです。親がいなくて寂しい。なら小さい妹たちはもつとだろう。かわいそうな思いを少しでも軽くしてやりたい。あの頃は今のようになんか本があふれてるわけじゃなかったからスーパーマンも知らなかったが、なんとなく正義の勇者みたいなつもりで頑張った。妹を守ってやりたい。それには自分が強くならなければいけない。そんなことを子供ながらに感じて大きくなった。大人からみればどうしようもない悪ガキ、手に負えない生意気な小僧だったんでしょ。でもその言うことを聞かない子が、今では少林寺の管長とかいって何十万の人を集めてワイワイやってる。振り返れば子供の頃からの生き方が、この少林寺を私につくらせたようにも思いません。

※文中の「少林寺」は、金剛禅総本山少林寺を指しています。

## 子供の頃からの生き方が

## 少林寺をつくらせた



普通寺中央道院  
道院長代務 坂下 充

たちの表情や反応はまったく記憶になく、どうも独りよがりのアドリブばかりに意識が行っていたようです。まずは、自己流の前に、内容をきちんと聴き手に届けること。そして、拳士の顔を見ながら読み進めること。まずはそこから始めることにしました。やはり何ごとにも「守・破・離」はあるようです。

## 読み聞かせにも「守・破・離」が？

道院の指導を任されてから初めて絵本を読んでみたときのこと。聴いてくれるのは中2から小5までの5人。記念すべき一冊目は、川端誠さんの『うえきばちです』。文字は少なく、絵も大胆。こんなにはじめて不思議な話なら、きっとインパクトがあるはず。ということで、アドリブもきかせながら“楽しませよう”とはしゃいで読んでみたら…。拳士たちは意外と静か。感想を聞いてみたら「う～ん、意味がわからん」、中には「絵がキモかった」とか。え～あれれ、思っていた反応と違う。

それで、読んでいるときのことをふり返ると、拳士

### 最近読んだお薦めの絵本

◎もったいないばあさん

作・絵：真珠まりこ

出版社：講談社



「もったいない」をキーワードに、モノや環境との関係性を考えるのによい本です。憎めないおばあさんという設定だからか、いろいろの指摘も説教もさくなく受け取れるようです。シリーズでいくつものお話があり、法話にもつなげやすいと思います。

## 対症療法と原因療法

誰もが平和で穏やかな社会を求めるのですが、現実はなかなかそうもいきません。戦争や搾取、差別や詐欺といった、いつ自分の身にふりかかるかわからない出来事が次々と起こっています。そうした出来事が起こるたびに、人はそれを止めようと動きます。戦争や紛争の悲劇を何とか早く止めようと、また、搾取や詐欺の被害から人々を救おうと努力し続けます。

医療の世界では、とりあえず痛みを治めるとか、病気の進行を遅らせるといった治療のことを「対症療法」と呼びます。社会に起こる痛みや病気をとり急ぎ手当てするのは、言わば対症療法のようなものです。

開祖のいう「社会の不正を見過ごすな」とか「不正に立ち向かえ」も、ある意味、社会への対症療法です。敗戦直後の日本では、それは、より切実なテーマだったに違いありません。道端にポイ捨てされたわずかなゴミを放置していたら、数日後には増えていたりするように、不正を他人ごとだと見過ごしている、いざれ社会をダメにするという強い思いも、開祖にはあったに違いありません。

そして、敗戦直後の社会状況下の若者たちにとって、不正を咎められる自分、暴力にも負けない自分になるというのは、切実でとても魅力的なことだったはず。行動をもたらす勇氣

その勇氣のもととなる自信や自己肯定感を少林寺拳法の修行で高めることの効果は、人集めの手段としても時流に合ったものでした。

ただし、こうも言っておられます。「世の中の不正義の正体とは、そして人々に不幸をもたらすものとは、一体何なのでしょうか。それは『己しかない心』です。そして、それを野放しにし、増長させているのも、やはり、『己しかない心』であり、『己のない心』です」と。「すべては人の質にある」と悟られた開祖ですから、さらに大きなテーマがありました。それは、人の心の改造です。

国や民族同士の争いでは、よく「憎しみの連鎖」が危惧されます。形の上で争いが止んでも、心の中に次の争いのタネが蒔かれてしまうからです。人の心が変わらない限りは、戦闘停止も不正抑止もイタチごっこです。

医療では、病気の原因そのものを治してしまおうのを「原因療法」（根本療法）と呼びます。争いや不正を生じさせてしまう人の心そのものを治す、改造するというのは、言わば原因療法です。開祖が少林寺拳法を金剛禅の主たる行とされたのは、この原因療法と対症療法のどちらもの効果を見込んだことでした。

とはいえ、「己しかない心」の改造には、武的な修行法だからこそそのリスクもあります。技術

の成否が相手との関係において決まるという基本構造が、そもそも自我心を助長しやすいからです。

しかし、それは裏を返せば、自我心を見つめたり、自己中心性を超えることの方法やその意義を、身体感覚を通じて知ることができるということです。そこに、「己しかない心」の改造につながる修行としての可能性があるので。〔関連記事として、過去の『あ・うん』vol. 67の「協力原理を根底にもつ修行」、vol. 75の「初生の赤子」、vol. 81の「自己中心性を超える」をご参照ください。〕

少林寺拳法は、対症療法だけでなく原因療法としての効果があつてこそ、「金剛禅の主たる行」、「釈尊の正しい教えにつながる修行」だと言えます。「少林寺拳法は単なる武道やスポーツではなく、その本質は宗門の行である」という開祖の訓言を、しっかりと理解して日々の修練に励みたいものです。

### 読者への問いかけ

「ついに人に悪態をついた」とか「ついに独り占めた」の「つい」は無意識の心からの行動です。技では「つい感情的になった」「つい力が入ってしまった」と言いますが、その瞬間の心は自他一体というより自分中心だったりします。技でそれは減ったのでしょうか？ 日常でそれは減ったのでしょうか。ふり返ってみましょう。



## チャレンジ①

## チャレンジ②



くちびると歯はどのように関係しているおも  
 と思いますか。(わかる人はくちびると歯の関係が乗法と剛法の関係とどう似ているか考えてみよう)

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.33



なぜ少林寺拳法の修練では「気あい合」を出すのでしょうか。

しょうねんとくほん  
『少年読本』p.39



研修会・講習会(地方) | 開催報告

- 本山公認教区講習会(派遣講師)
[7月2日]宮城県教区(中山文夫)
[8月20日]北海道教区(齊藤敏也)
[10月22日]神奈川県教区(前田保男)
[10月29日]広島県教区(坂下充)、佐賀県教区(飯野貴嗣)
[11月3日]東京都教区(原宏、小林登)

- 教区研修会
[10月1日]和歌山県教区
[10月15日]茨城県教区、石川県教区
[10月22日]東京都教区、鳥取県教区
[11月11日]秋田県教区

- 小教区研修会
[9月14日]青森小教区
[9月24日]神奈川県央第一・第二小教区合同
[9月27日]山形置賜小教区
[10月1日]愛知知多第一小教区、長崎島原小教区
[10月2日]奈良桜井小教区
[10月12日]青森小教区
[10月15日]神奈川県西小教区、神奈川県東小教区、兵庫県川辺小教区
[10月29日]青森南部小教区、愛知県三河第一小教区
[11月5日]岩手県南・岩手盛岡小教区合同、奈良北西部小教区、香川中讃小教区
[11月9日]青森小教区

- その他の行事
[10月15日]金剛禅総本山少林寺静岡県教区第七回金剛禅易筋行大会
[10月21日]2023年度福島県北小教区達磨祭
[11月12日]第四回山口西小教区金剛禅大会

INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

- 設立
■ 2023年10月1日付
盛岡城東道院 細野 子成
● 交代
■ 2023年10月1日付
薩州日置道院 西園 芳文
■ 2023年11月1日付
東京荏原道院 高橋 宏

- 詫間道院 西山 長
● 参与道院長
■ 2023年11月1日付
茨城阿見道院 安藤 晃
東京成瀬道院 石原 文顕
東京王子道院 磯部 雅大
東京飛鳥道院 難波 秀治
東京飛鳥道院 木全 英貴

- 浜松中央道院 澤根 淳一
清水袖師道院 小峰 悟
京都衣笠道院 山田 真嗣
和歌山宮道院 額田 充隆
久留米南道院 金子 茂

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

- 少法師
■ 2023年11月12日付
李 勇光(七飯中部道院)
佐藤 靖宜(前橋橋道院)
樋口 雅人(群馬北毛道院)
藤田 竜太(我孫子道院)
近藤 和彦(相模原南道院)
松久 典弘(岐阜高富道院)
林 比登志(桑名城南道院)
大倉 教史(琵琶湖大橋道院)

- 森川 和仁(洛東道院)
永江 健将(京都修学院道院)
大崎 健二(大阪堺道院)
西光 正博(大阪長野道院)
北野 裕士(大阪高槻道院)
中導師
■ 2023年10月1日付
山本 正克(佐野道院)

- 2023年11月1日付
陣野 文彦(朝霞道院)
冨塚 賢司(相模原道院)
玉利 成昌(青森南道院)
糸井 大智(泉南西信達道院)
平野 敏幸(西宮西道院)
利光 誠一(福岡伊都道院)

お布施

心より感謝申し上げます

- お布施
▷ 埼玉早瀬道院 林 昌幸 100,000円
▷ 故日當喜澄道院長奥様 100,000円
▷ 全国女性拳士交流会 60,000円
▷ 播磨山崎道院 東 豊俊 (設立50周年記念) 50,000円
▷ 東京大久保道院 (3名) 20,000円
▷ 豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円
▷ 多摩豊田道院 中安 正 5,000円

- 公認講習会
▷ 神奈川県教区 30,000円
▷ 新潟県教区 30,000円
▷ 奈良県教区 30,000円
▷ 広島県教区 30,000円
▷ 徳島県教区 30,000円
▷ 福岡県教区 30,000円
▷ 佐賀県教区 30,000円
▷ 長崎県教区 30,000円

- 達磨祭
岡山県教区、香川県教区、徳島県教区、西陣道院 牧野 清、西陣道院 牧野 明美、高松木太道院 鎌田 智、本部道院、山崎 博通、新井 庸弘、田村 道明、香川県少林寺拳法連盟、タドツスポーツ少年団、丸亀武道館

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

- 中村 敏之 東京築地道院道院長、第495期生、中導師准範士六段、2023年10月27日逝去、満63歳
伊藤 昌昭 久米川道院元道院長、第218期生、大導師正範士八段、2023年10月29日逝去、満78歳

～お詫びと訂正～

- あ・うん vol.91 10ページ御布施のご芳名欄に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
●(誤)紀州元町道院 森下 正紀 (正)和歌山県少林寺拳法連盟会長 森下 正紀
●(誤)紀州元町道院 田村 彰浩 (正)紀州本町道院 田村 彰浩 ●(誤)名古屋高倉道院 (正)名古屋高蔵道院

## 合同合宿 (浜松渡瀬道院・東海加木屋道院) 2023年8月26日(土)・27日(日)

東海加木屋道院(愛知県)と浜松渡瀬道院(静岡県)は、「天竜自然体験センター湖畔の家」で合同合宿を開催しました。東海加木屋道院は4年ぶり、浜松渡瀬道院は初めての合宿です。合同修練、スイカ割り、花火大会、ボート体験と盛りだくさんのスケジュールは、和気あいあいとした雰囲気や笑顔、歓声で生まれ、あっという間の2日間でした。

「みんなと協力するといろんなことができる」「相手の気持ちを考えて息を合わせると上手にできる」など、合同修練やボート体験で、「自己確立」「自他共楽」を学んだ2日間でした。秋葉みどり東海加木屋道院長のお誘いにより実現した合同合宿。

2日間を通して、秋葉先生の拳士との接し方、指導法、間延びさせない進行など、さすが50名以上在籍拳士がいる道院の道院長だと感じ、色々なことを学ばせていただきました。そして、すべての拳士が楽しい2日間を過ごしました。法縁に感謝。

ありがとうございました。

浜松渡瀬道院 道院長 浅井 昌典



## 金剛禅総本山少林寺 静岡県教区 第7回金剛禅易筋行大会

2023年10月15日(日)

静岡県武道館にて「金剛禅総本山少林寺 静岡県教区 第7回金剛禅易筋行大会」が東海教区 青山総代をお迎えて開催された。

テーマ“勇往邁進”～絆を深めるために～に基づき、年代別易筋行、年代別創作団体演武をプログラムに盛り込み和気あいあいとした楽しい時間を共有することができましたが、中でも特筆すべきことは、来賓の青山総代が飛び入り参加して技と一緒に楽しんでくださったことです。

また、各道院・小教区毎に行われる「発表の部」に於きましては「鬼滅」の寸劇があり、提案型の技の披露もあり、絵本の読み聞かせあり、健康プログラムあり、講演ありと終始笑顔とコミュニケーションが絶えない金剛禅らしい養行で楽しい1日を過ごしました。

静岡県教区事務局長 藤森 正和



### 投稿大募集

〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通3-1-48金剛禅総本山少林寺 広報誌担当  
TEL.0877-33-1010 FAX.0877-56-6022  
e-mail : aun@shorinjikempo.or.jp

※投稿記事は400字を目安とし、名前、所属、連絡先を忘れずにご記入ください。  
なお、誌面の都合上、原稿内容の整理・編集をさせていただく場合があります。  
原稿の選択はご一任ください。



**緑の輪袈裟**  
東京滝野川道院  
道院年末行事にて着用のひとコマです。  
コロナ禍の大変な一年でしたが来年こそ良い年へとみんなでお祈りしました。

道院長 竹中 司

早くから原稿をいただいておりますが、紙面の都合上、今回の掲載になりましたこととお詫びいたします。

# 宗門の行

本稿で掲載の連続複数法形修練を下記のQRコードより動画でご覧いただくことができます。動画をご覧いただくとよりイメージがつかみやすくなりますので、ぜひご覧ください。

ショート Ver.  
(攻守交代なし、片方のみ)



ロング Ver.  
(攻守交代あり、左右)



## 修練時の意識

### 数をかけることの効果

連続複数法形修練では、数をかけて修練することができ、数をかけて修練することができれば、法形が自然と体で覚えられようになります。また、数をかけて行うことで持久力や集中力が高まり、さらには相手と一体となって動く感覚が身に付き、無心となって動くことも可能になります。



これらの効果を引き出すためには、単に三つの法形を行うのではなく、ひたすらそのことに打ち込んで行うことが必要になります。

### 二つの意識状態

ここで、修練する時の意識状態に、目の前の修練に集中する「修練モード」と、目の前の相手に指導をしたり・指導を受けたりする前提で向き合う「指導モード」の二つがあるとすれば、連続複数法形修練は修練モードで臨むことが必要です。

### 法形修練の意識

ひとたび指導が始まってしまうと互いの動きが止まってしまい、通常の法形修練のように数をかけなくなり、前述の連続複数法形修練の効果が引き出せなくなります。

このような状況は、普段の法形修練が指導を前提として成り立っており、その意識状態で連続複数法形修練に取り組んでしまうことが原因と考えられます。法形修練では、その法形についてより多く知っている者が知らない者に指導すると



本山ではこれまでに道院長研修会や各種講習会において、連続複数法形修練について発信をし、各地の公認教区講習会においてもこの修練法が行われるようになってきました。それでも、いざ行ってみると、二人の内のどちらかが指導モードのまま行い、相手の技の形や動きの間違いに気づいた時に、途中で動きを止めて教え合ったり注意・指摘し合ったりするという場面が見られます。

この構図ができやすく、場合によっては数をかけることなく、ずっと指導している場面も見られます。

これとは対照的に、運用法では一分間と指定したら、一分間ずっと相手に集中して、合図があるまではひたすら相手に意識を向けている状態で行われます。法形修練は指導モードになりがちですが、連続複数法形修練を使って、運用法のように一定時間修練モードで取り組むようにしていただく。

法形修練において大事なことは学んだ法形を使って修練を行い、数をかけて、体で理解し、身に付けていくことです。連続複数法形修練はそのための修練法です。どうか普段指導モードで修練を行っている方も、修練モードで数をかけることで、連続複数法形修練の持つ本来の効果を実感してみてください。

(富田雅志)

## DISCUSSION

### さらに考察を深めるため

- 普段の修練において、修練モードと指導モードの割合はどれぐらいですか。
- 相手を替えながら、連続複数法形修練を初めの内は3分間、慣れてきたら、5分間行ってみましょう。
- 普段の法形修練と連続複数法形修練の意識の違いについて、仲間と意見交換してみましょう。



## 宗門の行としての少林寺拳法

### 修練時の意識

法形修練においては、数をかけて法形を行い、体で理解し、身に付けていくことが大切である。数をかけて修練することができれば、法形が自然と体で覚えられるようになり、持久力や集中力も高まり、さらには相手と一体となって動く感覚が身に付き、無心となって動くことも可能になる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

#### 【連続複数法形修練】

金的蹴膝受波返 → 廻蹴三防受波返 → 段蹴三防受段蹴返



ショート Ver.  
(攻守交代なし、片方のみ)



ロング Ver.  
(攻守交代あり、左右)



文 / 富田雅志 演武者 / 富田雅志 大拳士六段、野村竜雅 正拳士四段



SHORINJI KEMPO  
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。