

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
96

2024 長月・神無月

特集 / 演武修練の意義

演武修練の価値や日々の修練による効果について語る

《座談会》

特集

演武修練の意義

少林寺拳法の草創期、世間に少林寺拳法を広く知らしめる手段として公開演武会が盛んに行われていた。初めは開祖の講演に加えて技をいくつか行ってみせていたのが、いつしか複数の技を組み合わせて攻防の形を整え、現在の演武に近いものが行われるようになった。その後演武は、教育的効果の高さからも昇格考試や大会に取り入れられ、教育システムの一つとして広く行われるようになり、現在に至っている。

本特集では本山職員による座談を通して、演武修練の価値や、日々の修練で行うことによってどのような効果が得られるのか、行としての演武の意義について考えていきたい。

演武修練の位置づけ

富田 今日は、本山で日々の業務において演武を行う機会のある職員に集まっていたとき、演武の意義やその修練の在り方などについて自由に意見交換していきたいと思っています。

飯野 まずは演武の位置づけですが、技術の修練体系として主に、基本、法形、運用法、演武の四つがあり、相互に関連しあっている。これらを直線的に捉えるなら、基本、法形で原則的なことを学び、運用法で深めて「行」の理想の姿として演武で完成形に近づけていくという流れです。運用法よりも先に演武というのもあるけど、修練のバランスとして演武に偏って運用法が疎かになると形式美に囚われ、技が形骸化してしまいます。いずれにしても、どちらが先であっても基本や法形に戻ってきますし、スパイラル状に上達していくものなので、大事なのはその本質ですね。

内藤 演武でやりがちなのは、ある程度身体能力の高さだけでいけるところはあっても、あまりに構成をつくりこみすぎてしまうと、体操競技を組み合わせたような動きになり、嘘っぽくなることです。法形はある状況設定の中で行われ、運用法も一定のルールで行われます。どの修練法も演じる



飯野 貴嗣

という点では変わりはないけど、こと演武においては演じすぎると演「舞」になってしまいます。

野村 その点では、運用法、演武という順には意味があって、運用法では間合いのはかり方や虚実のとらえ方を学び、咄嗟に変化できるセンスを磨くことが目的で、そのセンスが演武で生きてくるような構成を考えていくと武的要素がグッと高まるのだと思います。

富田 演武をつくりこみすぎると、例えば五花拳で受けから投げに変化する際に手がすっぽ抜けてしまった時に、守者がもう一度掴みなおそうとしたり、攻者は守者が掴んでくれるのを不自然に待つということが起きてしまいます。あらかじめ決められた動きができなかったことは失敗ですが、うまく投げに入れなくてもすぐに離れて間合いを取ったり、あるいは当身等に変化したりにして、咄嗟に変化して対応できたのなら、武的要素と

特集



富田 雅志

しては成功ですよ。

飯野 成功だ、失敗だと言うけど、運用法と演武とでは修練の目的が異なります。その目的に合致した動きができたなら成功だし、できなかったら失敗。そして、基本・法形・運用法・演武というのは、あくまでも修練を効果的に進めていくための分類であって、本来はそれらすべてで「ひとつ」。道院長、指導者はそういう観点で指導することが大切だと思います。

内藤 開祖は、少林寺拳法教範の組演武に関する記述で「技と技の連絡や変化に重点をおき」と述べられています。この連絡や変化というのは、最初から決まっている連反攻のような動きという意味もあれば、その時に応じた適切な動きであれば、あらかじめ決められていたとしても違う動きを選択することも含んだものと解釈できます。

野村 大会における演武では構

成数、使用する技の範囲、時間、広さの制限がある中で行うのが一般的ですが、修練で行われる演武ではもっと自由にできますし、技の連絡変化も楽しめれば良いのではないのでしょうか。

飯野 たとえば構成の最後に「上段逆突に対して内受突をして終わる」というのがあったとしても、普通はその動きを何度も繰り返して体で覚えていきま



内藤 本山で推奨している連続複数法形修練にも咄嗟の変化に対応する要素があり、対応力が上がると感じていますし、演武につながる修練法とも言えますね。

飯野 連続複数法形修練で上受突と上受投を行う時、もし上受突用の体捌き、上受投用の体捌きのように個々に行っていたら、すべての法形のすべての体捌きを、一つ一つ覚えていかなければなりません。これまでに学んだ法形がばらばらに存在するのでではなく、共通する動きは何かを学び取りシンプルにまとめていくように、より収斂されていく。そういった原理原則を学んでいくと、演武につながっていきます。

演武によって培われるもの

富田 運用法とは異なり、演武

はあらかじめどのような攻撃が来ると、どのような反撃をするかが決まっている状況の中で行います。だからこそ、高められるものは何だと思えますか。

飯野 運用法では身を護ることができたかどうか、法形修練ではその法形を行うことができたかどうかという技術的な側面が強くなります。互いに勝敗を競うのでもなく、比較をするのでもなく、互いに立て・立てられるという関係が自然と生まれ、共に削り上げるといふ意識が働きやすくなる。もちろん運用法や法形修練にその要素がないわけではありませんが、運用法や法形修練で希薄なところを演武修練は補ってくれます。

内藤 たとえば、天地拳第二系の相対のように、合わせる必要がある演武形がありますよね。しっかりと反撃を極めてしまうと、その後が続かなくなり、互いに攻防のタイミングもちぐはぐなものになります。外すことも大事ですが、その前にまずは合わせることを求められると思います。

野村 合わせられるからこそ、外すことができると言えます。どれだけ運動能力に優れていても、このような演武形は自分勝手に動いたのでは成り立ちません。かといって、互いに妥協するように、合わせやすさだけを

特集

追求しても演武にはなりません。互いに持っているものを最大限発揮しながらも、相手のリズムに合わせられることが調和になると思っています。

飯野 呼吸や間など、誰もが自分のリズムを持っています。演武は自分とは違う、相手のリズムに合わせる訓練でもありません。自分にはないリズムの人と組むことで、技術を越えた人間的な幅が広がり、目指すは、日常生活においても相手のことがスーッと理解できる人間になれるよう努力していくことだと思います。

内藤 ひとつ高い視点で修練の取り組み方を変えることで、よりよい人間関係を築くのにも役立ちますね。多様な人を受け入れることのできる心の広さ、そして単に相手に合わせるだけでなくこちらの言い分もしっかりと伝えることのできるコミュニケーション力も養われます。



内藤 大将

座談を終えて

今回、演武をテーマに対談を行いました。本山職員は奉納演武や本山見学、演武派遣等、様々な機会でも演武を行っています。これまでの背景も経験も異なりますが、改めてそれぞれの演武観を座談形式によって引き出してみました。誌面の都合により掲載しきれっていない話もあり、演武ひとつとっても話は尽きません。

技術論に終始することなく、易筋行が宗門の行としてどう人づくりに関係しているのか、ど

富田 お互いに気持ちよく修練できることが大事なのは感覚的に誰もが理解できる場所ではないでしょうか。いろんな人と組み、一緒に創り上げる過程を通して自分の幅を広げていく、そのこと自体が社会性や人間性を育むことにもつながっているんですね。我々もこれからさらに深めていきたいと思います！



野村 竜雅



のようなプロセスを踏めば、人間完成の行として今後も発展していけるのか、検証と実践を重ねながら今後も深めていき、研修会や講習会などの場や教材等で還元していきたいと考えます。





開祖語録 ダイジェスト

1974年8月
整法講習会



私自身の恥ずかしい話をしておこう。

私はね、若いときに満州(現在の中国東
方地方)で特殊な仕事をしとったが、身分
を隠して潜行する「もぐら」生活がいやに
なって、今度は「鳥」だと飛行隊を志願し
て、各務原の飛行隊に入ったんだが、あい
にく訓練中に雨に打たれたのがもとで発熱
し衛戍病院に入院する破目になってしまっ
た。結局、心臓弁膜症の診断を受けて除隊
させられることになった。そのとき軍の医
者から「この病気で兵役免除になったやつ
の七割は一年以内に死ぬ。後の三割も大方
は三年以内に死んでる。貴様も気をつけ
ろ」と言われた。正直ショックだったよな。
こりゃえらいことになったと。周りはみな
元氣そうなのに、俺だけなんでこんな目に
遭うのかって、ずいぶんつらかった。あの
時代ですからね、日本中が貧乏で、死ぬ前
に思い切り遊んでやろうにも金も仕事もな
い。で、しかたがないから、やけくそに
なって、再び中国に渡った。満州事変の直
後のことで、時代も荒れてたが、気持ち
もっと荒れてるもんで人見たら噛みつく狂
犬と同じ、よう八つ当たりもした。危険な

仕事があると、「フン、死ぬのは怖くな
い」と大口叩き、つまらない仕事やら喧
嘩を喜んでめちやくちやに買って出た。
ところが、ある中国の人に、ある日、
ゴツーンやられましたね。「命のある
間は死にはせんのだから、死ぬ死ぬは、
死んでから言いなさい」と一喝された。
ハンマーで殴られたような気がし、「そ
うだ、死ぬまでは生きてる」って、つく
づく思った。死ぬまでは生きてる、そ
りゃ当たり前前だけど、目から鱗が落ち
るとき転機というのは、意外とそんな
なして突然やってくるもんなんだよな。
で、そのときからですね、死という恐
怖からスルッと私は抜け出た。もちろ
ん神様にすがったり、拝んだりして何
かを克服する人もいます。それはそれ
で結構。でも自己解放というのかな、
それは神様やら、誰様もたらしてく
れるのではなく、自らがどう思い、自
らがどうするか——というものでしか
ないという考え方、生き方を、私はそ
のときからはっきり自分のものにした
ように思います。

神様ではなく

自らがどう思い、どうするかだ



佐久平南道院 道院長 田村 昌夫

絵本の秘密

読み手も聞き手も、老若男女誰もが楽しめるのが絵本です。その秘密は、ほとんどの絵本に書かれている文章の内容や表現が、分かりやすく、易しく、誰にとっても親しみやすいもので、さらに会話文を中心に構成がなされているからだと思います。

そこに登場する人物に読み手が成りきることで、聞き手は、ますます絵本の世界に引き込まれていきます。そして、絵本を読み終わると最後に誰もが、ほんのりとした温かな気持ちになります。この気持ちこそが絵本の最大の魅力だと思います。

私はいつも道院で絵本を読む前に、2度ほど読んでおくのですが、会話文の抑揚を考えるのが読み手の私としての楽しみにもなっています。

相手の側に立って物事を考える、よき修行の場を絵本から与えられているのかもしれない。

最近読んだお薦めの絵本

◎オレ・ダレ

作：越野 民雄

絵：高畠 純

出版社：講談社



夜になったら、でかけてみよう。

たのしい仲間が、たくさん待っている……。

越野民雄と高畠純の名コンビが贈るワンダーランド絵本



その3

理想境建設に邁進す

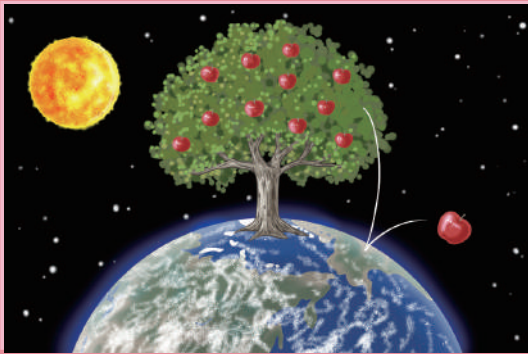
▼鎮魂行の最後のフレーズは、「……理想境建設に邁進す」です。私が大学の少林寺拳法部のとき、となりで鎮魂行を見ていた他の運動部の友人から、「少林寺拳法って大きなことを言うんだな」と冷やかされ、大きなことを口にしていないことを気恥ずかしく思ったこともありました。たしかに、現実の社会を考えれば、理想境の実現なんて遠い夢物語のようにも思えます。しかし、そもそも教典のことばはどれも、他人に聞かせるためではなく、すべて自分に言い聞かせるためのものです。ましてや、理想境にはほど遠い悲惨な出来事が世界中で止むことのない今だからこそ、その解消と理想社会の実現を意識して口にするのは、とても大切なことだと思えます。▼その「理想境建設に邁進す」は「信条」の中の一節です。「信条」には4つの条項がありますが、他の3つは「……報恩の誠をつくさんことを期す」「……世界の平和と福祉に貢献せんことを期す」「……平和を守る真の勇者たることを期す」とその終わりはどれも「期す」、つまり「誓う」とか「約束する」となっています。最後の「邁進す」と合わせて、強い決意表明の内容になっているのが「信条」の特徴です。開祖ご存命のときの講習会資料には、「信条の唱和は、発声に力を入れて行わせるように」とその要点が記されています。さらに言えば、「信条」を唱える前には、しばらく瞑想を行って、頭の中はリラックス状態になっています。打棒の音を合図に気合を発して立ち上がりますが、頭はまだ雑念のないスッ

キリした状態です。そこで「信条」の4つを自分に言い聞かせるのです。しかも、この場面だけは主座と拳士一同とが向き合います。同志として互いに誓い合うというスタイルをとっているのです。▼自分を良くすることであれ、身近な現場や社会を良くすることであれ、現実と向き合っていくのは結構しんどいことですから、いやになったり、挫けたりすることもあるでしょう。だからこそ、理想や願いをしっかりと自分の中に掲げておくことは、歩みを止めないための心の支えになります。また、力があるからこそ「同志と」協力一致して「なのです。金剛禅運動にたずさわる私たちにとって、「理想境建設に邁進す」は、日々の生き方がどこへ向かっているのかを確認する、いわば北極星のようなものです。その昔、遠洋を航海する船乗りたちが、夜空を見上げて北の方角を確認したように、いつも高いところで輝いて、道に迷いそうになったとき、進むべき方角を示してくれるのです。北極星を見失わないように、挫けそうになっても、それでも「理想境建設に邁進す」です。今日はひと休みしても、また明日から「理想境建設に邁進す」です。▼さて、「理想境建設に邁進す」は自分にとっての北極星になっているでしょうか。「理想境建設に邁進す」は、鎮魂行を締めくくる「極め台詞（ぜりふ）」であり、そして、金剛禅運動にとつての究極のスローガンでもあります。今日もしっかり唱和しましょう。

(執筆 坂下充)



チャレンジ①



「ダーマ」って何だろう？
リンゴを例になんつかせいめいせて説明して
みよう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.16

チャレンジ②



わざをしょうたつ上達させるためにだいじ大事な
ことは何ですか。
なるべくたくさんあ挙げてみま
しょう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.34-35

道院長

元気の素



熊本県・菊池道院
道院長 高山 毅

道院長になろうとしたきっかけ

私は1歳の時に父が亡くなり10歳の時に母が再婚し熊本県菊池市に引っ越しました。母の再婚した相手が菊池道院長 山原雅志でした(私は祖父の強い要望で高山姓を名乗っています)。

父が道院長ということで当たり前のように菊池道院に通うようになり、修練後の一般拳士が我が家で拳技について語らいながら酒を酌み交わす中で育ちました。

父は福岡県八女市にも道院を開設しており、一家は八女市に引っ越し、私は福岡県内の企業に就職して八女道院に通うようになりました。

私が25歳の時に父が脳内出血により倒れ半身麻痺となり閉院も頭によぎりましたが、菊池道院を4人の幹部拳士が守っている姿を見て父が育んできた道院を終わらせたくないと考え道院長になる決心を固めました(八女道院は兄弟子である中尾先生が継承されました)。

道院での指導方針や工夫していること

私の指導方針は『楽しくやる』『ありがたう』と言ってもらえる拳士になる』の一つです。

楽しくやらなければ続かないと思っています。これは少



年部も一般部も同様に笑顔で楽しめるようにしなければなりません。堅い話ばかりだと見向きもされなくなってしまうので、下世話な話もよくします。

しかし、悪ふざけなど修練する姿勢に対しては厳しく接するようになっています。怒ることではなく叱ることを念頭に置き、楽しい中にもピリッとした状況を作るように心がけています。

また、私は人から『ありがたう』と言ってもらえる拳士になれといつも言っています。人の気持ちを考え、自分がされて嫌なことほしくない、当たり前のこと靴を揃える、挨拶をする、困った人がいたら助けるなどをちゃんとやるように指導しています。

道院長になってよかったと思うこと

道院長になると決心したのはいいのですが職場から110km先に易筋行を行う修練場があり、高速道路を使い1時間30分の道のりです。

たまに休みたいたいと思いますが子供たちが待っているからと自分を奮い立たせ頑張っています。修練が終わるたびにいつも楽しかったと感じており、自分も楽しめることが苦勞を苦勞と感じさせず今まで乗り越えてきたのではないかなと思っています。それでも遅れることはあり、遅れるときは幹部拳士をはじめ中学生が私に代わって準備運動など手伝ってくれ、想定外に小学生も一緒に指導の補助をしてくれる姿を見たときは『育っているな』と感じ、指導者冥利に尽きると感じます。

また、保護者皆さんの運営に対するバックアップにはとても感謝しています。菊池市は5万人弱の人口で、少子化が進む中、拳士をどう増やすかが課題でした。菊池道院でも拳士数減少に頭を痛めており、そこで保護者の皆さんと協議し体験会を開くことになりました。市内各幼稚園や小学校にポスターを掲示し、持ち帰れるようなピラも作成し



道院長を目指す全国の拳士へ

人生には困難がつきものです。困難が生じたときには乗り切るのではなく、どう向き合おうかが大切だと思っています。道院長は指導者です。

道院長になれば常に修練への取り組み方や運営に際し向き合わなければなりません。向き合うためには一人ではなく、二人・三人と多くの仲間と一緒にスクラムを組んで向き合うとその力は無限大になると感じています。そのため多くの仲間を作り、皆に知恵を借りながら前進してください。

困難なことにしっかりと向き合い、思考することは、人として大きく成長します。何度も困難に遭遇し、その度に困難を乗り越えるということは成長の証でもあります。全国の拳士には是非とも道院長を目指し、自己確立の道を歩んでください。

最後に

保護者の方から菊池道院を知ってもらおう手段としてインスタをやってみないかと提案を受けました。X(旧Twitter)や熊本県教区には道院サイトを開設していましたので、この年齢からインスタ?とも思いましたが、インスタを見ている世代は保護者世代が多いとのこと、インスタを通じて保護者の方から道院活動を広げてもらっています。

このように道院長だけではなく周りの手を借り知恵を借りて活動を知っていたらどうかとは非常に有効だと感じています。

そのためには道院の活動を盛り上げてくれる拳士・保護者には感謝しつつ、この熱量を維持してより楽しい道院を今後も作りたいと考えています。



菊池道院

検索

講習会・研修会・大会等
開催報告
(地方)

●本山公認教区講習会(派遣講師)
[6月23日]群馬県教区(冲山聖徳)
[7月7日]岩手県教区(原 宏)

●教区研修会
[5月26日]東京都教区
[6月23日]青森県教区
[7月7日]三重県教区
[7月14日]栃木県教区
[7月21日]神奈川県教区、岡山県教区

●小教区研修会
[5月25日]神奈川県横浜第四小教区
[5月29日]山形置賜小教区
[6月2日]茨城中央小教区、奈良北西部小教区、奈良中和小教区、愛媛南予小教区
[6月5日]静岡西部第一小教区
[6月9日]神奈川県西翔小教区
[6月13日]青森小教区
[6月23日]三重伊賀小教区、和歌山海南・中紀小教区

[6月30日]茨城県南西小教区
[7月7日]愛知西三河第二小教区
[7月13日]山口西小教区
[7月20日]青森津軽小教区
[7月21日]静岡中部小教区、山口東小教区
[7月24日]東京第五小教区
[7月28日]新潟市小教区

●大会等
[6月2日]第56回 洛東祭2024 少林寺拳法公開演武
[6月16日]埼玉第十小教区 開祖忌法要

INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

●設立

■2024年6月1日付
東京旗の台道院 磯野 慈武

●交代

■2024年7月1日付
河内龍興寺道院 小倉 伸宏
各務原東道院 畑中 元

●参与

■2024年6月1日付
春木道院 榎田 忠美
福岡筑紫ヶ丘道院 野田 めぐみ
■2024年7月1日付
高根沢東道院 小平 英俊
各務原東道院 青山 昌伸

法階昇格者

昇格おめでとうございます

正範士

■2024年6月16日付
鈴木 隆(群馬太田道院)
高田 和典(海南黒江道院)
田中 豊(讃岐白鳥道院)

准範士

■2024年6月16日付
清水 直樹(横浜慈眼寺道院)
佐藤 義彦(埼玉越谷道院)
三林 義樹(嵯峨野道院)

吉田 建治(加古川氷丘道院)
松田 和子(福岡大野城道院)
栗林 伴式(諫早東道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

大導師

■2024年7月7日付
池田 進(酒田中部道院)
佐藤 雄一(武蔵浦和道院)
植竹 康夫(松戸上本郷道院)
白井 秀明(東京千代田道院)
日野 義弥(大和高田道院)
佐古 利和(和歌山宮道院)
中西 雅重(有田東道院)
西島 教治(長崎西道院)

中導師

■2024年5月1日付
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)
■2024年6月1日付
切貫 裕介(加西道院)
原田 勝秀(大和桜井道院)
■2024年7月1日
吉村 宏起(洛南道院)
井上 肇(大阪池田道院)

山部 晃治(大阪池田道院)
喜多 竜巨(高松東道院)
藤川 敬(高松東道院)
合田 準(高松東道院)

■2024年7月7日付
松本 雅治(白山あさひ道院)
工藤 智也(三重津東道院)
濱口 貴志(松阪西道院)
太田 昌徳(長崎浦上道院)
庭田 孝男(阿蘇白水道院)

お布施

心より感謝申し上げます

道院設立30周年記念

▷栃木足利道院 河面 豊光 30,000円
▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円

その他

▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円
▷ 内山 万智子 10,000円

開祖忌法要

▷明石道院 今井 明雄 お供物

公認講習会

▷群馬県教区 30,000円
▷山梨県教区 30,000円
▷京都府教区 30,000円

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

尾張 秋利 諫早道院元道院長、第168期生、中導師准範士六段、2024年7月20日逝去、満85歳

東京別院

道場落慶法要

東日本における金剛禅布教の拠点として、東京都豊島区北大塚に東京別院が移転されたのが2005年。以来、地下を道場、2階を講堂として、各種儀式行事・講習会が開催されています。

今後、布教の更なる充実・拡大のため、3階を練成道場とする改修工事が本年2月に開始され、5月に竣工、7月27日に落慶法要が挙行されました。

落慶法要には、宗由貴相談役をはじめ、関東八都県教区の役員など総勢52名が参列され、新たな道場落成の喜びを共にしました。

およそ100帖の畳が敷き詰められた新たな道場には、大きな窓から自然光が差し込み、明るく暖かな雰囲気を感じられます。

また、安置された達磨像は、1967年、本山「第一練成道場」落成の頃から2000年まで祭壇に安置されていた像であり、この度東京別院の本尊として安置されることとなりました。

この達磨像が安置された祭壇は、道場の設計に協力いただいた金剛禅門信徒でもある原田正史一級建築士によって達磨像や仁王像の迫力に劣らぬよう緻密に設計されたものであり、簡素にして厳肅な雰囲気をも出ししています。

宗由貴相談役からのご祝辞では、この達磨像が安置されていた本山第一練成道場の落成時の思い出を懐かしまれつつ、「達磨像が来るべきところあるべきところへ来た、道場も育てていくものであり、みなさんで愛着を持って新しい道場を育てていただきますように期待します」とのお言葉をいただきました。

参列いただいた方々からも、喜びの声とともにこれからの東京別院の活動への期待の声がかれました。

今後、東京という交通の利便性も活かした東京別院ならではの企画を展開いたしますので、楽しみにお待ちください。



新道場の全容をご紹介します



厳肅な雰囲気のだ道場



道場の正面に設置された迫力ある祭壇

達磨祭

全国の道院・支部から多くの拳士が本山に集い、皆様と一緒に達磨祭法要を厳かに執り行いたいと考えております。

ぜひ道院長、支部長の皆様方をはじめ、門信徒、会員、ご家族の方々もご帰山ください。

【日時】2024年10月6日（日）9:00～12:10

【場所】金剛禅総本山少林寺

【日程】9:00達磨祭法要

10:00法話

10:50全体修練

12:00演武見学

【申込締切】2024年9月20日（金）

お申込みはこちら



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)



精度を上げる

法形の修得度

修行の心得の一つに、「修行の順序」があります。これは、一足飛びに高度な技へ進むのではなく、初歩から一段、一段、階段を上がるように順序立てて学ぶことを表しています。

修行科目表には、修得度に合わせて修練する法形が示されており、修得度が上がるにつれて難易度が上がるものがほとんどです。そのため、修得度の低い法形から高い法形へと修練が進むようになっています。



その一方で、法形は人を相手にする技術であるため、多種多様な人が存在する以上、万人に通用するやり方というものは存在せず、どこまで行っても完璧というものはありません。そのため、一つの法形が完璧にできたら次の法形に進むというものではなく、ある程度修練したら次の法形の修練にかかり、一通り学んだところで復習をしていきます。その過程を繰り返し行うことで、一つ一つの法形が滞りなく行えるようになるなどして、

精度が上がっていきます。

法形の精度を上げる

ここで、それぞれの法形を修得する際の段階として、おおよそ次の段階が考えられます。その法形の布陣、体構え、攻撃方法、反撃方法を基として、①手順を覚える。覚えた手順で、②一筆書きのように止まらずに行えるようになる。滑らかに行えるようになったら、③よりシビアな攻撃でも防御反撃が行えるようになる。④速いスピードでも行えるようになる。⑤運用法等のように自由攻防の中でも咄嗟に行えるようになる、等のステップを踏むこととなります。

近年、一般社団法人SHORINJI KENDO UNITYの昇格考試においても、修得が十分でないまま受験するケースが見受けられるそうです。その多くは、手順を覚えるところまでどまり、体に十分なじむまで修練していないことが原因と考えられます。

体を通して理解する

学んだ法形を十分に体になじませるためには、数をかけることが必須です。

子どもが自転車に乗れるようになるまでの過程を例にすると、始めは乗っては足を地面につくなどしてうまく乗れなかったのが練習を繰り返す内に、徐々にバランスを取れるようになって足をつける回数が減り、最後は上手に乗れるようになります。そして一度乗れるようになると、その後もその能力はほとんど失われることはありません。

法形修練において、原理原則や理法を知ることがもちろん大事ですが、実際に



動く中でそれらを理解し、その時の相手の反応や自身の感覚を頼りに、自分の動きに修正をかけて精度を高めていく過程が必要になります。頭で考える割合を減らして、体で理解できるよう数をかけて法形修練を行う。そして体を通して理解したことは、本物の自信につながりやすくなります。その手段として、ぜひ連続複数法形修練を活用してこれまでに学んだ法形の精度を高めていってください。

(富田雅志)

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- 普段行っている法形修練は、身心の持つ可能性の自覚にどれくらいつながっていますか。
- 法形の精度を上げることによって、精神面でどのような効果が得られると考えますか。
- 数をかけて修練を行う場合に、相手とどのようなコミュニケーションを図ることが望ましいでしょうか。



宗門の行としての少林寺拳法

精度を上げる

学んだ法形を十分に体になじませるためには、数をかけることが必須である。
数をかける中で、法形にある原理原則や理法を体で理解し、その時の相手の反応や自身の感覚を頼りに、自身の動きに修正をかけていくことで、法形の精度は上がる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

半轉身蹴

→ 横轉身蹴

→ 十字受蹴



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 / 野村竜雅 正拳士四段、内藤大将 大拳士五段



SHORINJI KEMPO
少林寺拳法



<https://lit.link/kongozenhonzanshorinji>

金剛禅総本山少林寺のSNSもぜひご覧ください。