

# あ・うん

金剛禪総本山少林寺広報誌

vol.  
**100**

2025 皐月・水無月



特集／盛り上げよう、小教区活動

# 盛り上げよう、 小教区活動

今回の特集は小教区にスポットを当てました。小教区制は「指導者同士が連携をはかり、助け合い、学び合い、分かち合える金剛禅らしい共助関係を育んでいくこと」を目的としています。そんな小教区活動が、昨年度より全国的に盛り上がってきています。そこで本特集では小教区活動の意義と、全国で開催されている研修会の様子をご紹介します。

本教団に小教区制が敷かれたのは、遡ること23年前の2002年です。その目的は、指導者同士が連携をはかり、助け合い、学び合い、分かち合える金剛禅らしい共助関係を育んでいくことです。

宗道臣(開祖)の法話に、「少林寺拳法は団結力だ。なにか(トラブルでも)あったら互いに助け合える、そういうヨコのつながりをわれわれは大切にしようじゃないか」という一節がありました。そんな「ヨコのつながり」の最小単位が小教区になります。

◆ 本山では、2018年度より毎年秋のシーズンに都道府県教区との意見交換会を開催しています。その成果の一つとして、2020年度から教区の事業方針を打ち出すよ

うになりました。本山と教区が事業方針を共有し、一丸となって事業を推進することによって、その成果が地元道院の活性化へとつながる流れを作るべく取り組んでいます。

以来、金剛禅の充実を図るための教区の事業方針は一貫しており、「①広報の充実(ひろめ)」、「②研修の積極的開催(そだて)」、「③若手人材の育成と登用(いかす)」の3つを掲げ、一步一步着実に事業として進めてきています。

◆ 「不易流行」という言葉があります。端的には、世の中には変わることのないものと、変わりつづけていくものがあるという意です。この言葉を借りて教区の三大方針をたてるならば、「①広報の充実」は「流行」に当たります。広報の世界は日進月歩で変化しています。ですから、つねに新しい情報やトピックを広報的に発信していくことが、私たちの存在や活動内容を世間に知っていただき、そして新たな仲間を増やしていくための重要な取り組みとなります。

一方、「不易」に相当するのが「②研修の積極的開催」です。私たちの教団でいえば、開祖が少林寺拳法を創始された原

点や金剛禅の主張と願い、また、金剛禅の教義等は、これから時代が移り変わっていくとも、けっして変化させてはならないものです。これらがコロナと変わっていったしまったのでは、私たちの活動を支える基本理念が揺らいでしまいます。したがって、その基本理念を指導者や一般拳士の揺るぎない信念として確立したり、ひいては人生の指針とすべく、都道府県教区や小教区が主体的に研修会を開催し、互いに学び合える環境を作り出すことにたいへん深い意義と役割があるのです。

◆ また、2024年度からは、教区・小教区研修会の中で階梯講義に加えて可能なかぎり易筋行修練の時間も設けて、道院長、幹部、また若手拳士のさらなる技術向上と結束力を高めていこうという方針を打ち出しています。

◆ このようなことをご理解いただいたうえで、次頁からは全国各地で開催されている小教区研修会の様子をご紹介します。ぜひ、皆さんの地域におかれても小教区研修会を積極的かつ継続的に開催していきませんか。きつと実りある場を創出できるはずですよ。



# 事例紹介



## 2教区合同で広がる絆と成長

2025.2.22

北海道札幌第四小教区 空知小教区合同研修会



二教区合同で研修会を開催しました。今回、小・中学生、高校生とご家族の参加も呼び掛け、大変賑やかで楽しい研修会となりました。講義では一般と中学生以下に分け、それぞれのテーマで学習しました。中学生以下の講義ではご家族の方にも参加いただき、講義テーマに沿った「絵本の読み聞かせ」ではお父さんが朗読してくださいました。ご家族の方も真剣に聴講され、金剛禅運動への理解を一層深めていただけたと思います。易筋行の全体修練においては、幅広い年代に対応できるよう二人一組でできる簡単な体操や基本の動きを中心に、和気あいあいと楽しみながら稽古することができました。昨今の門信徒減少下において、小教区単独での研修会実施が難しい状況になっています。今回のように合同での実施は道院及び近隣団体との連携を密にすることができ、少林寺拳法全体の活性化と拳士数増加につながる一歩になると考えます。

## 久しぶりの小教区研修会 笑顔と学びの時間

2025.1.18

埼玉第十一小教区研修会

新春法会と合わせて小教区研修会を実施しました。小教区研修会の開催はコロナ禍以来で久方ぶりであり、参加者の笑顔がとても印象的でした。僧階講義においては、それぞれが笑顔の中にも真剣に金剛禅の教えと向き合う姿勢が見られ、討議でも積極的な意見交換がなされていました。特に少導師対象の講習においては、僧階学習に対してまだ日の浅い拳士たちが集まり、宗教というものが敬遠される昨今の日本において、「本当の宗教とは何か」、「我々が邁進する金剛禅(運動)とは何か」について、一人ひとりが真摯に向き合い、深く考える有意義な時間となりました。その後の懇親会においても、小教区の結束を強め、さらに金剛禅の布教をより力強く推し進めることを誓い合う、年のはじめにふさわしい「熱い」場となりました。



2025.3.20

## 間の道

## 『毎月でも開催してほしい』 手応えあり！

千葉西部小教区研修会

新春法会とあわせて開催しました。小教区長となり初めての小教区行事であり緊張しましたが、諸先生方や参加者の温かいご支援のおかげで無事開催できました。講義も易筋行も皆さん熱心に聞いてくれて充実した会になりました。討議も全員がバランスよく意見を出されており、参加者の積極性が伺えました。早速参加者より「毎月でも開催してほしい」との意見をいただいております。幹部拳士だけでなく、級拳士等修行歴の浅い方も気軽に参加でき、横のつながりの大切さを早期から学べるように工夫したいと思います。

2025.1.25



## 主体的に金剛禅を探求する

兵庫中播第一小教区研修会

小教区研修会を初めて行いました。易筋行もしっかり時間をとって行いたいので、当初の予定より30分早めて8時30分開始としました。達磨祭から始め、講義を2コマ行い、最後に易筋行を行うという日程でした。講師の先生には、詳しい資料と分かりやすい講義で大変勉強になりました。対象テーマを履修していくことも当然大切ではありますが、講義テーマが自分の対象でなくても教えを一つ一つ深く学んでいくことは、金剛禅門信徒として重要なことですし、また、それを形式的に行うのではなく、主体的に学び、深めていくことによって、本当の意味での金剛禅の教えの理解の幅を広めることにつながると思います。今回いい機会となりましたので、それを皆で楽しみながら行っていけるよう、今後も続けていきます。



2024.10.27



### ◎◎◎僧階学習の目指すところ・意義◎◎◎

- ・ 第一に、時代の変化に伴い、人々の暮らしが変化し、価値観が多様化している現代にあって、人としてどう生きるのかというブレない指針を確立し、それを信念とすること。
- ・ 第二に、それを自身の言葉として、他者に伝える力を培うこと。教えを伝えるのは「人」であり、またその人の信念と熱量です。



## 挑戦から始まる第一歩

### 高知県小教区研修会

いろいろな意見がある中で、とりあえずやってみようということで開催しました。高知県下で初の研修会でしたが、小教区長である私をはじめ、全体的に不慣れな部分については、研修会の型を確立して次世代に継げていけるようにしていきます。まずは早期に権大導師以下の道院長の大導師補任を目指し、道院長の意識を高めていくべく、積極的に開催していけるよう取り組みます。



2025.1.19



## 皆で織りなす！ つながり広がる仲

### 山口東小教区研修会

私たち組織の特徴は、精神的よりどころとなる「道」を中心とし、「道」を求めて集まる人たちの結合です。「道」の正しさと、その道を説く指導者の人格が根本となる「人間的結合」であることを強調し、組織運営上の上下関係はあるものの、道院間の横のつながりを強固なものにし、織物的人間関係を構築していくことが大切だということを学びました。

## 自他共楽の実践と鎮魂行の意義を深める

### 京都東小教区研修会

少林寺拳法の修行が、「自他共楽」「拳禅一如」の精神の通じる金剛禅の修行となるよう、皆が心に刻み込む姿がとても印象的な研修会でした。また、鎮魂行の意味を考えるに当たり、多くの者が相集う「道院」の存在意義を見つめ直し、いかに維持、発展を目指さなければならないかといった決意を新たにすることができた良い機会となりました。道院では、日々、鎮魂行を行う中で「独特な雰囲気のおかげで、静かな中で何も考えずに居れる自分がとても幸せであり、気が静まるととても好きな時間です」といった意見が聞かれるなど、拳士にとって鎮魂行がとても大切な時間と空間であるようです。討議では、それらの意義を見つめ直し、それぞれに自己確立への道を歩み続けることを誓い合う、大変活発で盛り上がった研修会となりました。

2024.11.24



このように、全国の小教区で僧階や易筋行に関する研修会が開催されてきているというよい傾向にあります。

一方で、新たな課題も浮きあがってきています。それは、「自分の科目が終了したら、研修会に参加しなくなってしまう」ですとか、「いつも同じ人たちばかりが受講している」などということに対して、いかに継続的に参加してもらうように意義づけをしていくか、ということなのです。

これに対しては、複数の教区から、次のような意見をいただいています。

- 同じ講義テーマでも何度も聞いてほしい。講師によって切り口が違い、幅が広がる。
- たとえ同じ内容でも、何度も何度も聞いてこそ身につくもの。
- 鎮魂行や易筋行も1回やったら身につくものではないのと同様、教えを学ぶことも一緒。
- 単に知って終わりではなく、自分の言葉で教えを語れるようになることが重要。

おわりに、「怠らず努めよ」という釈尊が臨終の際に弟子に発せられた言葉の通り、私たちもいまをよしとせず、たゆまず自己変革しつづける姿勢を大切にしていきたいものです。

担当／飯野貴嗣



# 技術で得たものを 何にどう役立てるのか

私は、少林寺拳法は単なる武道でもスポーツでもない、と言い切ってきた。いろいろある武道の新しい一流派として少林寺拳法をどうにかしたいという気は最初からなかったし、またそんな必要もないと考えてきたからです。なぜなら、ちょっと歴史をたどってみれば分かるように、武道とか格闘術なんていうのは、時代的にも社会的にも、もうすでに役割を終えている。

日本がヨーロッパと最初の交渉を持ったのは16世紀の半ばだったが、彼らが持ち込んだ珍しい品で最も日本人を驚かしたのは火縄銃でしょう。信長・家康の連合軍が、武田信玄の子で、優勢を誇った武田勝頼と対峙した長篠の戦い。あれは信長・家康軍が軽装備で機動力に富んだ足軽鉄砲隊を前線に配置し、一斉射撃をもって武田勢を粉碎した画期的戦闘といわれている。勝頼は勇猛果敢ではあったが思慮に乏しく、つまり時代の変化の中で生まれる技術の進歩、またそれらに対応した戦略・戦術を読み取る資質がなかったということです。

そして、こうして人間の闘争の歴史が千変万化、日進月歩しているにもかかわらず、「おれは柔の先生だ。イヤー、やるか」

なんていまだに言っているだけじゃない、格闘術に何か特別な価値があると本気で思い威張っているのがいる。

拳はいくら鍛えたところで、刀にも鉄砲にも、まして地球の裏側からスィッチ一つでドカンの兵器には無力でしかなく、絶対になわなない。問題は、鍛えた結果の、ある種の「力」となりうる拳や、もつと大きなことでいえば、人類の到達した科学、あるいは科学技術を、人間がどういう価値判断で考え、使うかにある。

もつと基本的なこと、たとえば「どんな技術を、どういう価値判断で、どう使うのか」、あるいは「本当に強いとはどういうことか」「自他の幸せを常に思う人間の在り方とはどういうことか」――を漠然としたままにせず、もつと本気で考えるべきだ。

私はそういうことを20年以上前に考え始め、少林寺拳法を教えながら、人としての生きがい、人間としてのよるべきところ、人格の形成といったことを若い人たちに考えてもらいたい、この人づくりの幸福運動をしてきた。

で「人格」とはいったい何でしょう？単に暴力的に強い人を人格者とはいわないし、学者だからイコール人格者でもない。人格とは、つまり人間が芯に持つべき本質、自分も尊重するが他人も尊重するという自他の幸せを常に思う、そういう生き方としての徳を備えた人品じゃないのか。

1971年4月大学合宿





## 元気の素



東京都・東京辰巳道院  
道院長 遠藤 聡

## 少林寺拳法との出会い

夢も持たず、目標を見失い、有り余る時間と行き場のない体力に弄ばれ、絵に描いたように日常が乱れていた高校1年生の終わり。そんな私の姿を見かねた家族は兄が少年部から通っていた深川道院の存在を私に教えた。

「少林寺拳法」については兄から聞いていて、体を動かすことも嫌いではなかったため特に抵抗なく一度顔を出してみることにした。武道や格闘技に興味がなかったわけではないが特に関心があったわけでもない。だから少林寺拳法を始めたきっかけは？と問われれば恥ずかしながら「やりたいことも見つけれず、時間を持て余していたから」といった端的な答えに留まってしまった。

初めて道院を訪ねた日、続々と集まってきた拳士達は私に気さくに「こんばんは！」と声を掛けてくれた。「遠藤です。」と名乗ると「遠藤の弟か！ よく来たな！」と明るく迎えてくれ自然に稽古に参加。程なくして初野先生が到着し入口に立たれると、修練場は瞬時に静寂に包まれ皆一斉に姿勢を正し引き締まった面持ちで挨拶。初野先生はすぐに笑顔で私のそばに来られ「そうか遠藤の弟か！ 一緒にやろうな！」と肩をポンポンと叩いてくださった。そんなとても優しく温かい出会いの瞬間が今でもはっきりと脳裏に焼き付いている。

それからの約2年間は休みなく参座し、初段許可を受け無事高校を卒業。思えば、もしあの時少林寺拳法との出会いがなければ、その後の私の人生はいったいどこまで落ち、迷い続けていたかわからない。

## 道院長になろうと思った理由

高校卒業後は進学で北海道に行き妻と出会い結婚。仕事で東京に戻り子供が生まれ、生活が落ち着きはじめた30歳の時、12年ぶりに深川道院を訪ねた。「遠藤！ また来られるようになったか！ よろしくな！」と、初野先生は12年前と変わらぬ笑顔と言葉で私を迎えてくださった。

それからの10年は、ひたすら少林寺拳法に精進し、家庭生活も他の趣味も心から楽しんでいった。

ふと、これほどにまで自分の人生が豊かになり充実した時を過ごせるようになった理由を考えてみると、「少林寺拳法」との出会いがどれほど人生に大きな影響をもたらしてくれているものであるかを改めて感じた。

全てを失いかけていた自分が変わったのなら、他の人も皆きつと変わることが出来る。だからこそ、自身の言葉で「少林寺拳法をより多くの方々に伝えたい！」という強い思いが芽生え、道院設立を心に決めた。そして、家族、特に妻の理解を得るとともに初野先生に相談し、新設で道院開設の運びとなった。

## 道院存続の危機



場所探し、拳士集め、勿論何もかもが全てゼロからのスタートである。場所が決まり、懸命に妻と周辺マンション群ポスティング中に飛んできた警備員に注意されたことも、二人で作務をしながらいつ来るかわからない拳士を待ったことも、今では良き思い出である。徐々に拳士が増え運営も軌道に乗り始めたころ道院存続の危機が訪れた。私はとてつもなく思い悩んだ末に一人で道院閉鎖を決め、当時の幹部に意を決し今年度限りでの道院閉鎖の意を伝えただけだが、黙って聞いていた幹部の一人が「先生の本心が聞きたい。続けたいのか？ やめたいのか？」と真っ直ぐで飾りのない言葉で私の目を見て聞いてきた。その言葉を聞いた瞬間、不覚にも号泣してしまい「できることなら続

けたい」と言葉を振り絞ると、幹部皆が「そうであれば続けましょう！ 私たちにも運営を手伝わせてください。なぜ今まで一人で悩み苦しんでいたのか？ もっと私たちを信頼してどんどん頼ってほしい」と言ってくれたのだ。そんな危機も経て今の東京辰巳道院がある。

## 道院の方針

東京辰巳道院は「相撲部屋」のような道院を目指しています。妻（女将さん）は拳士ではありませんが、ありがたいことにとても理解を以て私が行事などで不在の時も毎回修練に参加しています。保護者の皆さんにも声を掛けて一緒に作務をやり、修練の度に写真を撮り拳士たちのいきいきした姿をグループラインに投稿しコメントを添えます。時には私に対しても客観的に厳しい意見を言ってくれることもあります。まさに「内助の功」です。だからこそ私は金剛禅と少林寺拳法に集中できるのです。

## 将来、道院長を目指す全国の拳士へ

心に芽生えたら言葉に出して人に伝えましょう！ わたしがそうであったように、力になってくれる人はきっとあなたの周りにも沢山います。一人で考えず多くの人に自分の思いを伝えてください。困難が無いと言えは嘘になりますが誰かがそばにいてくれるから、力になってくれるから困難を乗り越えられます。一緒に顔（がん）晴（は）りましょう。

## 最後に

当時5歳で入門した拳士が大学受験で休眠し、無事大学を卒業しこの春に復帰します。

「また来られるようになったか！ よろしくな！」と、わたしも笑顔で迎えると思います。

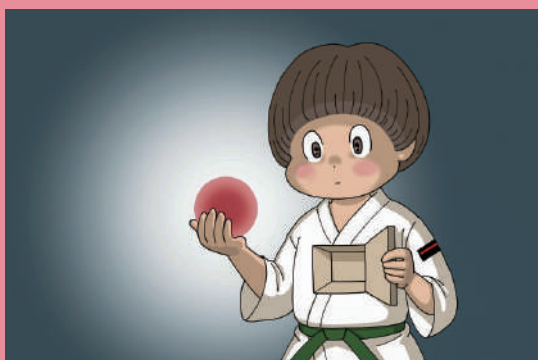


東京辰巳道院

検索



## チャレンジ①



め みに 見え ない「こころ」を きた  
 鍛 えるにはどうしたらよいと  
 おも いますか？

『少年読本』p.32

## チャレンジ②



きょうてん せいく せいがん らいはいし  
 教 典 (聖句・誓願・礼拝詞・  
 どうくん しんじょう なに み い  
 道訓・信条)を何も見ずに言  
 えるかな？

『少年読本』p.30-31



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)  
〔1月19日〕岡山県教区(小林 登)  
〔1月25日〕青森県教区(齊藤 敏也)  
〔1月26日〕静岡県教区(迎田 展孝)  
京都府教区(車田 喜男)  
兵庫県教区(藤井 省吾)  
〔2月9日〕茨城県教区(三柴 始)  
〔2月23日〕神奈川教区(江原 謙治)  
山口県教区(春日部 裕樹)

● 教区研修会  
〔1月12日〕岐阜県教区  
〔1月19日〕群馬県教区、石川県教区  
〔2月2日〕静岡県教区

● 小教区研修会  
〔1月16日〕青森小教区  
〔1月19日〕大阪港小教区  
〔1月25日〕千葉西部小教区  
〔1月26日〕岩手県南小教区  
東京第二・第三小教区合同  
東京第十六小教区  
〔2月1日〕奈良桜井小教区  
〔2月2日〕奈良西和郡山小教区  
奈良宇陀小教区  
〔2月9日〕北海道函館小教区  
〔2月13日〕青森小教区  
〔2月16日〕北海道石狩・後志小教区  
合同、青森南部小教区、愛  
知知多第一・第二小教区合同  
三重伊賀小教区  
〔2月22日〕北海道札幌第四・空知小教区合同

〔2月23日〕群馬中毛小教区  
〔2月24日〕北海道道北小教区  
〔2月26日〕東京第五小教区  
〔3月9日〕静岡中部小教区  
愛知東三河第一小教区  
香川中讃小教区  
〔3月16日〕北海道札幌第二小教区  
愛知西三河第二小教区  
和歌山海南・中紀小教区  
〔3月20日〕山口東小教区  
〔3月23日〕静岡西部第二小教区

## INFORMATION

## 道院認証

## 認証おめでとうございます

## ● 交代

■ 2025年3月1日付

米子西道院 金田 尚紀

## ● 参入

■ 2025年2月1日付

茨城出島道院 宮崎 奨大  
東京東陽町道院 宮下 大  
西宮西道院 秋山 直弘

■ 2025年3月1日付

滋賀瀬田道院 佐藤 太亮

## 法階昇格者

## 昇格おめでとうございます

## 正範士

■ 2025年3月16日付

青木 賢隆(富良野光明寺道院)  
高木 達也(東京大久保道院)  
黒田 裕子(東大阪小阪道院)  
木村 章一(西宮学文道院)  
八木 康光(神戸東道院)  
原口 秀明(太宰府青山道院)

## 准範士

■ 2025年2月9日付

石神 克巳(東松山道院)  
池田 政俊(横浜都筑道院)  
牧村 昌司(名古屋太子道院)

■ 2025年3月16日付

森上 貴司(千葉花見川道院)

古川 武(八王子南大沢道院)  
落合 宏行(東京小平道院)  
古賀 哲雄(足柄道院)  
杉崎 恵悟(伊勢原道院)  
島田 正雄(岡崎中部道院)  
高木 ますみ(三重桑名道院)  
鈴木 才三(京山道院)  
霜山 茂(大阪旭道院)奥田 眞弓(大和桜井道院)  
明石 直美(米子西道院)  
藤井 雅夫(広島八丁堀道院)  
中島 良平(島原有明道院)

## 僧階昇任者

## 昇任おめでとうございます

## 大導師

■ 2025年3月2日付

土屋 晴彦(埼玉蓮田道院)  
木村 章一(西宮学文道院)  
竹澤 光広(木津道院)

## 中導師

■ 2025年2月1日付

岡村 智(東京東小岩道院)  
吉田 有里(多治見青龍道院)  
盛一 海王丸(岐阜白山道院)  
武田 健吾(大阪神宮寺道院)  
佐藤 拓磨(福岡西道院)  
一口 丈朗(福岡早良西道院)

津川 裕之(大牟田西道院)

■ 2025年3月1日付

亀山 諭実彦(岐阜中央道院)  
野一色 康之(岐阜中央道院)  
北瀬 隆二(岐阜中央道院)  
栗栖 伸之(今治道院)  
水本 大幸(伊予八幡浜道院)

■ 2025年3月2日付

鈴木 宏和(東京西品川道院)  
加藤 秀樹(大垣道院)  
中田 良成(京都修学院道院)  
村松 重明(紀州新南道院)  
小野 哲嗣(筑前古賀道院)  
眞崎 省吾(福岡中央道院)

## お布施

## 心より感謝申し上げます

岡山中央道院設立60周年記念

▷岡山中央道院 尾崎 次徳 60,000円

新道場落慶記念 東京別院講習会

▷滋賀瀬田道院 渡辺 浩志 10,000円

その他

▷故森利行・西脇道院元道院長の奥様

森 クミエ 30,000円

▷豊田末野原道院 10,000円

▷大阪伊吹道院

伊瀬 道昭、高田 大輔 10,000円

▷東京大久保道院 10,000円

公認講習会

▷青森県教区 30,000円

▷茨城県教区 30,000円

▷神奈川県教区 30,000円

▷静岡県教区 30,000円

▷京都府教区 30,000円

▷兵庫県教区 30,000円

▷岡山県教区 30,000円

▷山口県教区 30,000円

## 訃報

## 謹んでご冥福をお祈り申し上げます

よこち ながね  
横地 長種  
はやし たけし  
林 忠一  
くわもと かつのり  
鎌本 克則  
もり けんたろう  
森 健太郎  
たけな けいひる  
竹中 秀広  
くろいし かずひろ  
黒石 和浩  
むらかみ くにみつ  
村上 国充

名古屋千種道院道院長、第196期生、大導師准範士七段、2025年1月4日逝去、満78歳

常陸小川道院道院長、第286期生、中導師大拳士六段、2025年1月27日逝去、満75歳

熊本城北道院元道院長、第326期生、大導師正拳士四段、2025年1月30日付新聞お悔み欄より、満75歳

江南道院元道院長、第162期生、大導師大範士八段、2025年2月1日逝去、満84歳

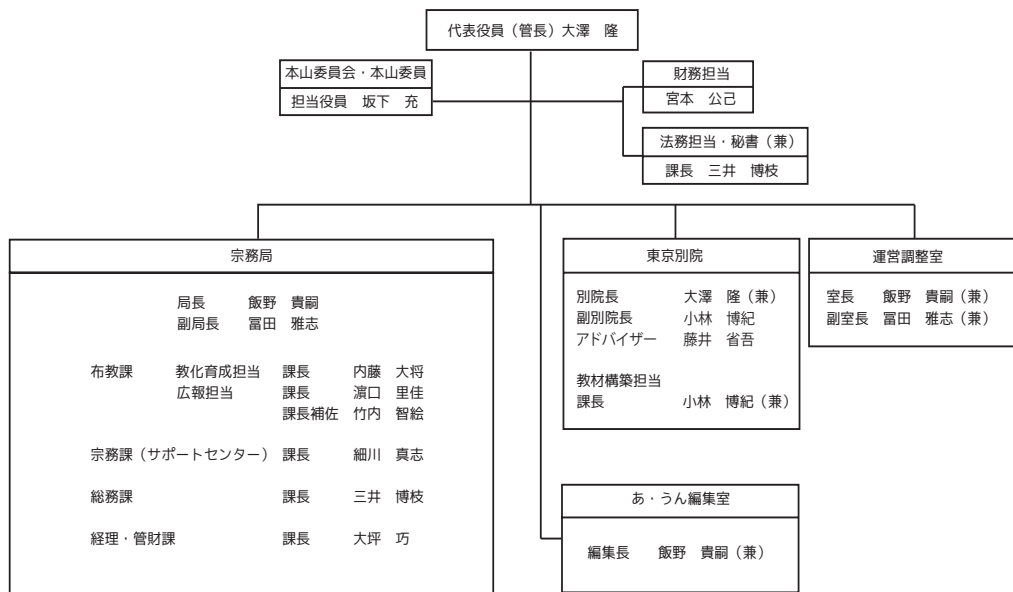
湖南舞阪道院元道院長、第285期生、中導師正範士七段、2025年2月4日逝去、満73歳

荒尾小岱道院道院長、第383期生、大導師准範士六段、2025年2月10日逝去、満55歳

岩手大船渡道院元道院長、第315期生、大導師大拳士五段、2025年3月20日逝去、満68歳



## 2025年度 金剛禅総本山少林寺(内局) 組織図



### ◆お知らせ

金剛禅総本山少林寺 役員の任期満了に伴う選任がありましたのでお知らせいたします。

#### ●退任(2025年3月31日付)

- ・責任役員 柳川瀬 一美(定年)
- ・総代 中島 正樹(任期満了)

#### ●就任(2025年4月1日付)

- ・責任役員 飯野 貴嗣
- ・総代 飯田 昌一

01

時代を超えて届く、大切な教え。  
ことばの贈り物

幸せって  
人とつながることから生まれるんだね  
助け合ったり  
喜びを分け合ったりすると  
心がぽかぽかする  
お金や強さより 大切なのは  
「やさしさ」と「信じる気持ち」  
みんながそう思えたら  
きっとあたたかい世界になるね



### 開祖語録

「幸せとか生きがいというものは、人によってとらえ方はさまざまでしょう。が、私は、人間関係の豊かさ、これしかないと考えている。人と人との関係、実際には打算で成り立っていることが実はかなり多い。人への愛や信頼というものは、損得や打算では決して成り立たないし、長続きしない。極論かもしれないが、してあげて心から喜びを感じられる、本当によかったと思える、そうでないのなら、初めから何もしないほうがまだ正直だとも思う。で、金でも地位でもない、力でも強さでもない、人間関係の豊かさに価値を感じる、この考え方が人類規模で深まっていったとき、真に幸せな世界が可能になると信じている。いい年こいて青臭いと笑われようがかわない。確固たる自信をもってそう信じている。」

Next issue ▷

集え！熱き指導者たち！

## 中堅道院長 “鍛錬” 特別合宿

今年度は東京別院にて開催！  
詳細は後日、対象者にご案内いたします。



2025 10/11-12 (土・日) 会場：金剛禅総本山少林寺東京別院  
定員：40名  
対象者：59歳以下の道院長・支部長・道院幹部  
※申込多数の場合は道院長優先



# 行の門宗

## 指導者も修行者である

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)



このような状況が生じる背景には、指導者や指導法、指導を受ける側の取り組み姿勢など、いくつかの要因が考えられますが、今回は指導を受ける側に絞って考察していきます。

一つは、講師の示範を見た後、1〜2回試ただけで「理解できた」「だから」も

### 練習が止まる要因

近年本山の講習会や各都道府県教区で行っている本山公認講習会等において、受講者同士で組んで法形を行う際に、1〜2回その法形を行ったら、講師の「やめ」の合図がかかる前に、受講者が動くのをやめてしまうというケースが報告されています。

通常、回数等の指定がなければ、講師がその法形の示範や留意点の指導をした後、指示があるまでは受講者同士でその法形を続けて行ったり、あるいは互いに確認しあったりして修練が継続します。ところが、今回のようなケースでは、互いに確認程度に少し動いて、その後、動きを止めてしまい、互いに手持ち無沙汰になっており、特に段位の高い者に、この傾向が強く見られるようです。

### 練習が止まってしまおう

もちろん、段位が上がったり指導する立場になったからと言って、うまくできなかつたものが急にうまくできるようになるわけでもありませんし、それまでに伸ばしてきた技量も常に磨いていかなければ当然落ちていきます。指導者

### 指導者も修行者である

もう一つの要因として、修練に対する積極性の低下が挙げられます。とりわけ、段位が高い者にこの傾向が見られるという点は、修練に対する取り組み方が変化してしまっている可能性を示唆しています。初心の頃は、技ができるようになるまで何度も繰り返し行いますが、段位が上がると「ある程度できる」という自信や、他者から教わる機会が減って「自分は教える立場」というプライドが顔を出し、練習量が減っていくことにあります。



であっても修行者という立場を忘れてしまえば、己の成長を止めてしまうことになりそうです。

修練の場合は、単なる技の習得だけでなく、自己を高めるための機会でもあります。段位の高さに応じて、また指導者となればより一層高い意識が求められます。ただ漫然と技を確認して終わるのではなく、自ら課題を見つけ、それを克服する姿勢を持つことが重要です。そこで育まれる向上心は技術に限らず、人としての生き方や人格を高めることにもつながるはずです。

### 次の段階に進む

さらに言えば、法形修練はまず法形を覚えることからスタートし、覚えたら今度はそれを繰り返し行い、できるようにするというのが段階、そしてできるようにした段階が待っています。本コーナーで紹介している連続複数法形修練は、覚えた法形を使いこなしていくことを想定して組んでいます。覚え、理解する段階を早くクリアして、繰り返し数をかけることで、使いこなす練習を多くできるようにしていきます。

(富田雅志)

#### DISCUSSION

##### さらに考察を深めるため

- ・法形修練において、指導者が「やめ」の号令をかけるまで、どのぐらいの数をかけて行っているか、振り返ってみましょう。
- ・修練環境が整っているにもかかわらず、練習量が減っていく理由を考えてみましょう。





## 宗門の行としての少林寺拳法

### 指導者も修行者である

指導者であっても修行者と言う立場を忘れてしまえば、己の成長を止めてしまうことになる。

修練の場は、単なる技の習得だけでなく、自己を高めるための機会でもある。ただ漫然と技を確認して終わるのではなく、自ら課題を見つけ、それを克服する姿勢を持つことが重要である。そこで育まれる向上心は技術に限らず、人としての生き方や人格を高めることにもつながる。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

#### 【連続複数法形修練】

下段返

→ 払受蹴

→ 中段返



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、富田 雅志 大拳士六段



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法



<https://lit.link/kongozenshonzanshorinji>

金剛禅総本山少林寺のSNSもぜひご覧ください。