

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
98

2025 睦月・如月

謹賀新年

誰もが生きがいを持つ
平和で豊かに暮らせる社会の実現
皆様のご健勝を祈念いたします

金剛禅総本山少林寺管長 大澤 隆

特集／新春座談会 2025

—— 情熱の炎を未来へ繋ぐ ——

新春のごあいさつ

皆様、新年明けましておめでとうございます。

世界で唯一流派のない、独自の固有の文化を有する少林寺拳法は、77年間にわたり変質することなく今日まで守られてきました。これは、ひとえに開祖の志に賛同され、技法の奥深さだけではなく、自己確立と自他共楽の教えを真摯に伝え弘めてこられた道院長お一人おひとりのご尽力の賜物に他なりません。そして、これからも拳禅一如・力愛不二の法門金剛禅とその行たる少林寺拳法を次世代に正しく伝えてゆかねばなりません。

私事ではございますが、旧年中は、体調を崩してしまったことにより長期の療養を余儀なくされ、皆様にご心配とご迷惑をおかけしてしまいましたこと、心よりお詫び申し上げます。

たくさんの方々より温かい励ましのお言葉やご支援をいただき、改めて心身の健康の大切さを痛感しております。

このような中であっても、道院長の皆様が各地において布教活動の歩みを止めることなく、情熱的かつ献身的に取り組んでいただいていることに、心より敬意と感謝を申し上げます。

社会環境が大きく変化する中、次世代の人たちに役立つものを生み出すべく、師家として皆様の先頭に立つことができるよう整えてまいりたいと思います。

皆様もどうぞご健康にはご留意され、それぞれの地域において良い人間関係の輪を拡げる先導者としてご活躍されますことを祈念申し上げます。

引き続き、皆様にご心配をおかけしてしまいますが、何卒ご容赦くださいますよう、お願い申し上げます。

最後に、皆様にとりまして、実り多き一年になりますことを心よりお祈り申し上げます、新春のごあいさつといたします。

合掌



そう こう ま
宗 昂馬
少林寺拳法第三世師家



おおさわ たかし
大澤 隆
金剛禅総本山少林寺管長

皆様、新年明けましておめでとうございます。

本年はかねてより、日本の人口の5人に1人が75歳以上の後期高齢者となり、社会に大きな影響を及ぼすようになるといわれてきた2025年問題にあたる年です。少子高齢の日本社会において、今後の社会を支える人たちの力が必要なのは、開祖が少林寺拳法を創始した時と同じです。当時、その困難を乗り越えてこの国が成長してきたように、誰もが生きがいを持ち、平和で豊かに暮らせる社会の実現を願って、日々の修行を通じて私たちも共に成長していきましょう。

本年は道院の修練で培った自信と勇気と行動力、慈悲心を日々の実践として、自己確立・自他共楽の精神を大切にしながら、自分の周りから理想境を広げていく年としましょう。自らの行動で幸福を生み出す年であることを心より祈念いたします。皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

合掌

情熱の炎を未来へ繋ぐ

2024年9月、本山にて“炎”が上がった。2泊3日の「中堅道院長“鍛錬”特別合宿」に集まった道院長たちによる、情熱の炎だ。本合宿は、教団の未来を背負う50代以下の道院長を対象に、創始80周年（2027年）では、参加者が自信をもって各地域の布教を先導できることを目的として行われたものである。新年の始まりに、希望と情熱あふれる思いを、合宿参加者のうちの4名に語っていただいた。

自分を磨き、会いたい

と思われる道院長に

人のために行動できる

人を育てていきたい

奈良県 木津道院
たけざわ みつひろ
竹澤 光広 道院長



熱い想いを胸に、
県を引っ張っていきける存在に

福岡県 福岡大野城道院
まつだ かずこ
松田 和子 道院長



少林寺拳法「で」学び、

それを社会に生かす

群馬県 前橋橘道院
さとう やすよし
佐藤 靖宜 道院長



岡山県 岡山吉備道院
よしだ まさのり
吉田 将則 道院長



特集

燃え盛るような

ー 参加してみてもいかがでしたか。

吉田 とにかく熱かったですね。2泊3日という長い時間でしたが、あつという間でした。今まで参加してきた行事の中でも特に価値があったと感じました。

松田 「+（足し算）」ではなく「×（掛け算）」のような合宿でした。参加者同士がただ集まっただけでなく、気持ち高め合い、熱量が倍に倍に上がっていく感じがしました。

佐藤 「鍛錬」という言葉が入っていたので、「一体どんな厳しい合宿なんだろうか」とビクビクしていましたが、素晴らしい合宿でした。講師となっていたいた研修企画プロジェクト委員の皆さんも一緒にあって、燃え盛る炎の中にいたような充実した時間でした。

竹澤 私の少林寺拳法人生の転機となる合宿だったと思います。どんな行事でも、終わったときは「がんばってやっていこう」という気持ちには起こりますが、しばらくすると消えてしまうことが多いですね。でも、今回の合宿は、終わって1か月が経った今も心の火が消えていない。それだけ本物の気持ちを持つことができたのだと思います。

今回の合宿にかけた思い

ー なぜ今回の合宿に参加しましたか。

竹澤 チラシを見たとき、定員40名で、しかも選者があると聞いていたので、全国から特に意識の高い人が集まってくるのだろーな、と思いました。現在、奈良県少林寺拳法グループでは50代60代の先生方が中心になって運営をされており、私（40代）もお手伝いはさせてもらっていますが、「まだまだ道院長歴も浅い」という意識が抜けずに消極的になっていました。この合宿に参加することで、意識の高い同年代の道院長か

ら刺激を受け、自分を変えることができたらと考え、申込をしました。

松田 道院長になってから15年が過ぎて、ちよーど悩んでいることがありました。道院だけではなく、福岡県全体のことも考える立場をいただいて、そちらにも力を注がなければならなくなってきた。これからの私を問い直す時間になればと思ったんです。だから、最初のガイダンスで、合宿中は「先生」と呼び合わない、というルールを伝えられたとき、嬉しく思いました。肩書を一旦忘れ、全員同じ立場の人間として共に時間を過ごす。最後は皆、自然と自分の都道府県を背負って帰ったと思います。

吉田 大澤管長のことを「おーちゃん」と呼ぶとは思っていなかったです（笑）。私も、岡山県の次世代を担うために参加した部分が大きいです。全国的に見ると、40代50代の方々が次世代を担っていくような年齢構成になっていますが、岡山県では、30代の私も間もなく中心となっていくと思います。この合宿には、同じように未来を背負うような道院長が全国から集まると聞いていたので、きつと多くの学びがあるだろうと考えました。

佐藤 少林寺拳法の道院長であるとともに拳士である以上、どんな立場になっても刀を研ぐように修行し続ける必要があると思っています。だから私は、「僧房羅漢」という文字を

見たとき、そのチャンスだと思いました。本山内の宿泊施設を使うので、夜までどっぴりと修練をしたり、語り合ったりする合宿になりそうだと期待できました。実際その通りで、夜は多くの自由時間を取っていただいたので、まるで学生時代のように、皆で修練したり、語り合ったりすることができました。

ー 自身の道院だけではなく、少林寺拳法全体を考えられているところに皆さんの共通点が見られます。

竹澤 確かに、私の土台は木津道院ですので、まずはしっかりとした道院運営をやっていたいと思います。道院の子どもたちといくと楽しいし、子どもたちの成長を近くで感じることは、何より幸せに感じます。一方で、自分の道院だけで少林寺拳法が成り立っているわけではなく、県のことも誰かがやらなければいけません。他人事と思わずに、しっかりと自分自身で考えていかなければ、と思えるようになりました。

松田 少林寺拳法を修行していると、自分と他の調和など、無意識に行動に現れます。普段の仕事ではやはり結果を求められますが、それがお客様との関係構築などに繋がりに、ダイレクトに結果となって見えてくるんです。だからこそ私自身も修行を続けるモチベーションになりますし、こういった良さをもっと多くの人に伝えていきたいと思っています。

特集

吉田 目に見えづらいですが、修行を通じて、自然といろいろなことを学べます。小さなことですが、物を整理することや、リーダーシップを取ることで、他の仕事仲間のことを考えて行動することなどができるようになります。道院の子どもが、時間をみて「並ぼう」と声掛けをしてくれるようになるのを見ると嬉しいですね。もっと多くの人に修行の仲間になってもらいたいです。

佐藤 道院の拳士の成長が見えたときが、道院長をやっている本当によかったと感じる瞬間ですね。「技ができる」「靴を揃えられる」というような、道場内で見える成長ももちろんですが、学校でもみんなの前で発表ができるようになったとか、生徒会長になったとか、家族や学校の先生から伝えてくれる成長はより一層嬉しいです。私たちがやっていることが、ただ道院のただで留まるものではなく、社会貢献に繋がっていると感じることができからです。

今後の道院、 少林寺拳法

— 今後の目標を教えてください。

竹澤 少しでも早く奈良県を引っ張っていきけるような存在になりたいです。道院では子どもたちに「リーダーになれよ」と言っています。反面、自分自身は先輩道院長の先生方に、引っ張ってもらう立場に甘ん



じていることに矛盾を感じていました。しかし、この合宿で、熱意のある人たちに出会い、刺激を受け、積極的にやってみようと思える自分になりました。

松田 これまで少林寺拳法を牽引してこられたベテランの先生たちは、皆カッコいいですね。私も、「あのおばちゃんにはかなわんね」でも、なんかたまに会いたくなるよね」と思われるような道院長になりたいです。そのためには自分をいつも磨いて、小さな積み重ねを続けたいと思っています。

吉田 今回の合宿をきっかけに、開祖が生きていた時代に思いを馳せるようになりました。自分が生きるこ

とに精一杯だったとしても、他の人のために行動できる。そういった人を育てていきたいと改めて思いました。

佐藤 私の道院は15周年を迎えます。当初から目標にしていた、子どもも大人も集える場所には段々となってきたと思います。今後は、道院から離れても一人でやっていけるような拳士を、育てていきたいと思っています。少林寺拳法を「学ぶ」ではなく、少林寺拳法で「学び、それを社会に生かしてもらいたい」。会社の中で重要な立ち位置になってくれるのもいいし、起業してもいい。自分で道院を立ち上げて、同じように人づくりの道に入っていくのもいいな、と夢んでいます。そうすることで、ひいては少林寺拳法の認知度も信頼性も、そして人からの期待も高まっていくのではないかな、と考えています。

松田 地域の人たちにも、「少林寺拳法の人たちってなんか違うよね」「頼んだら必ず返してくれるよね」と思われるようになりたいですね。地域で認められて、リーダーシップをとって何か行動を起こしていけば、灯台のように地域を照らしていくはず。それが少林寺拳法を盛り上げることに繋がると 생각합니다。

この火を 絶やさないように

竹澤 合宿の参加者が、「この火を

絶やさないように」と、全国各地で活動を始めています。奈良県でも月一回は修練会を行おうと、早速集まっています。

佐藤 関東では参加者の自主的な声掛けで、振り返り修練会をすることになりました。今回の動画や資料を参考にしながら、皆で学んだことを復習していこうと思っています。

松田 教区長が集まる場はあっても、道院長の中でも事務局を行っている世代が集まる場はあまり多くありません。道院長研修会の前など、集まりやすいときにぜひ集まって、この合宿で上がった炎に薪をくべていきたいと思っています。

終わりに

合宿及び対談を通して、中堅道院長たちの、道院と地域をけん引していくという熱い想いを受け取った。悩みや葛藤を抱えながらも、金剛禅の価値を力強く語り、今後の夢を話してくれた彼らは、教団にとってまさに宝のような存在である。これから更なる修行を積み、3年後の少林寺拳法創始80周年には、全国各地でリーダーとなって布教を先導していることと期待している。本山も全力で、時に支え、時に励まし、一丸となって教団の未来を創っていくと、決意を新たにしたい。

担当/内藤大將

【お知らせ】 次回、中堅道院長"鍛錬"特別合宿は、2025年10月11日(土)・12日(日)東京別院にて開催の予定です!



開祖語録 ダイジェスト

1975年5月
本部職員への法話



相手も生かす人間関係

私の経験も交えて話しておく、担当外でも時間をやりくりし、友達なら「おい、手伝おうか」、先輩なら「やらせてください」言うて、若いころから私は何でもやった。そうすると「ああ、あそここの課や部では、こういうことを、こうしているのか」なるほど、こんなやり方もあったか」と比較する材料はいっぱいですから、そのうち「自分なら」ってアイデアもわいてくる。また、多くに触れるので、多少は全体的に物を見、考えられるようになり、ある充電ができると、今の言葉でいう企画書か？ あれを作り、「一度目を通してください」まで持っていける。で、「なかなかいいじゃないか」となったら、「では、先輩から部長にご提案なさってみてはどうでしょう」と、助言する形で提出する。

論の余地がないまで練った企画を通すのは、ある種の実力主義、実力の証明ですから、先輩が「おれがした」って顔しても構わんじやないか。誰の功績になろうと、「いい仕事できた、よかった」そう思えば済むことです。そして実行するときは「自分を生かすが相手も活かす」「1プラス2が、4にも6にも10にもなる」、そうやって人間関係もつくる。いつも言っていることだけど、一緒になつて10の力を発揮する人たちもいれば、組んだことでマイナスにしかならない関係もあります。なぜかを結論的に言うなら、集まった人の質の問題。「おれがおれが」を主張するのばかり寄って、いがみ合ったり、つぶし合ったり、互いに牽制するだけで、肝心な内容はどうやったって議論できません。仲良くすることの意味が一生理解できない人は多いが、私の意見を一つの参考にして、集まった知恵や力を数倍にもできる、そういう問題の煮詰め方、人間関係の作り方をしたい。



善通寺中央道院 中川 純

自己肯定感を高めるきっかけに

先日幼稚園で『ぼくだけのこと』を読みました。

この絵本を読んだ後、みんなに「みんなのぼくだけのこと何かある？」と聞き、何も返答がないのを確認した後、「この中で耳が動かせるのはぼくだけのこと……」と言って耳を動かせ、驚かせるとともに少し笑わせるのが私の定番で、今回もこれをして楽しませてきました。

しかし、戻って考えると、「もしかしたらこの絵本は、もっと子どもの考え方や視野を広げてあげるための絵本なのではないか……」と思いました。

例えば、兄弟の名前を答えてもらった後に「この中で、タロウというお兄ちゃんがいる人は？」と他の子どもに聞き(恐らく誰もいないので)「タロウというお兄ちゃんがいるのは、君だけの事だ

ね……！」とすると、全員にぼくだけのことがあると気付かせることができるのでは……と。

「ぼくだけのこと」というと何か特別な能力を持ってないと……と考えがちですが、そんなことはなく、(大げさかも知れませんが)みんな一人一人が尊いんだという事を気付かせてあげられるのではないかと思います。

次に『ぼくだけのこと』を読む際にはこれを試そうと思います。

最近読んだお薦めの絵本

◎ぼくだけのこと

作：森 絵都

絵：スギヤマ カナヨ

出版社：偕成社



世界には人間がたくさんいるのに、ぼくと同じ人間はいないってふしぎ。ぼくがぼくであることを数えてみた。ぼくは世界にただひとり！



その5

不殺活人でいこう

▼一年前の一月、能登半島地震が発生し、多くの人たちが避難生活を余儀なくされました。もう一年が過ぎましたが、復旧作業は今もまだ続いています。そんな中、ボランティア活動だけでなく、被災した人たち同士が声をかけ合い、自分たちで何かできないかと、知恵と力を合わせて立ち直ろうとする姿もありました。人間の営みの弱さと強さの両方を、あらためて思わされます。ちなみに、「三人寄れば文殊の知恵」という諺があります。文殊菩薩というのは仏教の智慧の仏で、一人二人で考えてだめなものでも、三人寄れば足らぬところを補い合っ

ば、護身の技術においては、敵意をもって向かってくる相手には、守者はとことん攻者の弱点や短所をつくように対処しなければなりません。ところが、日常で協力し合う人との関係はまったく反対で、相手の利点や長所を生かすようにしなければなりません。自分のやり方や考えと合わないからといって、相手のやり方や考えに腹を立てて責めてばかりでは、協力関係はつくりようもありません。技を身につけていく過程がそうであるように、相手に足りないものは自分が提供し、自分に足りないものは相手の手を借りる、そんなお互いのあり方が大切です。それはお互いのことを肯定的にとらえ合う関係づくりです。なのに「立ち向かうべき相手」に対しては、その強さや長所を気にしては「ごもり」、「協力し合うべき相手」に対してはその弱さや短所を見つけては責めようとする、時にはそんなこともあるのではないのでしょうか。自他共楽の「行」というならば、技の上達にしたがって人間関係づくりもうまくなる、そんな修行でありたいものです。▼さて、今号の「開祖語録」では「1プラス2が、4にも6にも10にもなる」、そんな人間関係をつくれるようになるう、と開祖は言っておられます。いうまでもなく、それは「不殺活人」の教えにつながります。少林寺拳法は、人を排除したり無用者あつかいするのでなく、人を活かすことを覚えていく道なのだぞ、と開祖は言っておられるのです。

(執筆 坂下 充)



チャレンジ①



しょうりんけんぽう しゅうれん なに
 少林寺拳法の修練で、何をし
 ているときが一番好きですか
 (きほん ほうけい らんど えんぶ
 基本・法形・乱捕り・演武
 など)？ それはなぜですか？

『少年読本』p.36

チャレンジ②



かみ ほとけ
 神や仏とはどのようなものだ
 と思いますか？ 大人と一緒に
 かんがえてみよう。

『少年読本』p.51

NEWS 活動報告

研修会・講習会・大会等 (地方)

開催報告

● 本山公認教区講習会(派遣講師)
 [9月29日] 福井県教区(今井偉夫)
 [10月6日] 北海道教区(沖山聖徳)
 [10月13日] 千葉県教区(柏井伸一)
 [10月20日] 神奈川県教区(三柴嗣)
 [10月27日] 徳島県教区(飯野貴嗣)
 [11月3日] 三重県教区(井戸家正旺)
 [11月10日] 東京都教区(車田喜男)
 [11月10日] 福島県教区(海鋒雅之)

● 教区研修会
 [10月6日] 茨城県教区
 石川県教区
 長野県境区
 和歌山県教区

● 小教区研修会
 [9月29日] 静岡西部第二小教区
 [10月6日] 愛知名古屋北第二小教区
 大阪河南小教区
 奈良北西部小教区
 福岡筑紫小教区
 長崎島原小教区
 [10月10日] 青森小教区
 [10月12日] 千葉北部小教区
 [10月13日] 茨城中央小教区
 神奈川横須賀小教区
 奈良宇陀小教区
 熊本中央小教区
 [10月19日] 青森津軽小教区
 東京第四小教区
 愛知西三河第一小教区
 [10月20日] 北海道釧根小教区
 山梨小教区
 広島市小教区
 [10月27日] 千葉東部小教区
 大阪堺小教区

● 大会等
 [10月13日] 第五回山口西小教区金剛禪大会
 [10月20日] 第三回奈良県金剛禪大会
 あ・うんフェスティバル
 [11月3日] 兵庫中播第一小教区
 [11月3日] 愛知西三河第二小教区
 奈良桜井小教区
 和歌山市小教区
 [11月4日] 北海道札幌第三小教区
 香川中讃小教区
 [11月6日] 山形庄内小教区
 [11月9日] 奈良桜井小教区
 [11月10日] 岩手県南・岩手盛岡三陸小教区合同
 三重中勢小教区
 [11月17日] 北海道札幌第一小教区
 [11月24日] 東京第一小教区
 静岡中部小教区
 奈良桜井小教区
 和歌山海南・中紀小教区
 山口東小教区



第三回奈良県金剛禪大会
あ・うんフェスティバル
奈良県教区



山口西小教区金剛禪大会

INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

● 設立

■ 2024年11月1日付

大田久が原道院 平田 安孝

● 交代

■ 2024年11月1日付

朝霞道院 陣野 文彦

泉南西信達道院 糸井 大智
 西宮西道院 平野 敏幸
 福岡伊都道院 利光 誠一

● 参与道院長

■ 2024年10月1日付

佐野道院 山本 正克

■ 2024年11月1日付

青森南道院 玉利 成昌
 相模原道院 富塚 賢司

法階昇格者

昇格おめでとうございます

准範士

■ 2024年10月27日付

矢部 博文(札幌篠路道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

少法師

■ 2024年11月10日付

高橋 康子(江別大東道院)
 遠藤 康二(宮城大河原道院)
 萩原 直樹(前橋中部道院)
 中島 匡裕(群馬まどり道院)
 木村 恭則(埼玉鴻巣道院)
 竹中 司(東京滝野川道院)
 五十嵐 好一(海老名東道院)
 森 貴臣(横浜緑園道院)

平井 一也(相模林間道院)
 浦江 克英(愛知藤岡道院)
 南出 哲男(三重壬生野道院)
 川島 勇治(広島竹屋道院)

中導師

■ 2023年10月1日付

柿元 将(薩州谷山道院)

■ 2024年11月1日付

川崎 義晴(岩手釜石道院)
 大谷部 克博(長井ひなた村道院)
 山根 文親(埼玉中部道院)
 竹下 崇(伊那道院)
 鈴木 皓大(箕輪中部道院)

「シニア向け補助教本 修行科目表-基礎編-」頒布開始のお知らせ

当教本では、現行の「修行科目表-基礎編-」に掲載されている法形科目と単演基本法形のすべてをイラスト掲載していますので、視覚面からの復習ができるとともに、初めて修練する科目においても予め全体の動きを把握することができ、どのような動きになるのか想像もつかないという不安感の緩和も期待できます。

「シニア向け補助教本 修行科目表-基礎編-」は1,200円より頒布を受け付けております。

ご希望の方は、所属長を通じてお申し込みください。



お布施

心より感謝申し上げます

故藤本義政道院長遺品収蔵式

▷藤本 悦子 200,000円

故倉田健治道院長遺品収蔵式

▷倉田 武臣 100,000円

金剛禅式結婚式

▷本部道院 内藤 大将 100,000円

その他

▷一般社団法人 みとよ青年会議所 100,000円

▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円

▷日本大学OG 木津 佳奈 5,000円

公認講習会

▷北海道教区 30,000円

▷福島県教区 30,000円

▷千葉県教区 30,000円

▷東京都教区 30,000円

▷神奈川県教区 30,000円

▷福井県教区 30,000円

▷三重県教区 30,000円

▷徳島県教区 30,000円

達磨祭

岡山県教区、香川県教区、徳島県教区、高知県教区、各務原東道院 青山 昌伸、三重壬生野道院、三重上野道院、滋賀瀬田道院 渡辺浩志、滋賀瀬田道院、西陣道院 牧野 清、西陣道院、牧野 明美、川西中部道院 丸野 俊一、境港道院 木村 弘史、水島中部道院 田中正則、本部道院、高松木太道院 鎌田 智、水俣中部道院 有村 利雄、新井 庸弘、山崎 博通、田村 道明、香川県少林寺拳法連盟、丸亀武道館支部

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

くぼ ひろし
久保 寛
まるやま じゅん
丸山 純
まえだ たけふみ
前田 武文
なかむら しんいちろう
中平 新一郎
よしどめ すみれ
吉留 純隆
もり としゆき
森 利行

高知中央道院元道院長、第108期生、大導師大範士八段、2024年10月6日逝去、満88歳

新居浜道院元道院長、第197期生、大導師准範士七段、2024年10月9日逝去、満76歳

熊本銀杏道院元道院長、第223期生、大導師准範士六段、2024年10月25日逝去、満75歳

練馬道院道院長、第202期生、大導師大範士八段、2024年11月2日逝去、満90歳

鹿児島島串木野支部道場元支部長、第269期生、中導師准範士六段、2024年11月16日逝去、満80歳

西脇道院元道院長、大阪都島支部道場元支部長、東加古川支部道場元支部長

第207期生、中導師正範士七段、2024年11月19日逝去、満80歳

正眼道院道院長、尾張小牧道院道院長、第334期生、大導師大拳士五段、2024年11月24日逝去、満66歳

神戸六甲道院道院長、神戸灘道院元道院長、第157期生、大導師正範士八段、2024年11月26日逝去、満78歳

あいだに なおよし
相谷 直善
みやはら
宮原 照雄

金剛禅総本山少林寺公認 北海道教区講習会

北海道教区
事務局長 高橋 康子



10月6日 金剛禅総本山少林寺公認北海道教区講習会を開催しました。派遣講師に東京大崎道院 沖山聖徳先生をお迎えし、秋晴れの中、全道から集まった総勢55名の拳士が終始笑顔で有意義な時間を過ごしました。

易筋行は「体幹を使う」をテーマに行い、年齢、所属、武階を越えて参加拳士が和気藹々と楽しみながら修練を行いました。講義においては各自が受講したいテーマを選択して学習したことで満足度の高いものとなりました。

また、今回は初めての試みとして講習会前に北海道教区の達磨祭を举行了しました。

僧階保有者は全員法衣着用を必須としたため 会場内は荘厳な雰囲気にもまれ厳肅かつ趣のある儀式が執り行われました。地元中学生が奉納演武を行い参列者全員が温かく見守ってくださったことで大役を果たし、本人たちにとっても良い経験となりました。

本講習会は金剛禅の布教活動の充実と、広義の少林寺拳法普及を重要課題として実施しました。宗教一財問わず参加者を募ったことで中学生から高段者まで幅広い層の拳士が参加し参加拳士の年齢層の広がりや受講内容の多様性は「段者しか参加できない、敷居が高い」といったイメージを払拭し、今後の教区活動における一助に繋がったと思います。今回の講習会が成功裏に開催出来たことに感謝するとともに今後も金剛禅運動の理解と普及、後継者育成に北海道教区一丸となって取り組んで行きたいと思ひます。



宗門の行

自己効力感を高める

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)



修行科目表の活用

修行科目表―総合編―の巻末にある連続複数法形修練のパターン①【拳系別】の一覧には、羅漢圧法を除く法形科目が全て網羅されています。この一覧では、拳系ごとに複数の関連する法形をまとめているため、これまでに学んだ法形を繰り返し行って復習したり、動きを体に刷



り込んだりすることに適しています。通常、法形を復習する際には1つ1つの法形を練習することになりますが、こちらの一覧を使用して復習すれば、法形の関連性やつながりを意識した修練が可能になり、より復習の効果が高まると考えられます。さらに一覧には、法形の組み合わせが98個用意されており、可能な限りたくさん組み合わせを修練することにより、得手不得手関係なく修練したり、修練頻度のムラをなくしたりすることができま

自己効力感を高める



法形科目には、初心の頃から数をかけて修練する法形や演武でよく使う法形のように修練頻度の高い法形もあれば、修得度の違いや難易度によって、また、身体への負担から、修練頻度が低い法形もあります。そこへ苦手意識が加わると、できない自分を隠そうとしたり、できないことを認めたくないという心理が働いたりして、苦手な法形は知らず知らずのうちに避けるようになります。しかし、この一覧を活用してなぞるように修練していくと、満遍なく修練するようになるとともに、苦手な法形も他の関連する法形とのつながりから、少しずつ苦手意識を克服することができると考えられます。修練に限らず日常においても、「自分はやればできる」、「これはできそう」という自己効力感は、できなかったことができるようになることで高められ、その繰り返しが自己確立につながっていくと思います。得意なことを深めていくことも大事ですが、今と同じことを続けていければ今まで

豊かな人生につなげる

と同じ自分を維持することになります。しかし、今までと少し違うこと、できなかったこと、やってこなかったことに取り組み、挑戦する先には、今までとは違う自分になれる可能性や成長が待っています。

人生100年時代と言われる昨今、少しずつでも成長していくことは豊かな人生を送るために欠かせない要素です。どんなに小さくとも挑戦には不安がつきものですが、日々の修練において「できない」を「できる」に変える体験の積み重ねが挑戦へのハードルを下げてくれます。自己効力感を養い、自らの成長を実感しながら、豊かな人生を築いていけるよう、楽しみながら法形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

- これまでに学んだ法形で、修練頻度の低い法形は何ですか。
- また、その理由を考えてみましょう。
- 最近、「できなかったことができるようになった」のはいつですか。そのときどんな気持ちになりましたか。



宗門の行としての少林寺拳法

自己効力感を高める

「自分はやればできる」、「これはできそう」という自己効力感は、できなかったことができるようになることで高められ、その繰り返しで自己確立につながっていく。今と同じことを続けていけば今までと同じ自分を維持することになるが、今までと少し違うこと、できなかったこと、やってこなかったことに取り組む、挑戦する先には、今までとは違う自分になれる可能性や成長が待っている。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

打上突



屈身突



屈身突蹴



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/kongozensohonzanshorinji>

金剛禅総本山少林寺のSNSもぜひご覧ください。