

あ・うん

金剛禪総本山少林寺広報誌

vol.
99

2025 弥生・卯月

特集／たくさんの人に届けたい
みんなの力で道院の魅力を発信しよう

たくさんの人に届けたい みんなの力で道院の魅力を発信しよう

時代の変化とともに広報の手段は大きく進化しています。より多くの人に道院の魅力を伝え、仲間を増やしていくためには、これまで以上に多様な広報手段が必要です。

幅広い世代の心を動かす広報をするためには、さまざまな世代が関わるのが大切です。

道院の活動を支えてくださっている皆さんの得意なことを持ち寄り、力を合わせれば、これまで以上に効果的な広報が可能になります。

「広報って難しそう…」「SNSはよく分からない…」そんな不安を感じている方もいるかもしれませんが、でも大丈夫！ ひとりで悩まずみんなで協力しながら、できることから広報の輪を広げていきませんか。



2023年度から、道院長講習会や研修会で『広報の充実』をテーマに、広報の重要性についてお伝えしてきました。今年度の道院長研修会では、「カスタマージャーニー」という考え方をもちに、次のような流れをご紹介します。

『知る』『検索する』『連絡する』『見学・体験』『入門』

広報活動で
少林寺拳法をもっと
身近に

現在、教区サイトは全国的に設置が完了し、道院サイトも設置率が約60%にまで拡大しています。これにより興味を持たれた方が「検索」できる環境が整いつつあります。これからはさらに少林寺拳法を知っていただくための活動を強化し、認知度を高めるための広報活動に力を入れていきましょう。

■**まずは、できることから始めてみませんか？**

「少林寺拳法」をまだ知らない方に届けるためには、次の3つの方法で広報を展開していくことが効果的です。

1. デジタル（インターネットやSNS）
2. アナログ（地域で目に留まる広報）
3. デジタル+アナログ（両方の組み合わせ）

たとえば、SNSで日々の活動を発信したり、地域の掲示板にポスターを貼ったりするなど、工夫次第でたくさんアイデアがあります。難しく考えずに、楽しみながら始められることから取り組んでみましょう。

■**楽しく広がる
少林寺拳法の輪**

全国で、道院長の皆さんから広報に関する相談やアイデアがどんどん寄せられています。「広報って難しそう……」と思うかもしれませんが、大事なのはみんなで楽しみながら取り組むこと。

少林寺拳法を知った人たちが、何かとストレスを抱えやすい現代社会でも少林寺拳法で出会う仲間と「笑顔」で生かされる。そんな未来を作るために、あなたの一歩がとても大切です！

「やってみようかな？」と思った今がチャンスです。小さな一歩から、一緒に広報活動を盛り上げていきましょう。





デジタル広報の力を 最大限に活用しよう

SNS・ウェブサイトの役割

ウェブサイト	SNS
時間をかけて信頼を築いていくことができる	短期的で拡散力が高い
情報量を多く掲載できるので道院の理念や活動を詳しく伝えることができる	リアルタイム性が高いため楽しい日常を発信するのに向いている
道院について深く知りたい人に向いている	親しみやすさを伝える窓口的役割となる

デジタル広報の最大の強みは、コストを抑えながらタイムリーに情報を発信できることです。SNSやウェブサイトの特徴を理解し、それぞれを活かして広報活動を進めていきましょう。

たとえば、SNSで「日常」を信じ、興味を持った人がウェブサイトで「詳細」を知る、という流れを作るのが理想です。

SNSは「名刺」、ウェブサイトは「パンフレット」と考えると分かりやすいですね。

■まずはウェブサイトから

道院のウェブサイトは、興味を持った方にとって大切な窓口です。今や、気になることがあればスマートフォンで検索するのが当たり前の時代。もしウェブ上に情報がなければ、「少林寺拳法を始めてみたい!」と思った方が、それ以上調べられず関心を失ってしまいかもしれません。さらに、ウェブサイトがあることで「ここなら安心できそう」と感じてもらえることもあります。

まだ道院サイトを開設していない道院は、ぜひこの機会に検討してみてくださいませんか? 少しずつ準備を進めていけば大丈夫。設置に向けて、教区や本山がサポートしますので、安心して取り組んでください。

すでにサイトを開設している道院は、定期的なチェックや更新を心がけましょう。「設置したらそれで安心」ではなく、住所や連絡先の変更があれば適宜メンテナンスを行うことが大切です。

また、ブログ機能がある場合は、こまめに更新することでサイトに常に最新の状態に保てます。道院の日常や活動の様子を発信し、道院の魅力をより多くの人に伝えていきましょう。



道院サイトを設置しようと思ったらまずは教区にお問合せください。

- ◎全国教区それぞれにおいて、道院サイトの作成方法や仕様が異なりますので、ご相談ください。
- ◎個人作成したデザインサイトの場合も最終的には公式サイトとして教区や本山サイトとリンクをしますのでご相談ください。

■SNSを始めてみませんか

SNSは現代の「井戸端会議」のようなものです。家族や友人とLINEでやり取りしたり、Instagramでお気に入りのお店を探したりする感覚で、気軽に始められるのが魅力です。

総務省の調査によれば、日本のSNS利用者は今後も増加が予測されています。あらゆる世代が使うツールだからこそ、SNSは多くの人々に情報を届ける大きな力を持っています。

「でも、何を投稿すればいいの?」と思う方、安心してください。日々の活動や笑顔あふれる瞬間を発信するだけで十分です。道院の姿を知ってもらえる小さな一歩が、

多くの人とつながるきっかけになります。

■SNSアカウントについて

これから新規に道院専用のSNSを設置される道院は、アカウント名を道院名にしましょう。

すでに道院長の個人アカウントで道院の活動を発信している方もいらっしゃると思いますが、個人アカウントがNGというわけではありません。個人のアカウントには、道院長の人名を知ってもらえるという良さもあります。

ただ、広報の面から考えると、道院専用のアカウントがあると情報を一貫して発信できるため、道院に興味を持った方が必要な情報を見つけやすくなります。

「アカウントをいくつも管理するのは大変そう……!」と思う方もいるかもしれませんが、その場合は、まずは個人アカウントで道院サイトへのリンクを紹介するなど、できる範囲で工夫してみましょう。

道院専用アカウントの開設も、ぜひ前向きに考えてみてください。





一緒に楽しむ アナログ広報

少林寺拳法の魅力をもっとたくさんの方々に知ってほしい！その第一歩として、とても重要となるのが「アナログ広報」です。地域に根ざし、信頼関係や絆を築く活動そのものです。これまで道院長の皆さんが地元で積み重ねてきた経験こそ、広報の原点。まさに道院長は地域の「プロ広報マン」です。

アナログ広報は、地域との深いつながりを活かして進められるのが大きな魅力。

これらの活動そのものが、「少林寺拳法ならではの」大きなアピールになります。

■広報の手段いろいろ

広報にはさまざまな方法があります。どれも日常の中で楽しみながら実践できます。下表に挙げた手段は一般的なのですが、その他、道院でお揃いのTシャツやジャンパーを着て活動するのでもPRになります。常に動いているので動く広告になりますね。

■チラシ広報で始める 「気軽な一歩」

特におすすめなのはチラシを活用した広報。なぜなら、安価で簡単に始められるからです。

広報手段 いろいろ

方法	例
印刷物による広報	チラシ、ポスター、パンフレット、リーフレット
イベントや対面広報	地域イベント参加、説明会、セミナー
看板や屋外広告	看板、のぼり、横断幕、交通広告
口コミ・紹介	知人や近隣の人を通じた紹介、地域ネットワーク
メディア広報	地元新聞、ラジオ、フリーペーパー

チラシのメリット

1. 幅広い世代に届く！
デジタルに不慣れな方にも確実に情報を届けられます。
2. 「じっくり読まれる」紙の特性！
デジタル疲れがささやかれる時代だからこそ、紙媒体はじっくり目を通してもらえる可能性が高い。
3. コスパ抜群！
少ない予算でしっかりとした成果を期待できます。



チラシを活かすポイント

1. 信頼関係を活かす
仲の良いお店にお願いして、レジ横や店内の目立つ場所にチラシを置いてもらいましょう。
2. 協力し合う仕組みを作る
「お互いのチラシを置き合う」形で、お店側にもメリットを提案してみてください。
3. 入門してほしい層を考える
置く場所やデザインを工夫し、入門してほしい層に響く内容にしましょう。
・女性・子ども向け：美容室、カフェ、スーパーなど
・社会人向け：飲食店、オフィスビル、マッサージ店など
・シニア向け：商店、書店、宿泊施設など
4. 定期的なチェックがカギ
チラシを置きっぱなしにせず、補充や更新をこまめに。紙の色を変えるだけでも印象が変わります。
5. 道院サイトへの誘導
QRコードを載せて、気軽にウェブサイトへアクセスできるよう工夫を！



■看板やのぼりも大活躍

看板やのぼりは、遠くからでも目を引く効果的な広報ツールです。特に道場近くに掲げると「こんなところに少林寺拳法の道場があるんだ！」と気づいてもらいやすくなります。

ただし、屋外広告は天候の影響で劣化しやすいため、定期的な交換が必要です。費用を抑えるためには、教区や小教区単位でのまとめ注文がおすすめです。



本山手作りアナログ広報媒体
(缶バッジ・アクリルキーホルダー・うちわ)

■広報は楽しんだ人が勝ち

広報活動は、身近な人たちと楽しみながらつながりを深めるチャンスでもあります。「少林寺拳法を知ってほしい！」という気持ちさえあれば、できることはたくさん。まずは、できそうなことから一歩踏み出してみよう。「これ、ちょっとやってみようかな？」という気持ちで、未来の大きな成果につながります。少林寺拳法の輪と一緒に広がっていきましょう。



デジタル×アナログ広報 ＝最強の広報

デジタル×アナログそれぞれの『強み』

アナログ広報	デジタル広報
手に取ってもらえる安心感	すぐに発信・更新できる
じっくり見てもらいやすい	コストを抑えられる
直接会って説明できる	何度でも繰り返しPR可能
信頼関係を築きやすい	広範囲に届けられる

デジタル×アナログ広報の流れ(モデルケース)

パターン	広報の流れ
①チラシからデジタルへ	チラシを手に取る → QRコードを読み込む → 道院サイトを見る → 興味を持つ
②SNSからアナログへ	SNSでイベント情報を見る → チラシ画像をチェック → 「行ってみようかな！」
③のぼりや看板を活用	道場の前を通る → のぼりのQRコードを読み込む → 見学・体験会を予約！

■アナログ×デジタル 広報の実践アイデア

アナログとデジタルには、それぞれ強みと弱みがあります。この2つを組み合わせれば、広報のチャンスは無限大です。

■「やってみよう！」 が未来につながる

広報活動は、決して難しいものではありません。身近なものを活用しながら、楽しく取り組むことが大切！

- ✓ まずはチラシにQRコードをつけるところから始めてみる
- ✓ SNSにイベント情報を投稿してみる
- ✓ 道院サイトの記事(ブログ)をちよっとずつ更新してみる

一歩踏み出せば、少林寺拳法の魅力がもっと広がります。さあ、一緒に楽しく広報活動を始めてみませんか。

広報は皆でやるから楽しい

広報活動は、「すぐに効果が出るもの」ではないかもしれませんが。でも、たとえ反応がすぐに見えなくても、大丈夫。誰かが必ず見ています！

例えば…

「最近運動不足だな」
「子どもに何か習い事をさせたいな」

そんな時、以前目にした「少林寺拳法」の情報が記憶の引き出しから出てきて、「そういえば、あそこに道場があったな……」と思いついてもらえるのです。

だからこそ、広報活動は長期的にコツコツ続けることが大切です。そして、一人ではなくチームで楽しく取り組むことが、広報活動を続ける秘訣です。

■チームでやると 広報はもっと楽しくなる

広報活動を一人で頑張っていると、思うような成果が得られなかった時に、負担やストレスを感じてしまうことも。でも、チームで協力すれば、アイデアを出し合ったり、得意なことを分担したりしながら楽しく取り組めます。

例えば…
✓ 道院の保護者の皆さんと一緒に広報活動。

チームで広報 アイデアいろいろ

アイデア	具体例
地域イベントへの参加	小教区や教区単位で合同出演
金剛禅大会に一般の方をご招待	少林寺拳法の魅力を体験してもらおう
他団体とコラボした体験会	他の武道団体と合同イベントを企画成功事例も多数
休眠拳士へのアプローチ	小教区・教区のイベント案内を送って、仲間をもう一度迎えよう

チームで取り組むことで、楽しさや達成感を共有し、モチベーションを維持しながらより効果的な広報活動を実現していきましょう。

担当／濱口里佳

- ↓ 少年部の入門者を増やすなら、保護者の意見や協力がとても大切。
- ✓ 若い世代の意見を取り入れた広報
- ↓ 20代・30代向けにアプローチするなら、その世代の視点が欠かせません。
- ✓ 地域・道院同士の協力で、広報の幅を広げる。
- ↓ 近隣の道院と合同でイベントを企画すれば、より多くの人に知ってもらえるチャンス。



開祖語録 ダイジェスト

1980年1月
鏡開き式



私の祖父は明治末期の剣道範士の一人です。私、ガキのころから否応もなしに剣道を仕込まれた。「親の仇だと思つて掛かってこいッ」、子供の私をボンボン打ち据えるわけ。「悔しかったら掛かってこい」。柔道もやりました。いろんなことをやったが、すべてが己以外は敵であるという教育しか受けてない日本人がね、他の幸せなんか考えるはずがない。

いま少林寺拳法の最大の眼目である「半ばは自分の幸せを 半ばは他人の幸せを」、こんな思想はこんなところから生まれてきたね。日本の教育の中では生まれなかったのです。これは私の造語です。

宗教家の偉い人、ある大学の教授が私に言いました。「先生、あなたはいいい人だ、立派な人だけど、一つ気に入らんとところがある」「どこが気に入らん」「『半ばは我が身の幸せを』なんて、我が身を先へ出すなんていうのは宗教家としておかしいじゃないか。教育者としてもおかしい

じゃないか」。「己を捨ててすべて世のため人のため、そういうことを言う方が通りがいい。己を出すなんて以ての外だ」とおっしゃる。

私は違うんですね。自分を大事にしないという人間があつたらおかしいのであつて、己がまず第一だ。しかし己がすべてではない。相手があるのである。半分でも相手のことでものを考えてあげる。相手のまして幸せを願うようになったら、戦争なんか一遍でなくなる、というより起きるはずがない。もちろん夫婦の争いもなければ仲間同士の打ち合いもないはずです。そういうものを作るには、体を鍛えるというだけではダメなのです。

これを私は若い時代、修行過程の中で、中国の少林寺へ行つたときに、教えてもらつたというより壁画を見た私のインスピレーションがそれを教えてくれた。

己が第一だが、すべてではない

絵本プロジェクト、一区切りのお知らせ

「絵本で広げよう金剛禅プロジェクト」は、2015年のスタートから、たくさんの方々にご参加いただき、道院や門信徒を活気づけ、たくさん笑顔とあたたかい時間を道院にもたしてくれました。このプロジェクトに関わってくださった皆さま、本当にありがとうございました。

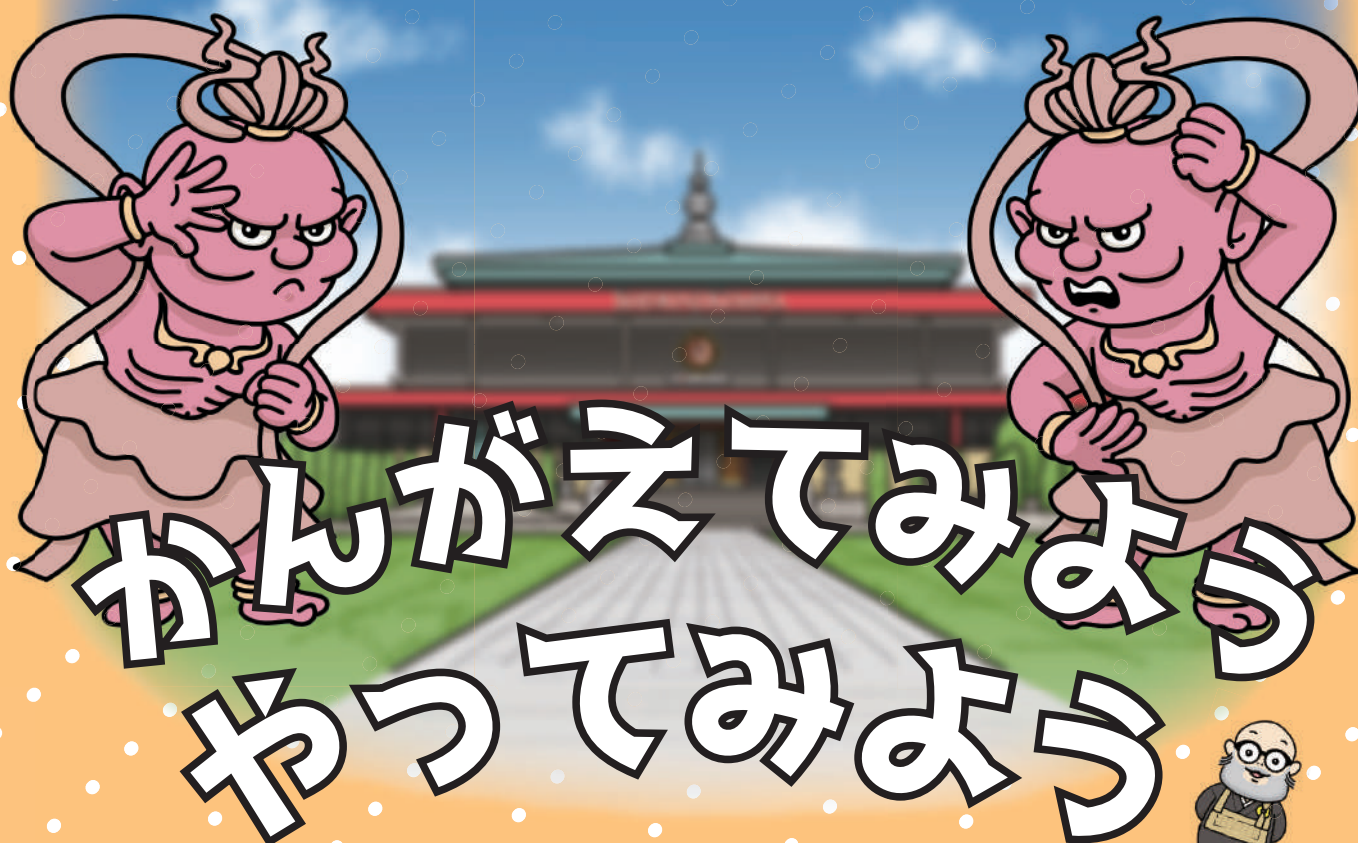
さて、この度、このプロジェクトはひとまず2025年3月末で幕を閉じさせていただくことになりました。

プロジェクトは終了しますが、ウェブ(Slack)上での情報交換の場はこれからも開いています。絵本の読み聞かせを取り入れている道院の皆さま、これから絵本を取り入れていこうとされている方々、ぜひ情報交換にご参加ください！

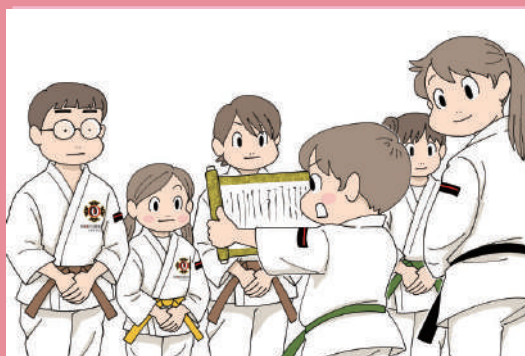


絵本プロジェクトの情報交換の場はこちら→





チャレンジ①



ちんこんぎょう しゅざ ちょうせん
鎮魂行の主座に挑戦してみよ
う。終わったら、感想を發表
しよう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.30-31

チャレンジ②



しょうりんじけんぽう かいだん いちだん
少林寺拳法では「階段を一段
づつ上るように修行しなさい」
といわれています。どうい
う意味だと思いませんか。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.31

道院長

元気の素



あまがさきし おえ
兵庫 道院
道院長 尼崎潮江
みかど しんや
三角 進弥

入門から現在に至るまで

幼少より体格に恵まれなかった私は小学5年から空手を習い、高校の部活動で少林寺拳法部に入りました。どちらも道衣が白いで似ているだろうという安易な気持ちで始めた不心得者でしたが、先生や先輩方の技を見た時に力不足とも大の男が倒れる技の不思議さに次第に魅了されていきました。入門当初はただ単にいじめられたくない一心で稽古に没頭していましたが、ふと気がつくとも周りには利害関係を超越した方々に温かく囲まれていました。後にこれを『法縁』と教わりました。その後、龍谷大学少林寺拳法部の監督であった故梶原道全先生との出逢いをきっかけに拳技の奥深さと人間性に魅了され、精進しようという決意を固めました。就職先も先生のご自宅に併設されていた尼崎道院から通える範囲の職場を選び、住まいを尼崎市内に移しました。

尼崎道院から尼崎潮江道院へ

開祖の直弟子である梶原道全先生は1956年に兵庫県内に初めて尼崎道院を開設されました。1999年6月、師匠が亡くなり虚脱感で悩んでいた時、兄弟子より本部公認デモンストレーションチーム試験の誘いを受け、2000年4月より解散するまで約18年間活動をさせていただきました。その間出逢った日本全国の拳士、世界各国の拳士との法縁は今も私の財産であり大きく支えていただいています。

2004年8月に前任の道院長から突然の引継ぎを受け、名称は尼崎潮江道院と変えましたが、この長い歴史を私の一存でこの火を絶やすわけにはいかないとの一心で何とか続けてまいりました。おかげさまで設立20周年を迎えることができました。古くから先代道院長同士とも親交のある京都・洛東道院の故森川是汪先生から生前「細くても良い、ツミカサネとケイゾクが大事。結果はおのずとついてくる」と教えをいただき、今改めて私も全くその通りだとつくづく感じています。

道院の特徴・雰囲気

少林寺拳法の技術は六百数十個の技があり、年齢を重ねるごとに技の習熟度が上がる特性を持っているため、生涯をかけるに値する武道です。これからの超高齢化社会においても注目されているため、その対象に対する指導者も必要とされてきます。若い世代から高齢者まで幅広く楽しめる稽古場として、またその遺志を継いだ指導者を育て世に送り出していきたいと考えています。我々が信仰する「ダーマ」はどこにでもあります。この道院で学んだことを人関係に役立てていただくことを願っています。



布教活動では、各種SNSの発信やホームページへの掲載、地元のまつり等への参加も積極的に行い広報を行っています。門下生達もイベント参加で身近な目標ができ、良い刺激になっていると感じています。また、近年では『倒す』ことができるなら起こすこともできるとの発想ではじまった介護技術マイスターの資格を得て、地域

道院長を目指す全国の拳士へ

三十年前、私が就職してまもなく理想と現実のギャップに悩んでいた時にいただいた梶原道全先生からの手紙がある。

ります。

「成る木とゆう木に何くそとゆう肥をかけて根本とゆう木で支えて枝葉を伸ばす。苦とゆう言葉は内にひそむ偉大なる発現力を表す言葉だそう。曰く潜勢力と云うそう。何時は表に出る。釈尊はそれを解脱と云う。我々にはむづかしいけれど怠ることなかれ。」

今も額に入れ大事に飾っています。『苦』や悩みというのは、皆誰しも持っている。一歩踏みとどまっているならば一度は飛び込んでみませんか。何とかなるものです。私はその先に『苦』を解決する可能性を引き出すヒントやチャンスがきっとあると信じています。道院長はしんどそうと思われている方がいるとよく聞きますが、実際はそれだけではありません。それ以上の喜びや楽しみ、やりがいがあります。道院という異業種、利害関係なく付き合いができる仲間達の中で、自らが『自灯明』となりお互いを照らし合いませんか。また、全国で活動されている同志や意識の高い道院長と出逢い、お互いの笑顔を交し合える行事も格別なものです。本山や各種行事でお声掛けいただけることを楽しみにしております。



尼崎潮江道院

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)
[10月27日]新潟県教区(野口雅司)
[11月3日]岐阜県教区(濱崎哲也)
[11月10日]宮城県教区(江原謙治)
[11月24日]愛知県教区(山下研治)
[12月1日]滋賀県教区(湯浅裕二)
[12月1日]栃木県教区(中島正樹)
奈良県教区(宇都宮俊二)
長崎県教区(飯野貴嗣)
熊本県教区(平井富士雄)

● 教区研修会
[11月30日]佐賀県教区
[1月19日]大阪府教区
和歌山県教区

● 小教区研修会
[11月23日]新潟上中越小教区
[11月24日]秋田中央小教区
[11月27日]京都東小教区
[12月1日]東京第五小教区
[12月1日]東京第十五小教区
[12月8日]茨城県南西小教区
[12月12日]三重伊賀小教区
[12月15日]青森小教区
[12月15日]静岡西部第二小教区
愛知知多第一・第二小教区
合同
[12月22日]三重四日市小教区
[12月29日]兵庫丹有小教区
[1月8日]岡山倉敷小教区
[1月18日]埼玉第十一小教区
[1月19日]大阪中央小教区
大阪河南小教区
高知県小教区



第5回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12月1日付

横浜矢部道院 相川 泰一

● 交代

■ 2025年1月1日付

埼玉入間道院 村上 雅憲
嵯峨野道院 三林 義樹

● 参与

■ 2024年12月1日付

二宮中部道院 染田 裕之
埼玉深谷道院 大谷 正司
埼玉深谷道院 北野 雅史
埼玉深谷道院 飯川 賢太
横浜星川道院 倉根 崇

■ 2025年1月1日付

八戸東道院 丹波 忠晴
横浜清水ヶ丘道院 荒井 肇
報徳桜井道院 室伏 江利子

法階昇格者

昇格おめでとうございます

正範士

■ 2024年12月15日付

桑原 昭仁(茨城阿見道院)
遠藤 聡(東京辰巳道院)
大場 健七郎(大阪伊吹道院)
中野 多恵(宝塚東道院)

鷹野 鉄也(諏訪東京理科大学)

准範士

■ 2024年12月15日付

夏川 伸也(新潟坂井輪道院)
濱崎 薫(三重津東道院)

杉田 光正(京都北野道院)
市来 聖史(京都北野道院)
山崎 寿久(島根雲南道院)
弓削 貴志(福山東道院)
原田 宇一(八幡永犬丸道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

大導師

■ 2024年12月1日付

一場 久幸(渋川道院)
栗原 宗一郎(横浜戸塚道院)
増井 友哉(綾瀬深谷道院)
鳥山 武俊(大野北道院)
宮城 稔(榛南道院)

谷本 文由(登別道院)

権中導師

■ 2024年12月1日付

佐藤 学(山形中部道院)
安部 善治(長井南道院)
根本 真一(栃木鹿沼道院)
一場 久遠(渋川道院)
新井 雅志(群馬伊勢崎道院)
佐藤 萌子(前橋橋道院)
小野 祐志(川越道院)
田島 智(熊谷道院)
渡邊 純夫(埼玉下戸田道院)
中澤 敦(埼玉藤久保道院)
佐藤 克旨(東京浮間道院)
山口 眞沙樹(東京大塚道院)
吉永 由里子(東京昭島道院)
土山 伸一(金沢卯辰山道院)
中道 信夫(能登七尾道院)
原田 保(山梨峡南道院)
吉田 有里(多治見青龍道院)
水野 将実(岐阜御嵩道院)
前澤 聡(豊橋道院)
宮地 治彦(岡崎中部道院)
小笠原 誠起(愛知幸田道院)

梅澤 基広(愛知幸田道院)
齋藤 恵(岡崎正名道院)
崎山 雅祥(檀原中央道院)
黒岡 秀晃(檀原中央道院)
篠田 光希(金剛山道院)
福本 雅章(大和新口道院)
堀 祐宜(奈良宝来道院)
大井 敏孝(奈良宝来道院)
山中 洋明(広島八丁堀道院)
小松 徹(山口西京道院)
久本 伸二(岩国人絹町道院)
草薙 勝則(本部道院)
河原 耕太郎(佐賀中部道院)
小副川 一雄(佐賀小城道院)

永田 千鶴子(仙台東道院)
菊地 翔(仙台東道院)
菊池 陽仁(酒田中部道院)
大野 清(群馬多々良道院)
長井 和行(群馬伊勢崎道院)
稲村 剛(群馬伊勢崎道院)
清水 大治郎(前橋橋道院)
田島 實(埼玉深谷道院)
荒井 大輝(さいたま桜道院)
小沢 将司(さいたま桜道院)
後藤 光(朝霞道院)
宮永 英行(朝霞道院)
中山 英夫(埼玉上尾道院)
一瀬 友美(埼玉坂戸道院)
時田 雅之(千葉松戸道院)
藤原 佑隆(千葉山王道院)
小菅 隆敏(市川若宮道院)
豆澤 慎司(市川若宮道院)
生沼 孝彦(松戸上本郷道院)
海沼 孟宗(東京東品川道院)
尾崎 友彦(板橋志村道院)
村本 司(東京大久保道院)
デニスマチアス クロネク
(東京東陽町道院)
杉田 早織(練馬上石神井道院)

少導師

■ 2024年12月1日付

我妻 誠(旭川東道院)
我妻 慧駿(旭川東道院)
川辺 怜音(釧路北道院)
池中 良徳(札幌新川道院)
加藤 心(富良野光明寺道院)
中崎 悠晴(富良野光明寺道院)
堀川 彩愛(富良野光明寺道院)
加藤 宏幸(仙台東道院)

※「あ・うん」vol.98号に掲載した第5回山口西小教区金剛禪大会の写真に誤りがありました。お詫び申し上げます。正しい写真を今月号に掲載いたしました。

杉田 哲朗(練馬上石神井道院)
大川 眞朋(横浜寿道院)
瀬谷 愛(小田原道院)
石渡 正樹(横浜清水ヶ丘道院)
新井 潤一(川崎生田道院)
元木 晃平(相模林間道院)
鈴木 裕之(長岡不二道院)
竹内 勉(上越新井道院)
松村 繁樹(福井松本道院)
石田 円(福井松本道院)
北出 昂太(福井松本道院)
小倉 宏志(福井新田塚道院)
奥田 有珠(福井新田塚道院)
吉田 龍生(多治見青龍道院)
竹中 陸人(名古屋島田道院)

岩本 侑真(名古屋桜道院)
森田 智宏(知多阿久比道院)
米山 伸(一宮中部道院)
小澤 道也(一宮中部道院)
林本 晴代始(一宮中部道院)
石田 祥子(名古屋北道院)
土方 雅幸(名古屋高蔵道院)
浅野 文音(三重いなべ道院)
中濱 峻太(大阪千代田道院)
佐藤 敏嗣(大阪狭山道院)
田井 鉄二(大阪長野道院)
福家 大地(大阪旭道院)
薬師寺 星弥(大阪三島道院)
藤本 智嗣(尼崎潮江道院)
山口 他人(西宮西道院)

山下 敦史(西宮西道院)
伊藤 裕康(明石道院)
秋田 勝己(須磨道院)
中本 亜沙美(姫路天神道院)
北脇 篤(東吉野道院)
伊良波 春平(奈良宝来道院)
西村 稔(鳥取東道院)
坂本 晃一(福山南道院)
橋詰 享亮(福山南道院)
三好 晃矢(福山南道院)
天満 晃士(福山南道院)
西村 秀明(三原道院)
岩石 勝政(広島毘沙門道院)
金子 龍一(山口西京道院)
中村 靖子(山口西京道院)

原田 高志(山口西京道院)
山本 直行(宇部維新道院)
フランク ステファニア
(上宇部道院)
浴本 恵美子(岩国国綱町道院)
川崎 郁也(鍛冶屋原道院)
荻田 知歌子(琴弾道院)
永井 秀継(新居浜瀬戸道院)
稲田 光美(新居浜瀬戸道院)
横井 創志(新居浜瀬戸道院)
山下 大樹(福岡中央道院)
吉永 雅洋(福岡福津道院)
増永 海里斗(大分佐伯道院)
田原 信(大分佐伯道院)
山本 大(大分佐伯道院)

お布施

心より感謝申し上げます

故倉田健治道院長遺品収蔵式

▷東松山道院 30,000円

道院長勤続55年

▷福岡西道院 佐藤 健二 30,000円

▷高知野市道院 池本 孝一 10,000円

道院長勤続40年

▷三重千種道院 中山 文夫 30,000円

道院長勤続35年

▷倉敷郷内道院 高畑 一郎 35,000円

道院長勤続20年

▷我孫子道院 藤田 竜太 10,000円

道院長勤続25年

▷流山北道院 10,000円

公認講習会

▷宮城県教区 30,000円

▷栃木県教区 30,000円

▷新潟県教区 30,000円

▷岐阜県教区

▷愛知県教区 30,000円

▷滋賀県教区 30,000円

▷奈良県教区 30,000円

▷長崎県教区 30,000円

▷熊本県教区 30,000円

その他

▷茨城阿見道院 桑原 昭仁 10,000円

▷亀有道院 成澤 裕喜男 10,000円

▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円

新春行事

茨城県教区、埼玉県教区、千葉県教区、東京都教区、神奈川県教区、岐阜県教区、静岡県教区、愛知県教区、三重県教区、奈良県教区、奈良県教区 奥田眞弓、徳島県教区、香川県教区、札幌あかしや道院 阿達 美恵子、茨城守谷道院、群馬前橋道院 江原 謙治、埼玉鶴瀬道院 大野木 恵三、東京田無道院 宮内 靖、八王子陵北道院 片岡 三郎、横浜瀬谷道院 小川 肇、相模原南道院 近藤 和彦、報徳桜井道院 柏井 伸一、報徳桜井道院 室伏 江利子、横浜星川道院 百百 邦廣、海老名東道院 五十嵐 好一、横浜片倉道院 三枝 勝巳、神奈川嶽之内道院、富山南道院 木戸 薫、各原東道院 青山 昌伸、三重津東道院 濱崎 哲也、三重千種道院 中山 文夫、山科道院、西陣道院 牧野 清、西陣道院 牧野 明美、梅津道院 岡 寛、大阪伊吹道院 伊瀬 道昭、大阪白鷺道院 佐々木 正、明石道院 今井 明雄、高砂南道院 梅里 幸治、播州揖保川道院 時任 典人、姫路林田道院 時任 典人、川西中部道院 丸野 俊一、播磨南道院 吉野 雅文、奈良信貴道院 川口 宗男、奈良大安寺道院 森本 勝也、木津道院 竹澤 光広、大和桜井安部道院 迎田 展孝、奈良宝来道院、境港道院 木村 弘史、徳島南道院 清水 孝美、本部道院 向田 弘之、本部道院、高松東道院 山口 豪紀、高松木太道院 鎌田 智、南国日章道院 氏次 五雄、熊本荒尾道院 宮崎 司、水俣中部道院 有村 利雄、北海道少林寺拳法連盟、東京都少林寺拳法連盟、神奈川県少林

寺拳法連盟、静岡県少林寺拳法連盟、愛知県少林寺拳法連盟、京都府少林寺拳法連盟、大阪府少林寺拳法連盟、岡山県少林寺拳法連盟、徳島県少林寺拳法連盟、香川県少林寺拳法連盟、八王子市少林寺拳法連盟、神奈川県UNITY運営委員会、京都府少林寺拳法振興会、京都翔英高等学校 堤 清彰、奈良済美スポーツ少年団 本田 孝行、丸亀武道館支部、山崎 博通、新井 庸弘、田村 道明、公益財団法人松平公益会、公益財団法人日本武道館、学校法人利他学園、ホテルアネシス瀬戸大橋、株式会社オザキ、株式会社サンエイ、株式会社一鶴、株式会社牛田塗装、株式会社琴平グランドホテル、株式会社香川銀行、株式会社高松三越、株式会社合田工務店、株式会社前川商店、株式会社中央印刷、亀山石油株式会社、今治造船株式会社、四国旅客鉄道株式会社、大一電気工業株式会社、中讃ケーブルビジョン株式会社、東洋防蝕工業有限会社、日本総合保険企画株式会社、富士建設株式会社、名鉄観光サービス株式会社高松支店、野村證券株式会社高松支店、The Universe、ウツミ整形外科医院、お好み焼きわかやま、ホテルトヨタ、久保デザインフォーラム、熊手八幡宮、香川記章有限会社、民宿細川、有限会社西山印刷所、有限会社貫田商店、有限会社白光舎、江原 文子、河原 芳子、中川 英昭、宮野 義久、山崎 高雄、武鍵 謙治

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

柿沼 實
三和 三千年

東戸塚道院道院長、第198期生、少法師正範士八段、2024年11月17日逝去、満87歳

大阪泉大津道院元道院長、第243期生、中導師大拳士五段、2024年12月16日逝去、満78歳

「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。



宗門の行

自分自身が変わる

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)



相手に応じる訓練

少林寺拳法の技法は、こちらから仕掛けて捕る場合もありますが、基本的には相手の攻撃に対し、防御・反撃することだけで成り立っています。身を護ることだけが目的であれば、相手に攻撃をさせないように、先にこちらから攻撃を仕掛けることで身を護るのも一つの方法です。しかし、それが行き過ぎると、互いを高め合うパートナーであるはずの練習相手を敵と認識するようになってきたり、相手に対しても攻撃的な態度を取るようになる危険性もあります。

少林寺拳法は活人拳であり、人づくりの手段として行われているものです。まずは相手の攻撃があり、相手の動きに応じて自分自身が変化することで技法が成立します。何が来るか分からない状況で相手の攻撃を待てるだけの胆力を備え、いざ攻撃が来た時には、相手を変えるのではなく、自分自身を柔軟に変える対応力を磨いていくことが求められます。

これは、技法修練の場面だけでなく、日常生活の場面においても通じることでないでしょうか。例えば、職場や家庭で問題や対立が発生し、うまく立ち行かないと感じている時、その多くは原因や理由を相手に求め、自分自身が変わろうとしないことにあると考えられます。このような態度は、かえって問題を長引かせ、新たな対立や摩擦を生む可能性があります。

自分自身を変えることは決して相手に妥協するというものではありません。相手の意図を最大限引き出すことで相手を活かし、その上で自分はどう行動すべきか、最大限できることを考えて行動する、対立を超えて調和へと向かう道筋を歩んでいくことが修行者にとって必要な態度ではないでしょうか。このような態度は、相手との関係を悪化させることなく、相手の立場も自分の立場も尊重しながら、より建設的な解決策を導き出す助けとなります。

日常生活において



自分自身が変わる

再び技法に目を転じれば、相手の動きに合わせているということは、相手の動きはそのまま活かしながら、今の自分を変えることでもあります。徹底して相手の動きに合わせていることが自分自身を変える訓練となり、修練する技の種類や一緒に修練する仲間が増えることは自分自身が変化する幅を広げてくれることとなります。そして、修練でのあり方と日常での振る舞いがしっかりと繋がってあれば、人としての幅も広がり、より豊かな人生を送れる可能性が高まります。

現在、本山で推奨している連続複数法形修練では、おおよそ3つの法形を1セットとしており、連続して相手に攻撃してもらうことにより、否が応でも相手の動きに応じていくこと、変化していくことが求められます。相手を活かしながら我も活きる。技法においても日常においても対立から調和へと向かう道を歩んでいけるように修練していきましょう。

(富田雅志)

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- ・最近、お互いの意見が対立した時、その対立の原因を相手と自分、どちらに求めましたか。
- ・裏表紙の連続複数法形修練を、同じ相手と10分間続けて行う場合と、相手を変えながら10分間続けて行う場合を比較してみましょう。行った後、どのような違いを感じたか話し合ってみましょう。



宗門の行としての少林寺拳法

自分自身が変わる

少林寺拳法は活人拳であり、人間完成のため、人づくりの手段として行われているものである。まずは相手の攻撃があり、相手の動きに応じて自分自身に変化することで技法が成立するように、何が来るか分からない相手の攻撃を待てるだけの胆力を備え、いざ攻撃が来た時には、相手を変えるのではなく、自分自身を柔軟に変える対応力を磨いていくことが求められる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

片手押抜



小手巻返



肩打投



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、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。