

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
95

2024 文月・葉月

特集 / 完成間近！シニア向け補助教材

補助教材に懸ける思いを語る

特集

完成間近!

シニア向け補助教材

現在、本山が進めているシニア向け補助教材の作成が大詰めを迎え、秋頃には完成し、頒布を開始する。

作成にあたっては、本山内局に立ち上げた教材検討チームが行っており、本号の特集では、担当者へのインタビュー形式で具体的な教材の中身と、この補助教材に懸けた思いを取り上げていく。

今回、発行するシニア向け補助教材は誰を対象にしたものですか?

シニアという言葉の定義にもよりますが、およそ60歳を過ぎてから入門された方を対象にした教材です。これより以前に入門し、継続する内に高齢になった場合は、一定程度の運動習慣ができており、基本や法形の動きのイメージもある程度持たれています。しかし、高齢になつてから入門される方は、それまでの人生における運動習慣が人によって大きく異なり、初めて行う動きばかりになるため、法形を覚えることも大変難しくなります。そのような修練のしづらさを少しでも解消しようと作成することになりました。

※50音順のインデックスが印刷されているので見たい技をストレスなく探すことができます。

小手巻返



切小手 (踏手)



※ポイントとなる所は別角度で大きく表示されているのでより理解しやすくなっています。

具体的にどのようなようにして解消しようとしていますか?

特に法形は数が多く、一つ一つ覚えることが難しいと考え、各法形の動きを記憶が残りやすいよう、基礎編の法形をすべてイラスト化しています。また、基礎編では布陣や体構、攻撃、反撃などの文字情報が多く入っていますが、用語がわからなくてもイメージしやすいように、極力文字情報をカットすることにより、見やす

特集

【索引】掲載科目一覧（五十音順）

※五十音順による検索のしやすさを考慮し、片手・両手などによって異なる名称の科目は代表的な名称部分にて集約し、集約された科目内にて正式な科目名を記載
 (例)「片手送小手」「両手送小手」は「送小手」として集約
 ※修得度は【修行科目表-基礎編-】に準ずる

あ行		掲載頁	修得度
打上蹴(裏)	うちあげげり(うら)	6頁	3
打上蹴(表)	うちあげげり(おもて)	6頁	3
打上突(裏)	うちあげづき(うら)	7頁	3
打上突(表)	うちあげづき(おもて)	7頁	3
内受蹴(裏)	うちうけげり(うら)	8頁	4
内受蹴(表)	うちうけげり(おもて)	8頁	4
内受突(裏)	うちうけづき(うら)	9頁	1
内受突(表)	うちうけづき(おもて)	9頁	5
内押受蹴	うちおしうけげり	10頁	5
内押受突	うちおしうけづき	10頁	4
腕十字固	うでじゅうじがため	11頁	1
腕巻	うでまき	12頁	6
裏固	うらがため	30頁	4
上受蹴(裏)	うわうけげり(うら)	13頁	2
上受蹴(表)	うわうけげり(おもて)	13頁	2
上受突(裏)	うわうけづき(うら)	14頁	1
上受突(表)	うわうけづき(おもて)	14頁	1

あ行		掲載頁	修得度
襟十字	えりじゅうじ	15頁	6
襟抜	えりぬき	16頁	6
送小手	おくりごて	—	—
・送り固	・おくりがため	19頁	3
・送捕	・おくりどり	17頁	5
・送巻天秤	・おくりまきてんびん	18頁	3
・送指捕	・おくりゆびどり	頁	5
・送櫃天秤	・おくりよこてんびん	20頁	5
・片手送小手	・かたておくりごて	19頁	3
・両手送小手	・りょうておくりごて	20頁	5
押切抜	おしきりぬき	21頁	5
押小手	おしごて	—	—
・押小手(片手)	・おしごて(かたて)	22頁	7
・押小手(両手)	・おしごて(りょうて)	23頁	7
押抜	おしぬき	—	—
・片手押抜	・かたておしぬき	24頁	6
・両手押抜	・りょうておしぬき	25頁	7
か行		掲載頁	修得度
片胸落	かたむなおとし	26頁	6
合掌抜	がっしょうぬき	27頁	5
門部	かんでぬきがため	27頁	7
逆蹴蹴受返返	さかきりむさうけなみかえし	28頁	7

※索引ページでは探したい科目にすぐ辿り着けるような工夫もされています。

くシンプルにしています。少年部の修行科目表でも、同じく法形科目をイラスト化していますが、シニア向け補助教材では、新たに逆技などのイラストを追加しています。そのため、シニア以外にも手に取っていただけるのではないかと考えています。余談になりますが、イラストの作成は、グリーンスクリーンを使って撮影し、その写真をアプリを使って変換しており、業者を介さず、すべて本山職員の内製で行っています。

そして、教材のサイズは基礎編より大きい、少年部と同様のB5サイズ、文字サイズも大きめです。また五十音順に掲載することによって、検索しやすいようにしました。



※手作りだからこそ時間ギリギリまで妥協せずに編集しています。

教材によって道院での修練は変化しますか？

この教材自体はあくまでも「補助」という位置づけであり、残念ながらこれが万能薬のようにシニア世代の修行のすべてを解決するわけではありません。これまでもシニアの方が入門してきた場合には、道院長の裁量で、運動量を調整したり、他の幹部や拳士がサポートしたりしながら、誰もが修練できる環境をつくってくださっていました。修練の次に関わってくるのは昇級・昇格などの試験制度であり、一部でシニア向けの試験制度の要望もあり、一般社団法人SHORINJI KEMPO UNIVERSITYとの協議を重ねておりますが、慎重な検討が必要でありすぐに立ち上げられるものでもありません。

それならば、まずは現行制度の中で、シニアの方の修練のサポートができるものを提供したいという思いで今回の補助教材の作成に至っています。またこの補助教材の作成と共に、シニア世代の指導に役立てるために道院長用のガイドブックも同時期に発表する予定です。こちらは道院長であれば誰でも閲覧できるようにデータでの提供を予定しています。

いずれにせよ、これまでのように普通に体を動かして修練ができる人だけを対象にした少林寺拳法ではなく、より多くの方が生涯に亘って楽しみながら身心共に向上を図れるものになりたいと考えています。若い世代の方々もいつかはシニアになります。長年この国を支えてこられた人達がこれから先も幸福に生きられる、大事にされるということは、高齢化する社会において安心して年を重ねられるということでもあります。決して自分に無関係なことではなく、シニア向け補助教材を発行することによって、まずはシニア世代に目を向け、生涯修行を通じてどのように生きていくか、私たちの生きる社会そのものを考える

特集

きつかけになれば幸いです。

年齢と共に体力が低下していくシニア世代の修行はどのようなものになりますか？

生涯修行と捉えた場合に、それぞれの年齢の段階に応じて求められるものは異なります。そこで金剛禅では、次のように年齢によって求められる領域を4つに分けています。

- 《育てる拳法》(幼少年)
 - 《鍛える拳法》(青少年)
 - 《養う拳法》(壮年～熟年)
 - 《拳法を超えた拳法》(老年、シニア世代)
- (※)内は目安

シニア世代は年齢を重ねていくごとに、体力や記憶力、学習能力等、様々な機能が衰えていきます。その一方で、計算能力や分析力、判断力等はそれほど低下するわけではないと言われています。平均寿命から考えれば、これまで使ってきた時間よりも残された時間の方が短くなります。自分自身の限界を知るが故に、これまで培ってきた数々の人生経験と人生観・価値観を使って、拳技の優劣に左右されることなく、他の世代よりも一層深いものを追求していく可能性があるのではないのでしょうか。

シニア世代の修練では、法形が覚えられず、また、覚えても次の修練日には忘れてしまい、中々次に進めないといった声も聞かれます。法形を覚えることよりも修練そのものに注力させてあげたい、覚える時間を短縮して、覚えた法形で楽しく有意義な時間を過ごしていただきたい、そのような思いで今回の補助教材の作成を進めています。

シニア世代の修練が充実するどのような効果がありますか？

シニア世代が他の世代以上に元気に修練していたら、いつか訪れる自分の老化は決して格好悪いことではなく、むしろ「あの年代になった時に、自分もあんな風になっていきたい」と目標になると思いますし、そうありたいですよ。

また、シニア世代は若い世代に比べてできないことがたくさんあります。同じように修練していくためには、それを補うものを知恵と工夫で身に付けていく努力が必要になります。できなかつたことができるようになった時、そこには若い人たちには気づき得ない視点や技術があるはずです。そうなったら、他の世代の方にも刺激となるし、私たち自身の世界観、少林寺拳法の楽しみ方が増えることにもなります。

まだ入門されていない方や、入門を躊躇っているシニア世代にはどうアプローチしていきますか？

それは今後の課題でもあります。若い時に道衣を着たかった、それでも技の修練で怪我をしてしまったのではないかという不安なイメージがあつて入門をあきらめた方は潜在的に多くいらっしゃるでしょうし、高齢になられてから入門された方の中には、シニア世代向けの試験制度を望んでいる方等、ニーズは確実にあります。

今回のシニア向け補助教材が完成したら、次はそのような方たちを受け入れられるように、研究や検討を重ねて実現していきたいと考えています。もしかししたら、それらを実現するものは教材だけに限らないのかもしれないですね。

今後とも、誰もが生涯に亘って楽しく修行が継続でき、有意義な人生を送れるよう、様々な観点から修練方法や教育システムを検討していきたいと考えています。

シニアの皆さん、是非、シニア向け補助教材の発行にご期待ください。そして、生涯修行として末永く楽しく修練を続けていきましょ。





開祖語録 ダイジェスト

1979年1月
武専



自分だけでやろうとする姿勢、それを今年から改めるように努め、近隣同士と共同で何かをやるといふことをどうしてもつくり上げていきたいと思う。今年の年頭方針に地域連合、地区連合の連帯と強化を呼び掛けたのは、そうした背景があつてのことです。

他の人たちと共同して取り組めば何倍かの力が加わるのであつて、一人ひとりで力むより、皆で意味ある行動ができるような体制をやはりつくりたい。何事も話し合い、互いに盾になれるような、そういう組織にしたい。

ただし、ある人たちだけが威張るような内容はつくるなよ。それは「少林寺拳法は己をよりどころにする。最後のよりどころは自分である。だからまず自らを鍛えよう」とずっと呼びかけてきたことと関係あるんだが、それが行き過ぎて「俺だけがよければいい」、そんなのが最近出かけている。

考える人、技術の人、行政的手腕のある人、どれもが必要だし、しかも能力があるばかりか皆の幸せ、お互いの幸せを考えら

一人ひとりで力むより、皆で意味のある行動ができるような体制を

れる、求められるつながりとはそういう人たちの集まりである。あるいはどちらのイデオロギーにも偏らず幅広く物事を見つめ考えられる、そういう人である。君らにいちばん理解してもらいたいのは、実はここなのです。

ほんとうに幸せな時代をつくるには、ある思想や宗教ではなく、人間一人ひとりの考え方を変えるしかない。私は思っています。批判し反対はする、でも自分では何もしないという人間がますます増えているが、私は今言ったような人を一人でも多く育てたいと少林寺拳法を始めた。

世の中を変えていくことに少しずつでも努力しようと、これだけの人がこれだけの熱意で集まってる。ならば「変えてみたいと思います」「変わればいいですね」ではなく、やってみないか。私一人だって君らの人生観に多少の影響を与えることができたいから、君らにだってできないことはない。

読んだ後に子供たちに好きな食べ物を聞くと、すぐに感想が出てきて話が盛り上がり、良い雰囲気になりました。

これからも、絵本の読み聞かせを通して修練とはまた違った雰囲気を作り、子どもたち自身が笑顔でお互いの考えや気持ちに触れ合える時間になるよう、続けていきたいと思ひます。



大村西道院 道院長 坂口 勝浩

読み聞かせを通して変わったこと

「絵本で広げよう金剛禅プロジェクト」で絵本の読み聞かせをするようになって、4年程度になります。初めはうまく読めるか心配で、間違えないように読もうと緊張していましたが、続けるうちに少しずつ慣れて、子どもたちと一緒に楽しめるようになりました。



今回読んだ『すきな たべもの おしえて』は短い絵本で、いろいろな動物に好きな食べ物を聞くというわかりやすい話でした。

最近読んだお薦めの絵本

◎すきな たべもの おしえて

作・絵：新井 洋行
出版社：偕成社



『おなまえおしえて』につづく「教えてシリーズ」第2弾。くまさんが、好きな食べ物をみんなにきいていく構成です。ページをめくって答えがある楽しさと、最後に自分も好きな食べ物を答える楽しさが味わえる絵本です。入園のプレゼントなどにも最適。



その2

前を向きつづけるために

▼相変わらず社会では、不届き者による「自分たちさえよければいい」とか「ばれなければいい」というたぐいの事件や出来事があるとを絶ちません。そうした中、道院ではあるべき人としての生き方やあり方を説いています。私が子どものころは、こっそり悪さをしたりすると、あとから祖母に「神さまは見ているぞ」「罰が当たるぞ」とよく言い聞かされたものでした。内心では「どうせ迷信だ」くらいに思っていました。しかし、神や仏といった人智を超えた存在はすべてをお見通しで、悪事はいざれ自分に返ってくるという物語は、小さな子どもにもそれなりの教育効果があったように思います。▼金剛禅ではどうでしょうか。鎮魂行で唱える「道訓」には、「心にはずる処なくば、神仏にもはずる処なし」とあります。人は本来、誰もが尊い存在であり、その心そのものがいわゆる神や仏なのだから、心によましいことのない生き方をしよう。そうすれば、誰が見ていなくても、おのずとより良い人生を送ることになる、というのがです。さて、道院ではいつも「道訓」を唱えるのですが、日々の言動はどうでしょうか。あからさまな悪事はしないにしても、「これくらいだったら」と自分勝手にふるまったり、手を抜いてまわりに迷惑をかけたりして、あとで恥じたり反省したりすることもままあるのではないのでしょうか。▼あるときの法話で、開祖は苦笑いされながらこんな話をされていました。「道訓」の中に「…朋友を信じ」、つまり「友人を信頼し

という一節がありますが、ご自身の話として、長い付き合いのある後援者と意見が対立して口もききたくなかったとき、いつもここで声が詰まった、というのです。唱えながら、自分はどうかと問うておられたのでしょうか。▼あるべき人としての生き方であり方を知ってはいても、実生活はなかなか理想のようにはいかないものです。しかし、そのことに何の痛痒も感じない人もいれば、開祖のようにささいなことでも心に引っかかる人もいます。書店にもネット上にもたくさんのお教えや生き方を紹介する情報が出回っていますが、すぐれた教えが世に溢れるだけで人や社会が良くなるわけではありません。「知っているということ」ができることは違うぞ」と開祖も言われたように、知識もさることながら、日々の言動こそが肝心だからです。▼人は本来、誰もが尊い存在であるとはいわなければならないけれど、はじめから完璧な人間なんていないはず。恥じたり反省したりすることがあって、そんな自分にへこんでも、七転び八起きの精神でやましいことのない生き方をしようと前を向きつづけることこそが、本来尊い存在である人間としての証だと思ふのです。金剛禅的に言えば、「もって生まれてきた可能性の種子(ダーマの徳性)を開花結実させる」ために道院はあります。

(執筆 坂下充)



チャレンジ①

チャレンジ②



せい ひと
 「生をめすおもの」ってどんな人？
 うえ え つか せつめい
 上の絵を使って説明してみよう。

.....

.....

しょうねんとくほん
 『少年読本』p.51



あてみ っ け
 当身(突きや蹴りなど)をする
 きに、どんなことに気をつけま
 すか？

.....

.....

しょうねんとくほん
 『少年読本』p.38

道院長

元気の素



兵庫県・^{あまがさきせいぶ}尼崎西武道院
道院長 ^{くろだ こう}黒田 剛

道院長になろうとしたきっかけ

仕事・プライベートで行き詰まったことがありました。その時に助けてくれたのは共に少林寺拳法の修行をした仲間たちでした。その後、前道院長が道院を閉院することになり、道院の拳士・保護者から改めて道院を作ってほしいと依頼を受けました。利害関係を超えた仲間を作ることができる道院をなくすわけにはいかないと考え、道院長とすることにしました。

道院での指導方針や工夫していること

当然のことですが楽しい修練を心がけています。

一般の拳士は自分の意志で入門してきますが、子どもたちはそうでない場合が多いので基本、楽しくなければ続きません。ただし、楽しいだけでは修練にならないので「しんどく辛い、でも楽しい」をコンセプトにメニューを組み立てています。最近の子どもたちは技術の修練以前に体の使い方が上手でない場合が多く、一般拳士においては体力の低下が著しいため、しっかりと体を作れるような、ウォーミングアップ・トレーニング・ゲームをしっかりと行っています。毎回同じメニューでは飽きてしまうので、数種類のトレーニングを組み合わせて、



入れ替えて飽きが来ないようにしています。

最近リズムトレーニングなど音楽に合わせて体を動かすトレーニングを行うことが多いです。BPM130(1分間に130回リズムを刻む)音楽をかけて、手と足をそれぞれ違う動きで連動させると特に子どもたちは集中して体を動かせるようです。

技術修練については法形と合わせてミット打ちなど道具を使用した修練を多く行い、当てる感覚、間合について体感させています。

一般拳士についてはなるべくお互いの体に当てさせて、どれぐらい当てればどれぐらい痛いのか、力の入れ方、加減のしかたを学ばせています。

※特に発達にやや障がいのある子どもたちにはBPM130の曲に合わせて行うリズムトレーニングは効果があるので、集中してトレーニングできます。

体験させることを大切に

一般拳士・子どもたち・保護者さん、みんな巻き込んで儀式行事を行っています。できるだけ、体験させることを大切に、核家族だけでは体験できないような行事としています。

年末に行う納式では餅つきを行います。かまどで薪をくべ、お湯を沸かし、もち米を蒸して石臼と杵で餅をつきます。日本にはたくさんの風習があり、日常の生活から切り離せないこともあります。年始に門松を飾る、しめ縄を飾る、鏡餅を飾る意味を、また1人ではできないことがたくさんあることを餅つきを通して伝えるようにしています。

その他、新春法会の際には、一般拳士や保護者さんから実際に従事されている仕事の話(過去には消防士・警察官・薬剤師・市議会議員・自動車整備士など)をしてもらう機会をつくり、なぜその仕事を選んだのか、その仕事がある社会の中でどのような意味を持っているのか話をしてもいい、社会はいろいろな職業の人が協力し合いながら成り



立っていることなどを聞かせています。あとは、年始のご来光登山・BBQ・夏の合宿など、できるだけ多くの行事を行っています。

行事を行う際には中学生・小学校高学年に準備や後片づけを手伝ってもらいます。準備する人、片付ける人がいて初めて行事ができることを体験させています。

道院長を目指す全国の拳士へ

金剛禪・少林寺拳法の修行の過程で、先生方や先輩・仲間たちから多くの何かをもらってきたはずですが、その何かを次の世代に返すことができるのが、「道院長」という立場であると感じています。

「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」とあるように、自分ももらった何かを返すことで次世代へつなぎ、結果的に自分の喜びとして返ってくると思っています。

結実するまでは非常に長い時間がかかるでしょうし、すべての種が花となって咲き、実となるわけではありませんが大きく成長した実となれば、これほど嬉しいことはありません。

道院の運営を行う中で、様々な苦悩もあると思います。家庭・仕事・プライベート、すべてをバランスよくこなしていくことは難しいかもしれませんが、金剛禪・少林寺拳法の修行で得たことを表現していけば、必ず周りの方々の理解・協力を得ることができると思います。

ともに自分の後輩たちに、金剛禪・少林寺拳法を伝える喜びを味わっていただきたいと思っています。



尼崎西武道院

検索

講習会・研修会・大会等
(地方)
開催報告

●本山公認教区講習会(派遣講師)
[2月25日]岡山県教区(松本好史)
[3月31日]高知県教区(宇都宮俊二)
[5月12日]山梨県教区(藤井省吾)
[5月26日]京都府教区(澤田一彦)

●教区研修会

[3月17日]岐阜県教区
[4月28日]岐阜県教区
[5月5日]和歌山県教区
[5月6日]広島県教区
[5月19日]石川県教区、三重県教区
[5月26日]神奈川県教区

●小教区研修会

[10月29日]東京第九小教区
[3月17日]愛知西三河第二小教区、愛知東三河第一小教区
[3月20日]山口東小教区
[3月23日]愛知西三河第一小教区
[4月7日]奈良中和小教区
[4月11日]青森小教区
[4月14日]岩手県南・岩手盛岡三陸小教区合同、東京第十五小教区、香川中讃小教区
[4月15日]奈良桜井小教区
[4月20日]青森津軽小教区
[4月21日]群馬東毛小教区
[4月27日]栃木東部小教区
[4月28日]茨城県南西小教区
[5月4日]奈良桜井小教区
[5月5日]香川中讃小教区
[5月9日]青森小教区
[5月12日]青森南部小教区、熊本南小教区
[5月25日]神奈川県横浜第三小教区
[5月26日]広島市小教区
●大会等
[4月7日]2024年岡山県教区金剛禅易筋行大会

..... INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

●設立

■2024年4月1日付
入間豊岡道院 島田 護
■2024年5月1日付
千葉花見川道院 森上 貴司

●交代

■2024年4月1日付
栃木瑞穂道院 黒須 三男
入間藤沢道院 松井 章
桑名城南道院 富田 祐子
久留米南道院 金子 茂
熊本銀杏道院 中村 耕二

■2023年5月1日付

春江南道院 城戸 隆
新居浜道院 伊藤 寿

●参与

■2024年4月1日付
宇都宮北部道院 須藤 晋昌
二宮中部道院 柏 圭祐
埼玉中部道院 渡辺 芳雄
入間藤沢道院 鈴木 勇一
埼玉宮原道院 同道 和利
桑名城南道院 林 比登志
大阪伊吹道院 高田 大輔

龍野北道院 堀 晃洋
奈良信貴道院 森下 明子
高知野市道院 岡田 俊介
久留米南道院 花島 貞幸

■2024年5月1日付

足柄道院 平井 智一
足柄道院 古賀 哲雄
喜多山道院 加茂 雄司郎
四日市道院 前嶋 千恵
三重いなべ道院 佐藤 稔
三木道院 長野 正美

法階昇格者

昇格おめでとうございます

正範士

■2024年3月17日付
阪井 聡司(西船橋道院)
中村 清恭(東京東陽町道院)
沢良木 茂(大阪摂津和道院)
片岡 昭夫(岡山中央道院)
益永 亮(博多玄洋道院)

准範士

■2024年3月17日付
井上 肇(大阪池田道院)
山崎 武宏(大阪狭山道院)
西 慶隆(大阪今里道院)
北島 孝教(大阪池田道院)
西田 博昭(木津道院)

東浦 寿成(奈良宝来道院)
山田 哲朗(長崎浦上道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

権大導師

■2024年4月1日付
鈴木 彰(青森南道院)
山本 隆一(杉並永福道院)

加藤 伊織(茨城出島道院)
加藤 さゆり(茨城出島道院)
細川 翔太(石神井東道院)

権中導師

■2024年4月1日付
永浦 克也(青森中部道院)
秋本 貴史(青森南道院)
田名部 和行(青森南道院)
貝原 敦(盛岡仁王道院)
高橋 和博(仙台宮城野道院)
佐藤 寿行(福島中央道院)
高橋 徹(福島桑折道院)
福元 秀文(取手南道院)
大橋 一恭(前橋中部道院)
村上 俊浩(埼玉平方道院)
武藤 利明(埼玉平方道院)
吉開 幹大(流山北道院)

水野 総雄(国立道院)
青木 文男(多摩豊田道院)
鈴木 純二(東京飛鳥道院)
三嶋 伸二(西多摩瑞穂道院)
平野 謙太(東京表参道道院)
丹下 裕雄(厚木道院)
青木 俊樹(相模林間道院)
廣中 京子(加賀かけはし道院)
浦崎 正規(金沢東道院)
長田 久夫(丸岡南道院)
西沢 博光(岡崎中部道院)
島田 正雄(岡崎中部道院)
村岡 修(愛知幸田道院)
上村 美佳(愛知幸田道院)
伊藤 依子(名古屋中村道院)
町野 和子(三重上野道院)
野里 香織(西陣道院)
岸田 正美(川西中部道院)

丸野 美香(川西中部道院)
吉野 暢(生駒道院)
長坂 隆司(紀州本町道院)
大橋 俊之(紀州本町道院)
磯村 代史隆(周南南道院)
渡辺 和美(新居浜道院)
松岡 審(八代道院)
今井 雅之(八代道院)

少導師

■2024年4月1日付
篠原 一実(苫小牧中央道院)
高橋 陽輝(札幌手稲道院)
穴田 雄一(札幌手稲道院)
松田 章太郎(札幌篠路道院)
小向 健斗(七飯中部道院)
斉藤 知哉(七飯中部道院)
唐牛 勝(青森藤崎道院)

山崎 浩(青森藤崎道院)
 田浦 貴文(宮城桃生道院)
 藤田 大輔(仙台西道院)
 小峰 正史(秋田西道院)
 佐々木 尚哉(茨城神栖道院)
 丸山 可南子(茨城神栖道院)
 星野 恭成(つくば中部道院)
 田崎 蓮太(栃木瑞穂道院)
 大野 英史(朝霞道院)
 藤倉 叶望(行田南道院)
 戸室 瑛介(行田南道院)
 土屋 一郎(千葉宮野木道院)
 山田 賢一(野田川間道院)
 今尾 周二郎(東京錦糸道院)
 渡部 将也(八王子南大沢道院)
 川谷内 将信(東京田無道院)
 湯淺 真弥(横浜都筑道院)
 山田 佳則(横浜瀬谷道院)
 森 健一(横浜清水ヶ丘道院)
 角田 彩慧(横浜清水ヶ丘道院)
 北野 康平(川崎西道院)
 千葉 茂樹(柏崎道院)
 高山 琳太郎(新潟曾野木道院)
 高山 卓一郎(新潟曾野木道院)

水澤 恵美子(新潟曾野木道院)
 厚地 大輔(新潟曾野木道院)
 厚地 舞子(新潟曾野木道院)
 梅沢 篤(新潟曾野木道院)
 鈴木 武秀(石川河北道院)
 宮崎 治二(福井社道院)
 丸山 怜菜(山梨峡南道院)
 島岡 孝幸(大垣道院)
 小林 貴史(清水袖師道院)
 山口 宏幸(富士南道院)
 高木 領(浜松渡瀬道院)
 中川 高志(江南道院)
 中島 洋(岡崎中部道院)
 眞島 大嘉(名古屋東道院)
 内田 義政(春日井鷹来道院)
 林 雅道(春日井鷹来道院)
 黒木 陽向(愛知香久山道院)
 平沢 春幸(愛知香久山道院)
 小川 龍也(愛知小牧道院)
 濱 隆史(岡崎瀧道院)
 川橋 満(名古屋北道院)
 杉本 佳代(伊賀名張道院)
 世古 浩平(松阪西道院)
 久保井 政勝(西陣道院)

太田 崇文(西陣道院)
 齊藤 俊一(京都衣笠道院)
 佐藤 智哉(京都修学院道院)
 岡島 大輔(大阪高槻道院)
 野村 卓嗣(高槻上牧道院)
 畠山 和之(豊中桜塚道院)
 迫田 岳(豊中桜塚道院)
 大年 進(大阪長野道院)
 砂原 良太(大阪長野道院)
 溝根 貴之(大阪長野道院)
 松本 学(大阪長野道院)
 田中 秀恵(大阪長野道院)
 東 ゼナイダー(大阪長野道院)
 天正 光一(大阪富木道院)
 小林 伸光(大阪茨木道院)
 宮崎 恵(加西道院)
 青田 真吾(兵庫市川道院)
 藤田 耕一(川西中部道院)
 櫻井 貴太(加古川神野道院)
 桑田 篤行(明石東道院)
 山本 雄也(奈良香芝道院)
 岡本 洸音(奈良香芝道院)
 溝川 義人(和歌山打田道院)
 高野 修二(紀州本町道院)

宮井 政彰(紀州本町道院)
 中野 日出明(紀州本町道院)
 木村 翔(岡山中央道院)
 植地 勇人(津山道院)
 下山 裕介(岡山桜が丘道院)
 宮脇 志歩(小野田道院)
 八道 涼(山口北道院)
 榎原 あゆみ(松山城北道院)
 森 寛(福岡中央道院)
 一口 丈朗(福岡早良西道院)
 石川 ひまり(諫早東道院)
 小山 法之(長崎親和道院)
 賀川 芳昭(長崎親和道院)
 平田 陽司郎(長崎親和道院)
 中津 啓佑(熊本銀杏道院)
 松永 靖明(熊本玉名道院)
 塚本 雅人(熊本健軍道院)
 穴井 正浩(湯布院道院)
 猪口 宗尚(湯布院道院)
 川口 秀生(宮崎青島道院)
 伊東 宏(宮崎青島道院)
 原岡 優斗(宮崎青島道院)

お布施

開祖忌法要

▷小名浜道院(廃止)福家 祥弘	10,000円
▷高岡古城道院 前野 美則	10,000円
▷南国日章道院 西村 建夫	10,000円
▷高松中央道院 田村 道明	5,000円

道院長研修会1次

▷宮城歌津道院 加藤 誠一	20,000円
▷三重千種道院 中山 文夫	10,000円
▷海老名道院 深澤 宏	10,000円
▷海老名東道院 五十嵐 好一	10,000円

心より感謝申し上げます

故篠原正道院長遺品収蔵式

▷綾歌道院 木村 美佐子	100,000円
--------------	----------

物故指導者顕彰法要

▷杉並永福道院 分藤 秀明	20,000円
▷大阪住吉道院 西村 やよひ	10,000円

その他

▷石川県中小企業家同友会 奥グループ	20,000円
▷豊田末野原道院 服部 俊美	10,000円

公認講習会

▷青森県教区	30,000円
▷高知県教区	30,000円
▷大分県教区	30,000円

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

くらもと ひかる
倉本 光
 おつゆし ひでゆき
三林 秀幸
 こまつい おまむ
講初 修
 しらあ
白尾 國宗
 なじもと ましまさ
藤本 義政

坂出中央道院元道院長、第92期生、大導師正範士七段、2024年3月4日逝去、満83歳
 嵯峨野道院元道院長、第275期生、中導師准範士七段、2024年4月21日逝去、満72歳
 田辺東道院道院長、第208期生、中導師正拳士五段、2024年4月26日逝去、満77歳
 東京南品川道院元道院長、第363期生、大導師正範士七段、2024年5月10日逝去、満81歳
 姫路白鷺道院元道院長、第134期生、大導師大範士九段、2024年5月23日逝去、満81歳

おめでとうございます

春の叙勲 旭日単光章を受章

先般4月29日、盛岡中部道院 岡部好孝 道院長が「春の叙勲」を受章されました。永年に亘り少林寺拳法の普及・布教そして発展と幅広く青少年育成に従事され、今回その功績を評価されて受章となりました。先生は現在も第一線に身を置き、様々な年代への対応や新たな取組みへの挑戦、人脈作りにもご尽力頂いております。今回の受章を機にさらに金剛禅運動を邁進されようご決意する先生の背中を我々も追いつけて参ります。

元盛岡中部道院門下 現盛岡城東道院 道院長 細野子成



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ことに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)



課題を見つける

課題が見つかる

連続複数法形修練では2つ以上の法形を連続して行い、左右、攻守ともに行うことを1セットとして、一定時間をかけて行います。またその法形の始まりから終わりまでの一連の流れをトータルで行う全習法の形態を採っています。左右行う、数をかける、始まりから終わりまでをトータルで行うことから、一つ一つの法形の精度にバラつきが生じやすくなるとともに、得手不得手ははっきりしてきます。



また、1つの法形のみを行う場合にはその法形の動きやポイントとなるところを意識しながら行うことができます。しかし連続複数法形修練では、複数の法形を合わせて行うことから1つの法形に意

識的に注意を向けることが難しくなり、無意識的に行わざるを得ない場面が出てきます。むしろ無意識的にできるようになることが求められてきます。つまりできたつもりになっていた法形も、意識しなければできないものであったことや、「できた・できない」が明確になり、まだ改善の余地があることに気づくことができます。



全習法・分習法を組み合わせる

修練においては、指導者や経験値の高い人から課題を指摘される場合と自身自身で見つける場合があります。どちらも大事ですが、他者から与えられる課題は

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- 現状、他者から与えられる課題と自分で見つける課題、どちらが多いでしょうか。
- 課題が出てきたときに、積極的に取り組めるようにするためにどのようなことが必要ですか。
- 裏表紙の連続複数法形修練を行って、どのような課題が見えてきますか。

「やらなければならないもの」というネガティブに受け取りやすく、自分で見つけた課題の方は「やりたいもの」というポジティブな動機付けがされやすい傾向にあります。そのため、自分で見つけた課題の方がより積極的に取り組むようになります。特に指導的立場にある者は、他者から指導を受ける機会が少なくなる傾向にあり、段位や経験値が上がるにつれて、他者からの指摘や課題は受け入れにくくなることも現状としてありうると考えられます。

指導的立場にある者ほど、その先成長していくためには、気づきや学びの機会が必要になります。連続複数法形修練を活用して、数をかけながら自らの課題を見つけ、見つかった課題については、苦手な箇所やポイントとなるところを分習法で修練するなどして、全習法と分習法を組み合わせ、楽しみながら成長を図っていきましょう。

(富田雅志)



宗門の行としての少林寺拳法

課題を見つける

指導的立場にある者ほど、気づきや学びの機会が必要になる。
全習法である連続複数法形修練を使って、数をかけながら自らの課題を見つけ、見つかった課題については分習法で修練するなど、全習法と分習法を組み合わせることで指導者自身も成長の機会を持つことができる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

上膊抜(片手) → 袖抜 → 襟抜



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 / 冨田雅志 演武者 / 内藤大将 大拳士五段、野村竜雅 正拳士四段



SHORINJI KEMPO
少林寺拳法



<https://lit.link/kongozensohonzanshorinji>

金剛禅総本山少林寺のSNSもぜひご覧ください。