

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
97

2024 霜月・師走



特集 / 《短編小説》 『演武』に学ぶ

『演武』に学ぶ

少林寺拳法を行わずの人であれば、これまでの修練において「組演武」に取り組まれた経験があることでしょう。「組演武」とは、二人一組となって基本法形を互いにかけて、技と技の連絡変化の妙を会得するための修練法です。そこには、『行としての少林寺拳法』の姿が映し出されているものです。今回の特集では、とある拳士が組演武の修練を通じて、技術的なことにとどまらず、心のあり方をも学んでゆく姿を短編小説という形で表現してみました。

僕の名前は秋山耕志郎。社会人4年生の日も多い。

でも週2回の道院は仲間と触れあえる憩いの場になっていて、体を動かし元気になれる活力源なんだ。

現在少拳士二段。入門した頃に比べればちよつとは成長したと思うけど、教えも技も奥が深いんだということが何となくわかりかけてきた。それがますます少林寺拳法の魅力になっていて、さらにもっと自分を高めていきたいと思っている。

ところで11月に入って、道院長の大野先生が「秋山君、来年の新春法会でS君と奉納演武をやらなうか」と声をかけてくださったんだ。

驚きと嬉しさが半分。「僕で務まるのだからか？」という不安が半分。でも、すぐに「はい。やらせてください！」って答えてしまった。

「たのむぞー！」
大野先生が僕の背中をポンと叩いた。
「よし！がんばろ〜」

不安は吹き飛び、気合が入った。相方のSさんは僕より少し年上の先輩だ。学生時代、少林寺拳法部に在籍していて、卒業後、約5年間のブランクを経てこの道院に転籍してきた。

学生時代は何度も大会に出場し、入賞経験もあるらしい。だから今回はSさんの胸を借りるつもりで取り組もうと思っっている。さて、今日は道院の修練日。しっかり練習して、いい演武に仕上げよう。

◇
演武構成はSさんと話しあって決めた。僕らはまず一つ一つの技を、丁寧にする心があった。そのためには、攻者が正確に攻撃をおこなうことだ。

剛法であれば、攻撃の突き、蹴りなどの自身の五要素が的確であること。

また、柔法であれば、攻者はつかんで引くのか押すのか、あるいは、担いで投げののかを明確にすること。それによって、守者の技術の正確さも磨かれてゆく。

これらのことは、日頃より大野先生から「攻者あつての守者だぞ」と言われている通りだ。

Sさんは「さあ、突くぞ。しっかり受けろよ」とか、「つかみにいくぞ。守法のタイミングが遅れないように」などと、事前に合図を送ってから、攻撃を仕かけてくれる。

しかし、それでもSさんの攻撃に押されてしまったり、逆に、Sさんが攻撃を仕かける前に、僕のほうがあわてて動いてしまつて、タイミングが合わなかつたりと、技術的な課題はたくさんある。

しばらくすると、少し離れたところから僕らの様子を見ておられた大野先生が近づいてきた。

「秋山君、八方目でS君が攻撃を仕かけてくるのを察してごらん」

「あ、そうか、八方目で相手を見るんだって」

僕はSさんの手先や足先といった末端部分に視線がいてしまいい、全体を見れていなかったことに気づいた。

そのため、攻撃の動き出しを捉えることができず、動きが出遅れてしまっていたのだった。

そこで今度は八方目を意識して、Sさんの動き出しを感じとることに集中してみた。何度か繰り返し返すうちに、あることに気づいた。それは、Sさんが攻撃を仕かけてくるときに、ほんのわずかに体勢が沈む瞬間があるということだった。

「あ、ここだ!」
Sさんの体勢の微妙な変化が、攻撃を仕かけてくる瞬間の気配として徐々につかめてきた。

「おーっ、いい感じ、いい感じ」
Sさんも僕が少しずつ合わせられるようになってきたことに笑顔を見せてくれた。こうしてしばらくの間、僕らは一つ一つの技術を何度も繰り返し、八方目の感覚を磨いていった。

この日の修練の最後に、大野先生は僕らにこんな話をしてくれた。

「八方目がなぜ大切かというと、たとえば、相手と対したときに、相手が上段に大きく振り込んでくるような体勢を示した場合、その上段に目を奪われてしまうと、すぐ下から連攻してくる足は見る事ができず、完全に蹴られてしまう。」

開祖は中国で実際にそんな経験をしたうえで、八方目の大切さを教えてくれているんだよ。君たちも、明日から道を歩くとき、すれ違う人の顔は見ずに、視線は真つすぐ向けたままで、その人の動きや服装などを

見るようにしてごらん。八方目のいい練習になるぞ」

さっそく翌日から道を歩くときや電車に乗っているときに、目は動かさず、横にいる人の動きを見るようにしてみた。

すると、なるほど、指先の細かな動きまではわからなくても、腕の動きや脚の動きがなんとなく見てとることができているではないか。

「八方目って末端の動きを見るんじゃない、全体を見るときの目の使い方なんだ。またこれは、目(肉体)の力を弱めて、意識(精神)をはたらかせて感じとる技術なのかもしれないな……」
そんなふうに思えてきた。

数日後の修練日、ふたたび大野先生が僕らにアドバイスをくれた。

「徐々に演武の流れがよくなってきたな。少林寺拳法の演武の目指すところは、二人の姿が『調和』して一つになっていることだよ」

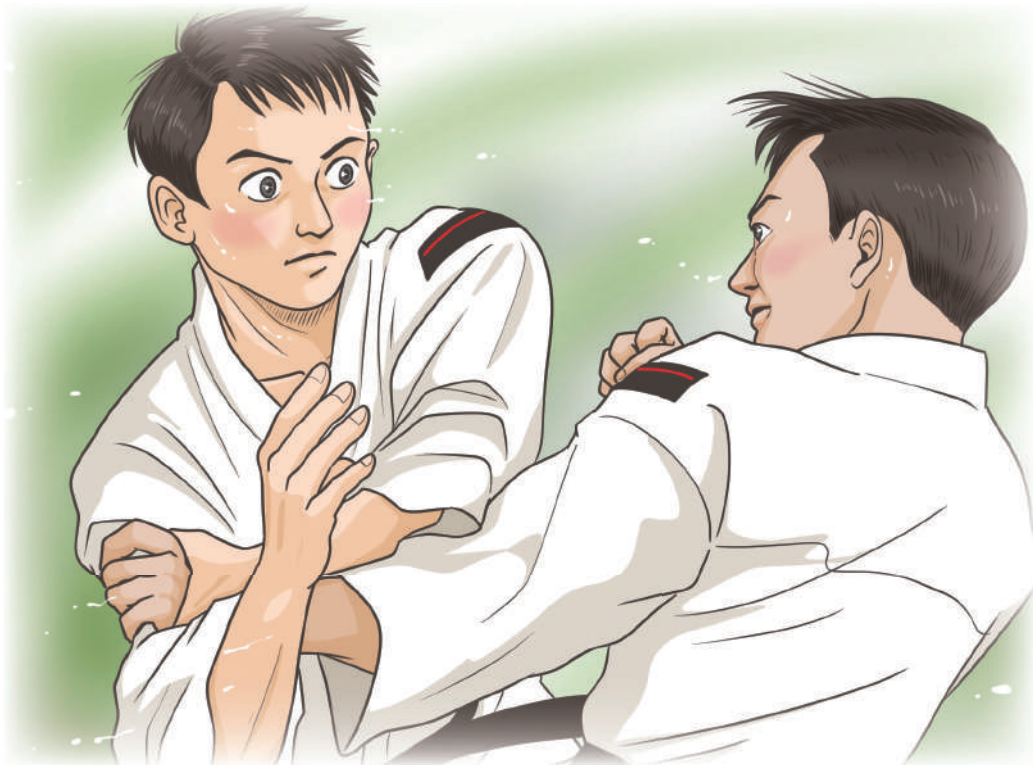
「調和ってどんな感じのことを言うのだろう?」
まるで雲をつかむような言葉だったので、思わず先生に尋ねた。

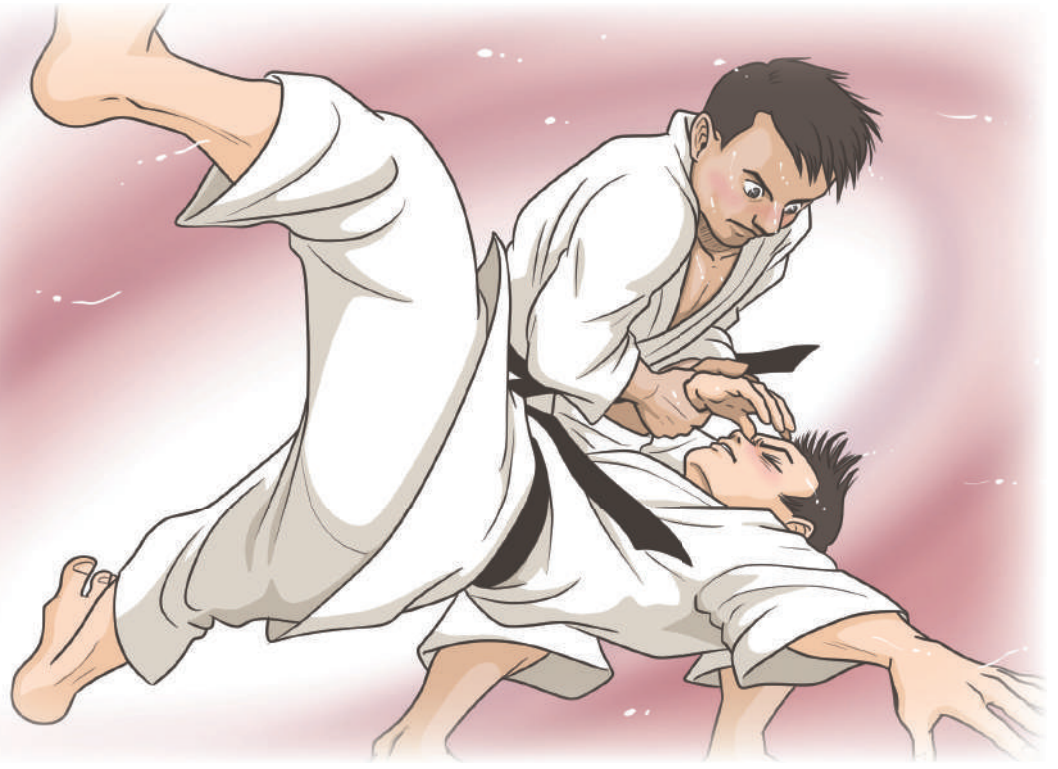
「先生、どうしたら調和ある演武ができるのでしょうか」

「うん。そうだな……」
先生は、ひとつ間を置いてから

つづけた。

「少林寺拳法の演武は格闘のスタイルだから、文字通り『武』としての姿を表現するものなのわかるね。でも、けっして相手は敵ではなく、互いに理想境をつくらうとしている仲間だ。『行』の『行』たるゆえんがそこにある。」





そのためには、片方は相手を信じ、相手の懐に飛び込み、もう片方は相手の命(いのち)や魂(たましい)を感じて、それを受け止めてあげることだ。それを攻防のなかで繰り広げてごらん。そこには自分も無く、相

「はい！」
「僕もSさんも、「一心に励め」という言葉に、僕らに期待を寄せてくださる先生の想いが伝わってきて、さらに元気が湧いてきた。」
「そうだ、互いに同じ道を歩む仲間同志だ。信じあい、自分の想いを相手にぶつけるつもりでいこう。そして、相手の想いもしっかり受け止められる自分になろう。」
その後も、僕らは一心に修練を重ねた。
技の正確さを追求し、互いが互いの成長のために意見を出しあい、磨きをかけていった。
◇
年が明けた。今日は、わが道院の新春法会の日。緊張してそわそわしている自分があった。
「耕志郎。深呼吸、深呼吸」
Sさんが声をかけてくれた。
「そうですね。スー、ハー、スー、ハー」
それでも心臓が飛び出してきたような気分だった。
「いよいよ奉納演武の時」が来た。
「奉納演武をおこないます。演武者は

手も無い。あるのは二人の信じあう姿と『気』の交流だよ。ましてや、君たちは年齢も近く、実力に大きな差があるわけでもない。互いに気力を尽くして、一心に励んでごらん」

「はい！」

「僕もSさんも、「一心に励め」という言葉に、僕らに期待を寄せてくださる先生の想いが伝わってきて、さらに元気が湧いてきた。」

「そうだ、互いに同じ道を歩む仲間同志だ。信じあい、自分の想いを相手にぶつけるつもりでいこう。そして、相手の想いもしっかり受け止められる自分になろう。」

その後も、僕らは一心に修練を重ねた。
技の正確さを追求し、互いが互いの成長のために意見を出しあい、磨きをかけていった。

◇
年が明けた。今日は、わが道院の新春法会の日。緊張してそわそわしている自分があった。

「耕志郎。深呼吸、深呼吸」
Sさんが声をかけてくれた。
「そうですね。スー、ハー、スー、ハー」

それでも心臓が飛び出してきたような気分だった。

「いよいよ奉納演武の時」が来た。
「奉納演武をおこないます。演武者は

……」
司会者の発声につづき、法衣姿の僕らは皆の前に立った。

「アーッ！」
僕らは大きな気合とともに、勢いよく構え、演武を始めた。

無我夢中であつた。出来栄はわからない。でも、演武が終わったあと、場内から大きな拍手があつた。うれしかった。

行事の後片付けを終えた後、大野先生が僕とSさんのところに来られた。

「今日の演武、ものすごくよかったぞ。二人が信じあう合掌礼の姿と、互いに持てる力を存分に出しあい、気と気が交流し、調和している姿が見えた。」

『真善美』という言葉聞いたことあるかな。「真」とは嘘偽りのない誠の姿。「善」とは相手を尊重する姿。「美」とは道理に適っている姿のことをいうんだよ。それを君たち二人の演武から感じとることができた。うん、実にいい演武だった」

普段はそこまで褒めない先生だから、思わずくすぐったくなってしまった。
「先生、こちらこそありがとうございます。これからもご指導よろしくお願ひします」

道院からの帰り道。ふと空を見上げると、雲一つない真っ青な空がどこまでも広がっていた。

「ありがとう！」
僕の声は上空の彼方へと吸いこまれていった。

おわり



開祖語録 ダイジェスト

1971年3月
武専別科卒業式



時々刻々と変化する複雑な状況の中にわれわれは生きていく。こうした時代に、今、君ら指導者を自任している人たちは、自分らの在り方、考え方、自分たちが何をしようとしているのか、もう一遍でも二遍でも反省しませんか。

私だって、昔は決して立派とはいえなかった。でも人を集めて人間の生き方、在り方についてもを言い出したら、自分の立場や境遇が「人格」「自覚」を要求し、自身を変える努力をしなければならなくなる。

人格者たらんとするのは、確かに窮屈で難しい。多少の悪いことやズルい計算をしたい気持ち、心の中でスーッと頭をもたげることが、時にある。でもだ、若い人たちにエラそうなことを言う先生という手前が、そういう自分に歯止めをかけてくれる。要するに、迫られ、恥ずかしいと思、い、まじめになろうとし、だんだんよくなっていく。これでいいじゃないか。

人間だから「神のごとき完全無欠」なんてあり得ない。また君らにだって完全は要求しません。でも、少なくとも、弟子に向かつて言ったことは日常の中で貫いていっ

忽然と変わることに大胆になれよ

てほしいし、若い人にばかり強い人間になつてほしくない、あらためてお願いしたい。

最初はかなり悪かったとしても、現在から将来に向かつてよくなるうとしないか。人間は変わるし、また変わらなければつまらない。毛虫だって、いつまでも毛虫でいられないだろう。途中で死なないかぎり、ある日必ず蝶になる。君らだって今だ、蝶に脱皮しろよ。何かでハッと目覚める可能性は、人間ならもっとあるはずだ。「そのうち徐々に」なるから待ってください」では、人生は終わってしまう。くだらない奴にかぎって、結局は自分で自分をごまかしているだけなのに、「男がそうやすやすと変わったら格好悪い」とか、「己の道は己で究める」なんて気取ったセリフを言う。でも間違っていた、自覚した、感じるものがあつた……と、ハッとすることがあつたなら、すぐに改めて恥ずかしいことないぞ。

「忽然と今日から変わる」ことに、もっと大胆になれよ。

いただきました。毎月届く絵本は、全て選定の視点が違い、いろいろなところから感性を刺激してくれました。素晴らしい絵本との出会いに感謝します。

金剛禅は、当たり前のごことに感謝できる感性を育てることが大切だと思います。大人だけの道院だからこそ、絵本を通して感じることに大切さがあると考えています。今後も、絵本を活用してプロジェクトを推進していきたいと思っています。



長井ひなた村道院 道院長 前司 道弘

当たり前のことに感謝できる感性を

私たちの道院と絵本の出合いは、20年前、横澤芳一 前道院長とブックドクターあきひろ(杉本昌弘)氏とのご縁から始まっています。

「絵本で広げよう金剛禅プロジェクト」がどのようなものなのかを体験を通して知り、金剛禅の可能性と、絵本を通して感じてもらえる感性の素晴らしさを感じました。

以来、道院では、不定期でしたが、個人所有の絵本や図書館からお借りしてきた絵本をみんなで読む機会を設けていました。

2023年12月からは、本山オススの絵本を全国の道院で回し合う、「オススメ絵本貸し出しリレー」に参加させていた

最近読んだお薦めの絵本

◎ベリアルとくものいと

(『くものいと』より)

文：たけのうち だいすけ

絵：ヒカリン

出版社：あいうえお館



じごくにいたベリアルのもとに、すくいのかくものいとがたられされた。このいとをのぼれば、じごくからぬけだすことができるとおもったベリアルはひっしでうえをめざすが…あしもとをみるとたくさんのかいじゅうたちがあとにつづいていた。



その4

だんだん良くなっていこう

▼ある道院の拳士の話です。奥さんが『金剛禪読本』を読んで、その主張や活動に共感し、少林寺拳法のよき理解者になったのだそうです。ところがそれを喜んだのもつかの間、ある日、奥さんとの約束ごとを知らん顔して破ったところ、大層怒らせてしまい、「何が半ばは他人の幸せよ。言ってることとやっていることが違うじゃない！」とピシヤリと言われたのだそうです。共感してくれている相手からのもっともなひと言に、言い返す言葉もなかったそうです。似たようなことは私にもあり、しかも拳士に教える立場でもあるので、言っていることとやっていることが違うという指摘には、かなりへこみます。素直に反省して、前に進むしかありません。▼

今号の「開祖語録」にもあるように、立場が人を成長させるということがあります。そういえば、少林寺拳法の普及当初、たとえ段位が低くても、開祖は本人のやる気次第で道院の設立を認めたこともありました。「道院長になつてからが本当の修行だぞ」とも言っておられます。技が多少未熟でも、学科や話が苦手でも、周りから見られる立場になることで、人は自ずと成長を迫られることをよくわかっておられたのでしよう。▼「開祖語録」のタイトル「忽然と変わることに大胆になれよ」のように、開祖は拳士たちに「自分を変えていこう」と語り続けておられました。そう考えると、開祖がつくられた「人づくりの道」は、人の成長や努力を促すための仕組みや仕掛けがいくつも用意されています。武階や法階といった資格も、立場を証明するためとい

うより、人として成長し続けるための仕組みとして用意されたものです。また、鎮魂行では「我らは…」と教えを唱え、「こうあるべし」とその教えを学ぶようになっていきます。少林寺拳法を修行する私たちにとって、その教えの一つ一つは、日々の行動を戒め、そして向上させる仕掛けのようなものです。大切にしたい教えだからこそ、見たくない自分の現実にも真摯に向き合わざるを得ません。ましてや、教えを説く側ともなればなおさらです。▼とはいえ、つい「しんどい、もついいや」と現状維持を決め込んでしまいがちでもありません。そこで、開祖のこんな話をもう一つ。開祖が『秘伝少林寺拳法』(光文社・絶版)を書き上げたときの話です。苦勞して書き上げた原稿も、よりよい本にしようと出版社からは何度も何度も書き直しや修正を迫られ、ついにはさすがの開祖も「こんなもの、できるか」と半分やけを起こしたそうです。そんなとき、奥さんから、「七転び八起きを教えている人が、三、四回突き返されたくらいでふてくされるなんて何ですか」と諭され、思い直してやり切ったとのこと。「うるさいと思いつつ、本当に恥ずかしかった」と述懐しておられます。今回の開祖の言葉を借りれば「迫られ、恥ずかしいと思ひ、まじめになろうとし、だんだん良くなっていく。これでいいじゃないか」です。たとえ「忽然」とはいかずとも、止まることなく、前を向いてこの道を歩いていきましょう。

(執筆 坂下充)



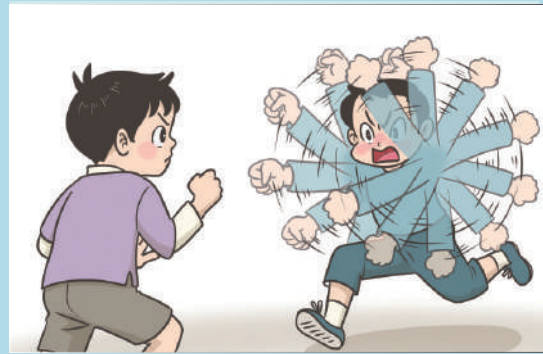
チャレンジ①



せんそう へいわ ゆた
戦争のない、平和で豊かな
せかい
世界をつくるには、どんな
ひと ひつよう おも
人が必要だと思いませんか？

しょうねんとくほん
『少年読本』p.12

チャレンジ②



うえ ひと
上の人があなただをおそって
きました！
いつはんげき
いつ反撃のチャンスがうま
れると思いませんか？

しょうねんとくほん
『少年読本』p.39

道院長

元気の素



石川県・能登七尾道院
道院長 織平 秀一

設立時の苦勞

1996年、能登七尾支部道場の正認証を頂いたのは30歳の時です。金沢卯辰山道院からの独立でした。当時の安田嘉昌道院長(現加賀かけはし道院長)と当時の梅岡和也道場長(元金沢南道院長)、当時の加藤善成助教(現金沢卯辰山道院長)の後押しがあったの挑戦でした。まだまだ指導者としての自信も無く、週末毎に七尾市から80km離れた金沢卯辰山道院に通い、修練に参加させてもらっていました。



2007年に能登七尾道院へ移行し、2009年に現在の専有道場が完成し道場開きを行いました。運良く自宅近くに土地があり、建築関係の仕事をしている親戚に頼んで格安で建ててもらいました。基礎からしっかりと工事してもらったおかげで、能登半島地震でもビクともしなかつたようです。

指導の方針

子供たちには、「算数が得意」、「歌が上手い」、「足が速い」など、何でも良いので自信を持ってもらいたいと考え

ています。できれば少林寺拳法を通して自信を持ってもらいたい。「独りで帯が結べた」など簡単なことでも構いません。この積み重ねが自己肯定感に繋がり、頼りにできる自分の基礎が作られると考えます。自分を信じられる心、自信がなければ、他の人に優しくすることもできないと思います。その上で、自立と自律ができて、仲間と協調できる子を育てることが目標です。

「強くて優しい子に育つ！」を目指しています。大人には、「本当の強さ」「究極の強さ」を身につけよう！」と話しています。今、多くの人たちが自分を取り巻く環境に不安を抱えています。激しく変化する時代に、しなやかに対応できる自己を作り上げていくこと、「しなやかな」「ゴコロ」と「カラダ」づくり！これが究極の強さだと考えます。

修練時の声掛け

連続複数法形修練を取り入れ、左右とも修練するようにしています。連続した動きに戸惑ったり、左側の動きがぎこちなかったり、「先生が一番、下手だな！」「ううん、なかなか上手くいかないな」など、自分が失敗したこと、上手くいかなかったことを素直に口に出しています。また、道院内では、「失敗しても良いよ！」と声を掛けています。

拳士たちには、失敗を恐れずにチャレンジして欲しいと思っています。その中から小さな成功体験が得られれば最高です。できなくてもチャレンジした経験は得られます。また、悔しさや至らなさへの反省をすることもできます。失敗してもチャレンジしてみることは、自分の可能性を信じていることになりま。やればできるかもしれない。それがダーマを信じるということではないでしょうか。



全国の拳士へのお礼

2024年1月1日、能登半島地震が起きました。石川県七尾市も震度6強と激しく揺れ、自宅も玄関先が歪んで今でもしっかりととは閉じなくなりました。瓦も少し歪んだようで修理が必要です。断水も2月半ばまで続きました。ここで少林寺拳法の団結力と行動力に驚かされましたが、すぐに全国から励ましの電話やメールが届きました。支援物資までも送ってもらったり、届けてくれたりしました。ありがたい限りです。頂いた支援物資は、困っている拳士や近所の方などにお配りしました。

また、能登七尾道院の建物は無傷だったので、「道院開けないのですか？」との拳士からの要望もあり、2月から1ヶ月遅れで新春法会を行い、修練を再開することができました。それまではどこか緊張した日々だったので、修練再開が日常を取り戻すきっかけになったような気がします。

今まで当たり前に行っていたことができなくなるのは、本当に辛くなります。「脚下照顧」には足下を照らして反省するという意味もありますが、もう一段深く考えようと「当たり前」と考えていることは、本当に当たり前なのか？「本当は、とても思われているのではないか？」という問いも浮かんできます。今回の地震を通じて、日々の当たり前が失われて初めて気付かされることがありました。

最後に、全国の拳士の方々から少林寺拳法グループを通じて義援金を頂きました。一部を能登地区の全拳士に配布し、残りは七尾市をはじめ志賀町、穴水町、能登町、輪島市、珠洲市に寄付されました。ありがとうございます。まだまだ復興途中で、全国からボランティア活動として来県される拳士の方もいると思います。奥能登に向く際は、七尾市を拠点としていただくと良いかもしれません。その際はお声を掛けてください。



能登七尾道院

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)
 - [6月30日] 埼玉県教区(江原謙治)
 - [7月14日] 香川県教区(宇都宮俊二)
 - [7月21日] 愛媛県教区(迎田展孝)
 - [8月18日] 長野県教区(永井比佐志)
 - 福岡県教区(中島正樹)
 - [8月25日] 広島県教区(松本好史)

- 教区研修会
 - [6月30日] 岐阜県教区
 - [7月21日] 愛知県教区
 - [7月28日] 岐阜県教区

- 小教区研修会
 - [7月21日] 兵庫川辺小教区
 - [7月31日] 山形置賜小教区
 - [8月3日] 愛知西三河第一小教区
 - [8月4日] 兵庫西播第一・第二・第三・第四小教区合同
 - [8月8日] 青森小教区
 - [8月18日] 三重四日市小教区
 - 香川中讃小教区
 - [8月24日] 東京第四小教区
 - [8月25日] 東京第十四小教区
 - 愛知東三河第一小教区
 - [9月4日] 静岡西部第一小教区
 - [9月8日] 愛媛中予第一小教区
 - 愛知西三河第二小教区
 - [9月12日] 青森小教区
 - [9月14日] 神奈川県第一・第二小教区合同
 - [9月23日] 兵庫神戸第一・第二・第三小教区合同



INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

- 設立
 - 2024年8月1日付
 - 静岡沼上道院 武衛 篤
 - 2024年9月1日付
 - 岩国人絹町道院 松岡 哲也
- 交代
 - 2024年8月1日付
 - あきる野道院 丹木 康太

- 山梨峡南道院 丸山 雅幸
- 引佐道院 山本 さと子
- 王寺道院 隈崎 倫夫
- 奈良西の京道院 鈴木 常葉
- 呉広道院 濱田 光憲
- 参与
 - 2024年8月1日付
 - 播磨山崎道院 小椋 博美

- 姫路手柄道院 田中 宏幸
- 伊予松前道院 末光 健太郎
- 2024年9月1日付
- 京都乙訓道院 中川 繁

法階昇格者

昇格おめでとうございます

- 正範士
 - 2024年9月15日付
 - 石塚 英樹(つくばみなみ道院)
 - 毛呂 文紀(横浜和泉道院)
 - 山本 進(京都春日道院)

- 八木 克敏(大阪住吉道院)
- 服部 弘(大阪北道院)
- 准範士
 - 2024年9月15日付

- 渡辺 朋房(須賀川道院)
- 長澤 克彦(刈谷中部道院)
- 石堂 昌稚(名古屋高蔵道院)
- 谷林 誠司(播磨山崎道院)
- 田中 祐二(飯塚中部道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

- 権大導師
 - 2024年8月1日付
 - 重富 朝暉(杉並永福道院)
 - 高橋 裕美(川崎西道院)
 - 吉成 信夫(海老名東道院)
 - 三谷 治(西脇道院)
- 中導師
 - 2024年8月1日付
 - 川口 敦史(伊予八幡浜道院)
 - 三重野 正巳(大分府内道院)
 - 藤田 久代(大分府内道院)
- 権中導師
 - 2024年8月1日付
 - 新谷 英史(札幌あいの里道院)
 - 木村 知(青森南道院)
 - 吉田 善雄(盛岡中部道院)
 - 高橋 歩(仙台東道院)
 - 高橋 伸行(長井ひなた村道院)
 - 日野 準一(茨城神栖道院)
 - 原口 恵(群馬富岡道院)
 - 鎌田 佳浩(埼玉平方道院)
 - 佐光 暁史(我孫子道院)

- 古藤 みゆき(千葉清見台道院)
- 緑川 真理(東京昭島道院)
- 木下 陽裕(浜松神久呂道院)
- 山本 達郎(富士北道院)
- 高田 久雄(金山西道院)
- 山下 聡(愛知朝日道院)
- 熊谷 等(愛知朝日道院)
- 加藤 智弘(愛知吉良道院)
- 鉄尾 忠則(三重名張西道院)
- 牧野 明美(西陣道院)
- 前野 博史(京都春日道院)
- 三木 敏裕(梅津道院)
- 中島 匡章(京都乙訓道院)
- 橋本 剛(京都修学院道院)
- 牛尾 雄司(京都修学院道院)
- 霜山 茂(大阪旭道院)
- 金子 誠司(淡路緑道院)
- 近藤 晃尚(尼崎西武道院)
- 樋口 篤史(生駒道院)
- 堀江 政昭(榛原道院)
- 本田 孝行(奈良中央道院)
- 西村 佳孝(大和真菅道院)
- 中込 敏行(福山南道院)
- 赤瀬 光志(伊予松前道院)

- 少導師
 - 2024年8月1日付
 - 泉 彰(宮城本吉道院)
 - 鈴木 美涼(河内龍興寺道院)
 - 高橋 麻由(河内龍興寺道院)
 - 小川 玲奈(秩父道院)
 - 松澤 弘翔(草加道院)
 - 鈴木 章(草加道院)
 - 松井 海(入間藤沢道院)
 - 松浦 直輝(我孫子道院)
 - 小林 秀策(我孫子道院)
 - 小林 恵理子(我孫子道院)
 - 安達 洋二(東京野方道院)
 - 久保田 薫(東京野方道院)
 - 草木 保博(八王子西道院)
 - 川村 優太(八王子西道院)
 - 長野 寛大(八王子西道院)
 - 馬場 郁生(八王子西道院)
 - 工藤 和重(東京王子道院)
 - 佐橋 洋平(東京王子道院)
 - 埜本 一雄(東京大塚道院)
 - 大林 正樹(川崎柿生道院)
 - 横尾 直弘(川崎柿生道院)
 - 浅井 清志(川崎柿生道院)

- 井口 賢(川崎西道院)
- 古村 有樹子(川崎西道院)
- 脇 幸宏(足柄東道院)
- 吉野 果林(海老名国分道院)
- 神森 秀明(川崎東道院)
- 本間 馨(藤沢東道院)
- 佃 絵美子(藤沢東道院)
- 和栗 光子(藤沢東道院)
- 安達 貴広(新潟赤道道院)
- 芹野 康貴(新潟赤道道院)
- 青木 綾実(新潟赤道道院)
- 今井 琴音(新潟曾野木道院)
- 松井 芳文(富山宏徳道院)
- 川口 誠(山梨峡東道院)
- 内田 弘一(山梨峡東道院)
- 生田 弦(甲州大月道院)
- 能登 暁規(岐阜白山道院)
- 岩本 晋(岐阜白山道院)
- 篠田 俊和(岐阜白山道院)
- 田中 勝士(岐阜白山道院)
- 佐藤 敏明(岐阜白山道院)
- 内田 翔大(名古屋吹上道院)
- 若松 広行(名古屋吹上道院)
- 内藤 大輔(名古屋入場道院)

神谷 征(刈谷中部道院)
今井 脩稀(金山西道院)
ティモシー フローレス
(金山西道院)
柘植 香織(愛知蟹江道院)
星田 彩乃(愛知蟹江道院)
天野 公博(愛知朝日道院)
中森 漢爾(松阪西道院)
辰巳 航(京都鴨川道院)
西村 望(京都鴨川道院)
木原 博之(京都鴨川道院)

井上 理栄子(大阪難波道院)
米田 充(神戸六甲道院)
河野 雄二(高砂鹿島道院)
河合 秀樹(播州志方道院)
笠置 愛(尼崎西武道院)
石井 弘明(神戸垂水道院)
山崎 博義(大和真菅道院)
森本 拓海(橋本西道院)
坂井 優斗(橋本西道院)
坂本 結衣(橋本西道院)
杉本 光(橋本西道院)

風谷 遼太(橋本西道院)
大塚 まな(岡山真庭道院)
山上 暢(広島毘沙門道院)
久保 隆典(東広島道院)
石丸 珠希(宇部常盤道院)
林田 啓(光峨嶺山道院)
田坂 梨乃(光峨嶺山道院)
藤本 将太(光峨嶺山道院)
渡邊 真梨佳(岩国絹町道院)
尾野 益大(徳島道院)
新田 大貴(徳島道院)

福崎 未徠(本部道院)
山岡 龍叶(坂出専修道院)
小原 永蓮(坂出専修道院)
長田 洵雲(坂出専修道院)
後藤 寿孝(博多玄洋道院)
久保 智子(博多玄洋道院)
宮本 菜々夏(博多玄洋道院)
吉田 淳一(博多玄洋道院)
石崎 莉子(大牟田新世道院)
庭田 朋弥(阿蘇白水道院)

お布施

心より感謝申し上げます

故藤田修治道院長遺品収蔵式

▷大分府内道院 藤田 久代 100,000円

帰山記念(本山開放)

▷加賀かけはし道院 かけはし会 20,000円
▷三軒茶屋道院 上野 和博 10,000円
▷名古屋高蔵道院 石堂 昌稚 10,000円
▷京都鴨川道院 10,000円
▷高砂道院 大内 信弥 10,000円
▷王寺道院 奈良斑鳩道院 大和郡山南道院
奈良安堵道院 10,000円
▷児島西道院 10,000円
▷本部道院 10,000円
▷勝北スポーツ少年団
畝岡 文隆 10,000円
▷美作林野スポーツ少年団
鷹取 孝至 10,000円

帰山記念(本山開放)道院設立30周年

▷大分府内道院 10,000円

東京別院道場落慶法要

▷原田正史建築設計事務所
原田正史 30,000円
▷全自衛隊少林寺拳法連盟 30,000円

▷少林寺拳法グループ相談役
宗 由貴 20,000円
▷名誉本山委員 藤田 守 5,000円
▷責任役員 海鋒 雅之 10,000円
▷関東地区 前総代 片岡 三郎 10,000円
▷茨城県教区 前教区長 鈴木 裕 10,000円
▷神奈川教区 元教区長
中村 袈裟巳 10,000円
▷群馬県教区 30,000円
▷栃木県教区 三柴 始 10,000円
▷栃木県教区 岡田 雅男 10,000円
▷茨城県教区 10,000円
▷埼玉県教区 10,000円
▷千葉県教区 渡部 晶彦 10,000円
▷東京都教区 50,000円
▷神奈川県教区 10,000円
▷山梨県教区 10,000円
▷報徳桜井道院 柏井 伸一 10,000円
▷東京大塚道院 石原 吉洋 100,000円
▷東京大塚道院 藤井 省吾 100,000円
▷東京大塚道院 仲井 由夫 50,000円
▷東京大塚道院 小林 博紀 50,000円
▷東京大塚道院 河野 泰 10,000円
▷東京大塚道院 渡辺 春夫 5,000円
▷関東地区 前総代 片岡 三郎 供物

▷群馬県教区 供物
▷東京都教区 供物
▷つくばみなみ道院 石塚 英樹 供物
▷東京大塚道院 供物
▷東京大塚道院 坂本 卓己 供物
▷東京大塚道院
チモシェンコ・ナターリア 供物
▷東京大塚道院 畑中 我海 供物

公認講習会

▷岩手県教区 30,000円
▷埼玉県教区 30,000円
▷長野県教区 30,000円
▷広島県教区 30,000円
▷香川県教区 30,000円
▷愛媛県教区 30,000円
▷福岡県教区 30,000円

その他

▷東京大久保道院 高木 達也 10,000円
▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円
▷河原 芳子 10,000円
▷滋賀大学少林寺拳法部OB1-4会 10,000円

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

くすのき かずあき
楠 和明
やまだ こうじ
山田 弘次
はらだ ひろみ
原田 博美

大牟田西道院道院長、第369期生、大導師正範士七段、2024年7月11日逝去、満77歳

米子西道院道院長、第316期生、大導師正範士七段、2024年8月27日逝去、満79歳

福岡大野城道院元道院長、第386期生、大導師正範士七段、2024年9月27日逝去、満73歳

はじめての「合同教区研修会」

兵庫神戸第三小教区
小教区長 武貞 裕文



9月23日に神戸(第一・第二・第三小教区)合同研修会が開催された。

60名弱の参加者のうち、道院所属の拳士のほか、財団支部(高校、大学、スポーツ少年団、スポーツクラブ)に所属する中学生以上の拳士も加わり、研修会場は若い拳士の活気が漲っていた。初めて開催される教区研修会だけに開催前にはこの会の目的と流れを説明。

「鎮魂行」にはじまり「易筋行I」「学科講義(法話)」「易筋行II」「グループ討議」の順で各プログラムを行った。

易筋行においては特に基本の確認、それをさらに進化させた応用など多彩な内容で、体を動かしながらも相対演練の「少林寺拳法」を各々満喫していた。

また、学科講義やグループ討議においてもいくつかのグループを作成し、テーマを立てて講義、討議を行った。特に財団から参加の拳士より「普段とはまた違う話の内容があり、とても新鮮で、刺激ある体験であった。」との感想があった。

今回の合同教区研修会では特に大きな問題はなかったものの、初の試みなので、まずはとりあえずやってみる(行動)、その上で反省すべき所は、対策、改善、改良し、次へ繋げて行きたいと思う。

何よりもこの様な研修会を通して神戸の各教区がまとまり、財団支部との交流も含め、より密接、活発になる事を願うばかりである。



写真提供/八木康光

宗門の行

残心

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)



残心の意義

残心とは、常に心を残しておくという意味であり、技を終えた後も相手に意識を向け、油断せずに次の瞬間に備え、相手の不意の攻撃にも対応できるように心と体の構えを保っておくことを言います。本山で推奨している連続複数法形修練では、連続で複数の攻撃を続けて行うことによって、守者の対応力を上げることができません。しかし、連続して技を行うことに重きを置きすぎると、次から次へと技を繰り出すことに意識が向いてしまい、餅つきのようにせわしなく動くことよって構えや運歩が乱れたり、それぞれの法形の正確さが失われて雑になり、力任せに動いたりして、この修練法の効果を十分に発揮することができません。一方で、残心を行うことを意識づけで



できれば、心と体の構えができるだけでなく、一つ一つの技を落ち着いて丁寧に行うようになり、自然と互いの呼吸を読んだり合わせたりするようになります。そうすると連続複数法形修練が演武にもつながりやすくなります。

目に見えないやりとり

法形を修練する時、どうしても技を行うその瞬間に意識が向きがちですが、このように技を行っていない、残心をしている間も大事な修練の時間となります。一つの技が終わった後、単に止まっているように見えても、次に備えて適切な間合いを取りながら、呼吸、意識、体勢を整える。次の技が始まるまで、あるいは互いに合掌礼をするまではこの状態が続きます。残心は決して何もせずにジッと見合っていることではありません。また、残心は何分何秒と決まった時間

DISCUSSION さらに考察を深めるため

- ・残心をする時にあなたが心掛けていることは何ですか。
- ・裏表紙の連続複数法形修練を、残心を意識せずに行った時と、残心を意識して行った時を比較してみましょう。どのような違いがあったか話し合ってみましょう。

行うものではなく、刻一刻と相手の呼吸や出方によっても変わる、いわば目に見えないコミュニケーションとも言えます。日常の会話を振り返っても、互いに言葉を発しない時には、先の会話の言葉を落とし込む、次に話し始めるタイミングを見計る、相手の表情から感情を読み取るうとする等、言語によらないコミュニケーションが続いています。この時間を大切にすることによって、相手の言動やそれを発した背景を汲み取り、適切な対応ができれば、会話の中で起こる余計な摩擦を減らし、調和のとれた人間関係を育むことができます。私たちが日々行っている修練は「人づくり」のための行です。技術を磨くことにとどまらず、日常生活や人間関係に必要なコミュニケーション能力を高めることにもつながっています。今回、残心について考察していきましたが、連続複数法形修練においても残心を意識的に行うようにして、修練をより有意義なものとしていってください。(富田雅志)



宗門の行としての少林寺拳法

残心

法形を修練する時、どうしても技を行うその瞬間に意識が向きがちであるが、技が終わった後も修練は続いている。

技を終えた後も、残心によって相手に意識を向け、刻一刻と変わる相手の呼吸や出方に応じながら次の瞬間に備え、相手の不意の攻撃にも対応できるよう、心と体の構えを保っておく。残心をしている間も大事な修練の時間である。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

両手寄抜 → 巻抜(両手) → 肘抜より前天秤



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



<https://lit.link/kongozenhonzanshorinji>

金剛禅総本山少林寺のSNSもぜひご覧ください。