

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
101

2025 文月・葉月

特集／大学生拳士の継続に向けて

大学生拳士の 継続に向けて

本山では近年、様々なデータ分析やマーケティングの手法を用いて門信徒増加のための方策を検討してきました。道院には幼少の子どもから高齢者まで様々な年代の方が集まります。その中でも今回は大学生に焦点を当てました。大学生の拳士がもし卒業後も継続できる環境が整うのであれば、道院自体が活性化するとともに、将来、道院の幹部、そして道院長になる者が出てくる可能性もあります。

本特集では、2024年度に実施された大学生へのインタビューとアンケート調査の結果をもとに、「なぜ大学生は少林寺拳法から離れてしまうのか？」「どうすれば修練を継続できるのか？」を追求し、未来への展望を考えていきます。



想い×『環境』

卒業後の継続率

2023年7月時点のデータによると、大学少林寺拳法部の在籍者375名のうち、卒業後も現役として活動をしている拳士は道院・支部含めてわずか29名。継続率にして7.7%、つまり1割未満に迫っていました。

現役	(一財)で継続		12人	3.2%
	道院で継続	経験者	11人	2.9%
		大学始め	6人	1.6%
休 眠			346人	92.3%

(図1) 29人/375人が現役 現役率7.7% (2023年7月)

(図1)

道院の在籍者では20代以降に女性が多く、男性は20代前半に集中している。経験者として活動している人は、大学始めから活動している人が少ない。道院で継続している人は、大学始めから活動している人が少ない。

ペルソナ設定

インタビューに先立ち、ま

大学生の継続率をいかに上げるかが重要になります。少林寺拳法を続けようとしていないのか、その実態を探るべくインタビューとアンケート調査を2024年度に行いました。

* PERSONA *

高橋 碧



年齢：2003年（平成15年）21歳
性別：男性
住まい：東京都
大学：私立大学 文系
部活：少林寺拳法部 三段
通学：週4日
趣味：お笑い、映画、友だちと旅行
SNS：3種類を使い分け
憧れる人：統率力を発揮し周りを引っ張っていきけるリーダー
就職：現在就職活動中、将来の勤務先の希望は、地元の行政職。
結婚観：20代では考えていない
社会問題：いじめ・教育問題に興味あり
＜少林寺拳法について＞
少林寺拳法は小学生のころ道院で始めたが、あまり面白くなかった。中高は別の部活だったが、大学で少林寺拳法部があり、部活の雰囲気もよかったため、入部。大会で良い成績を取りたいという目標で真剣に修練に励み、関東学生大会の男子三段の部で6位入賞。少林寺拳法は4年生の10月に引退のため、卒業後は継続しない予定。
＜SNS＞
・LINEは友達や家族との連絡手段で使用
・Instagramは日常を投稿するのに、友だちとの連絡手段で使用
・YouTubeでお笑いを見たり、少林寺拳法の動画を見たりしている
・就活用にTwitterアカウントを持っている

高橋 碧（たかはし あおい）さん

私立文系の大学に通う21歳男性。小学生の時に入門するも、あまり興味がなく中学高校は別の部活動を。大学で再び少林寺拳法を始め、大会での入賞経験あり。いじめや教育問題に関心があり、将来は地元の行政職への就職を希望。

* PERSONA *

坂本 陽菜



年齢：2003年（平成15年）21歳
性別：女性
住まい：東京都
大学：私立大学 文系
部活：少林寺拳法部 初段
通学：週4日
趣味：アイドルオタク 推しに会って話すのが一番の楽しみ
SNS：2種類を使い分け
憧れる人：統率力を発揮し周りを引っ張っていきけるリーダー
就職：一生安定した仕事をしたい
結婚観：20代では考えていない
社会問題：フードロスに興味あり
＜少林寺拳法について＞
少林寺拳法は大学から始めた。大会で良い成績を取りたいという目標で真剣に修練に励むも、入賞経験なし。しかし、少林寺拳法は好きである。
＜SNS＞
・LINEは友達や家族との連絡手段で使用
・Instagramは好きなアイドルの情報を得る
＜その他＞
・こだわりの強い性格（好きなものに熱中しやすい）
・金剛神や道院は知らない
・坂本は読んでいるが教範は読んだことがない
・旗揚げはやったことがある
・宗教に対して遠慮はない

坂本 陽菜（さかもと はるな）さん

私立文系の大学に通う21歳女性。少林寺拳法は大学で始めた。大会での入賞経験はないが、少林寺拳法で得られた人間関係に価値を置く。フードロスに興味があり、将来は安定した仕事を望んでおり、20代での結婚は考えていない。

(図2)

ずはペルソナ設定から行いました。(図2) ペルソナ設定とはマーケティングにおいて使われる用語で、自社のサービスや商品を利用している典型的な顧客像を設定することです。架空の顧客像を思い浮かべることで具体的な広報戦略の策定に役立てることが出来ます。実際に存在する顧客をモデルにするわけではなく、架空の人物像ですが、年齢、性別、居住地、職業、家族構成といったペルソナリティを細かく設定していきます。



ペルソナの設定後、少林寺拳法連盟の職員に協力を依頼してペルソナに合う大学生6名を抽出してもらいました。そして、大学生達の考えや思いを深掘りしていくべくオンライン、対面を通じてインタビューを実施しました。

アンケートから

① 情報検索ツール

卒業後も少林寺拳法を継続したいと思えば、情報を検索する手段が必要になります。インタビューから、情

報検索媒体がInstagramやYouTube、Googleであり、さらにInstagramであればリール、YouTubeであればShorts、つまりショート動画を見ていることが分かりました。「動画を見て雰囲気の良いと思えば行きたくなる」「自分と同年代の人が映っていることが大事」という声がありました。道院を大学生達に検索してもらうためには、ショート動画を投稿できるSNSのアカウントを持ち発信す



ること、大学生と年齢が近い門信徒が動画に映り、道院の楽しい雰囲気を感じることが大事だと分かりました。



②行きやすい道院とは

継続のためのポイントとして、知っている人（先生、拳士、先輩）がいることが大事です。「知っている人がいる道院が行きやすい」「先輩に誘われたから行けた」という声が聞かれました。その一方で知っている人がいないと、「どこの道院に行けば良いか分からない」「閉鎖的で入りづらくなる」という意見もありました。

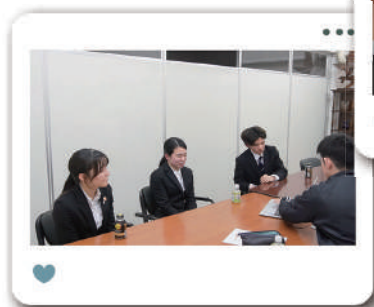
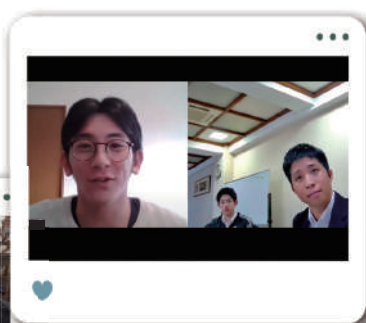
③修練環境のギャップ

また、修練内容について「道院は『法形中心』」「部活では『演武（あるいは大会）中心』」という文化の違いに戸惑う声も

ありました。大学生達の演武に批判的な見方をされる方もいるかもしれませんが、学生時代に参加する大会は、限られた大学生活の中で仲間と共に熱中して打ち込むことのできる大切な機会でもあります。そのような状況を理解した上で、道院の修練内容との違いや易筋行で大切にしている価値を丁寧に伝えていくことが大切です。

インタビューから

続いて、大学生達の全体の傾向を探るべくアンケート調査を行いました。こちらは春、2月、3月に行われた



春季大学少林寺拳法部連盟本部合宿の参加者に行ったものです。Googleフォームによるアンケートを実施し、参加者全1087名中335名から回答を得ました。

①道院の認知度

大学生達の継続率が1割を切っていることから、そもそも道院の認知度が低く、また知っていたとしても良い印象を持たれていないのではないかと推測しました。ところが、道院の存在を知らない人は全体の7%程度、それ以外は「知っている」、特に「良く知っている」と答えた人は50%もあり、道院で修練したことがある人は45%と、認知度はむしろ高いという結果でした。

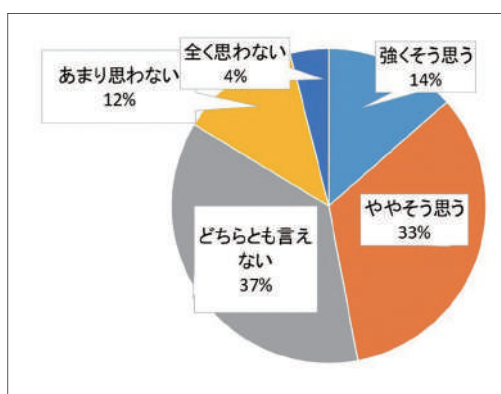
あわせて道院の印象としては、「指導者が優しい」「世代間交流が楽しい」「居心地が良い」という意見が圧倒的に多く、道院に対する印象は、想定以上に良いものでした。

②卒業後の継続意欲

道院の認知度も十分にあり、印象も悪くない。それでも継続率が1割を切っている状況からすると、卒業後は継続したくないの



業後は継続したくないのだろうと推測されます。しかし、実際はそうではなく、「卒業後も継続したいか」という質問に対し、「強くそう思う」「ややそう思う」という学生を足して、継続したいと思う学生は47%もいました。（図3）



（図3）

続けたいと半数近くの人が思っているけれど、実際に続けられる人は1割に満たない。「続けたいけど続けられない」「続け方が分からない」という実態が見えてきます。

③障壁となっているもの

ここで他の項目を確認していくと、「どのような条件があれば継続しやすいか」という設問に対して、一番多かった回答は「仕事や学業と両立できる

特集

時間帯」でした。また、「継続するための最も大きな障壁は」という設問に対して、一番多かった回答は「卒業後の生活環境の変化」でした。さらに「卒業後に辞めてしまう原因は何だと思うか」という設問に対して、一番多かった回答は「時間やスケジュールの調整の難しさ」でした。いずれにも共通して、環境の変化や、両立させられるかといった大学生達の将来への不安を見てとることができます。

④情報源として大事にしているもの

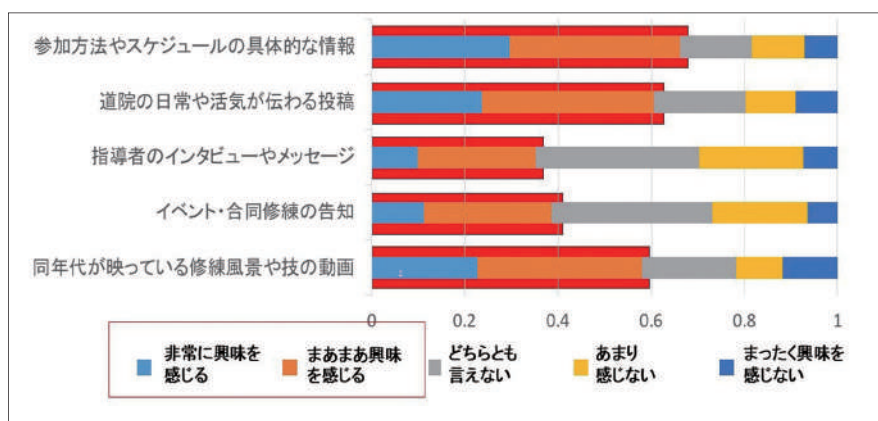
卒業後、スムーズに道院の修練にシフトしていくためには、道院の情報を得る手段が必要であり、かつどのような情報を欲しがっているかを知る必要があります。

道院選びで利用される情報媒体としては、知人からの口コミ、Instagram、道院ウェブ사이트、YouTube、道院ブログという順番で重視されていることが分かりました。前述のアンケートの結果も踏まえると、自分の知っている人

からの情報(口コミ)は信頼度が高く、それに次いで若い世代にとって親しみのあるSNS、特に



Instagramでの発信が有効であることが分かります。また、興味のあるコンテンツとしては「参加方法やスケジュール等」「道院の日常や活気が伝わる投稿」「同年代が映っている修練風景や技の動画」等、大学生に限らず、他の年代においても共通するものとなっています。(図4)



(図4)

⑤継続のためのサポート

継続に向けて何かしらのサポートがある場合、継続意向は高まるかという質問に対し、「高まる」が33%、「やや高まる」が50%、つまり8割以上の者が、継続意向が上がるということが分かっています。

そうであるならば、「どこで修練できるのか」、「どんなことができるのか」、「仕事とどう両立させられるか」等、継続に向けたサポートをすれば、少林寺拳法を続けてくれる人を今以上に増やすことは決して不可能ではありません。

また、特徴的であったことは、道院に求める修練スタイルとして「自由な修練できる環境」であった。「自由」の内容を深く掘り下げられていないため一概に言うことはできませんが、普段の修練の流れに縛られず、例えば「演武練習」や「運用法」に特化した時間、「投げ技だけをしたい」といった要望に応える等のことが考えられます。

各道院においては日々の修練内容やプログラムが決まっているにせよ、1日の修練の内、10分でもよいからそのような時間に使う、あるいは数か月に1度でも「自由稽古日」を設定して修練の選択肢を広げる等すると大学生のニーズに応えやすくなります。

終わりに

今回、インタビューやアンケート調査の結果から、人生の大きな分岐点に立つ大学生達が卒業後に少林寺拳法を続けたくても続けられないという実態を知ることができました。

大学生の卒業後の継続率向上にアプローチしていくのであれば、大学生達が興味関心を持つ発信を行うとともに、卒業後のライフスタイルの不安を払拭できるよう、20代30代で少林寺拳法を継続しながらも社会で活躍するモデルを提示していくことが急務だと考えます。

本山では、引き続き様々な年代の門信徒たちが、少林寺拳法を継続できるよう、そして少林寺拳法を通じて豊かな人生を歩んでいだけるよう、調査、分析、研究を通じて、そこから得られた知見を有効活用し、門信徒の増加、道院の活性化に結び付け、現場の金剛禅運動を後押ししていきたいと考えています。

文/富田雅志



写真の提供 / (一財)少林寺拳法連盟 2024年度春季大学合宿より

少林寺拳法の方角を 曲げるつもりはない

1974年7月
大学幹部合宿

私たちの世代は基本的に恵まれた環境の中で育ってきたせいとか、例えば戦争なんて言葉を聞いた途端、あるいは政治やら経済、国際情勢に関することでもそうだろうが、「また昔のことほじくりやがって、いいかげんにしろ」「そんなもんでもいい、知るか」「俺が、あたしが、今がよけりやいいんだ」といった反応しかない。

でも、そこで済ましていて、本当にいいんだらうか。国を二つに分断されたり、内戦や紛争、飢餓や難民の絶えない国々と比べたら、日本は確かに安定もし豊かです。でも、実際はどうだろう？ 今日ここに座っているのは皆大学生ばかりだから君らのことで話すと、大学を出て、どこぞに就職していくらかの給料をもらう、その繰り返し。要するに身もふたもなく言ってしまう、衣食や適当に楽しむことには事欠かないにせよ、先の見えちゃう、どうという面白味もない、このまま行けば君たちを待っているのは多分そんな人生で

しょう。で、生きていて日々感じることは多々あるだろうに、目も心も閉じて「難しいことは考えない」「知ったことか」「今がよければ」にしている、違うかな？

つまり、現実をまともに見たり問題を掘り下げて考えれば考えるほど、充実した人生やよりよい政治、社会なんてものは望めそうもないから、手軽に無力感に浸り、無難で何となく冷めた生き方で片付けちゃう。でも少林寺拳法入門したからには、君らは私の弟子だよな。だからお節介と言われようが、疎まれようが、先生の立場を振りかざし（笑）、「じゃ、どうしたらいいだろう？」「こうしてみないか」と、あきらめずにいろいろに問い掛けることにしている。だって、自分らがまともに生きていける社会に世の中を変えていくには、一人ひとりが「これはよろしくない」と思ったことに対し本気で怒り、そのための行動を本気でする——そこまでいかなんだ

らどうしようもない、そうだろう？

ましてや黒帯締めて妙な自己満足やらつまらない優越感に酔うだけでは、日ごろ口に誓っている信条は何だと。行動につながらない主義主張など、むなしに限りだと私は思うな。

最初から厳しい話になったが、私が少林寺拳法を始めた動機は、今言ったような考え、行動力を持った若い人を育てることだったし、これからだって、この方向を曲げるつもりはありません。せっかく少林寺拳法の門を叩いたんだ、全部とは決して言わないけど、せめて半分は他人の幸せを考えられる、そういう人間、仲間がひとりでも増えていくよう何とかしてみないか。



道院長

元気の素



ながさき たらみ 道院長
長崎県・長崎多良見道院
道院長 高橋 正義

道院長になったきっかけ、なろうと思った理由は何でしょうか

私は7歳の時に少林寺拳法に入門し、実家の引越に伴い中学校から熊本荒尾道院に移りました。10代の多感な時期に、週5日という部活動のように密な道院修練の中で、先輩方とのコミュニケーションや、後輩として入門していく人生の先輩方への指導など、人間関係の基礎を道院で作って頂きました。当時は熊本荒尾道院の宮崎道院長のように地元で貢献しながら少林寺拳法を続けていくことを夢見ていましたが、大学卒業後は長崎県で働き始めました。仕事が忙しく少林寺拳法から離れていましたが、社会

人として生活始める中で、頼りとする己を作っていくこと、他者貢献や他者との協力関係を向上すること、リーダーシップ、ビジョン、周囲との調和など、道院での教えが日常生活に活かしていることに気づき、修行を続けたいという思いが強くなり転職を重ね復帰することができました。

長崎多良見道院に移ってから、開設した渡辺研二前道院長とは、同じ入門道院であることなど、長崎多良見道院に在籍していることの様々な縁

を感じるようになりました。そのような環境に身を置いたこと、少林寺拳法の修行を通じて得た教えを含む力などから、自分自身が修行により得て活かしているものを、道院長としてより多くの方々に広めたい、と感じてる中に、前道院長から引き継いで欲しいとの要望を受け、それが結果的に後押しとなり道院長としての一步をスタートしました。

道院長になって良かったと思うこと、苦勞を乗り越え得られたこと

道院を引き継ぐことが決まってから転勤が決まり、道院長のスタートは他県在住から始まりました。その後一度長崎に戻るも、東北や九州他県の転勤が続き、道院を不在にする期間が多かったです。九州内を車で毎週200km余り帰り、週末には修練できましたが、東北では月一回の帰省でした。私が不在でも、道院を継続することができたのは、副道院長や幹部拳士の皆さんの相互の協力による運営や、状況をご理解頂いている拳士や保護者の皆さんが、自他共榮として活動してくれたお陰であり、現在まで続けることができて本当に感謝しています。また、何より家族の支えと理解があったからで本当にありがたいです。特に転勤中は帰省しても、むしろ道院での修練のために帰ってきただけのような時もありました。現在も月の半分は出張と多いですが、変わらず支えていただいています。

東北転勤の際に、先輩道院長から「辞めるのは簡単ですが続けていく大変さに勝る喜びがあるから頑張ってください」と言われたことを覚えています。長い距離を帰ってきて疲れている中でも、やっぱり道院と一緒に修練をすると元気になります。たまにしか会えない拳士から新しいことを教えてもらったり、まだ私と接する頻度の少ない拳士が少しずつ私に慣れてきて成長を感じる時など、大変さに勝る喜びを感じ、また次の帰省まで頑張ろうと力をもりました。

道院長になってから、職場の環境が変わり転勤が続いたのも私の意思が試されているのかなとか、最初よりも前向きに捉えられるようになったのも、周囲の方々に恵まれ、法縁が繋がっていることを強く感じ、様々な喜びを得られたお陰だと感じています。

道院での指導方針や、指導法としての工夫を教えてください

『負けない心』『取り組み続ける大切さ』『少し前の自分からの成長』『気づく力』を日々の修練で意識して指導をしています。将来、道院から巣立つ社会に出る拳士が、本当の強さを身につけ社会の中でリーダーシップを発揮しているにはどうしたらいいかを意識しながら接しています。社会では様々な課題に直面します。その課題に対して負けずに、ブレずに、継続して取り組めること。これらを日々の修練で感じ、身につけることによって、社会生活の中で生きていくという話をしながら指導を行っています。まだまだ伝える力をもっと磨くことや自分自身の成長も意識しながら行っています。

将来、道院長を目指す全国の拳士へ

私は、開祖が仰った「少林寺拳法は行動する宗教だ」が特に心に響いています。まずはやってみないと、一步を踏み出さないと始まらない。あれこれ想像だけで悩むだけでは何も具体的な解決には結びつきません。

この道を信じ、この道の修行を楽しんでいる皆さんも、迷い悩んでいるとしたら、まずは行動してみましょう。道院長となることで様々な困難があるかもしれませんが、それら全てが自分自身を成長させてくれる糧となります。自分の意識が変わることで自己確立の成長が変わる。自分一人だけでは解決できないことは周囲の力を借りチームワークを発揮することで自他共榮が変わる。生涯修行の中で、道院長にしか経験できない、より成長できる道があります。まずは一步を行動してみてください共に成長しましょう。

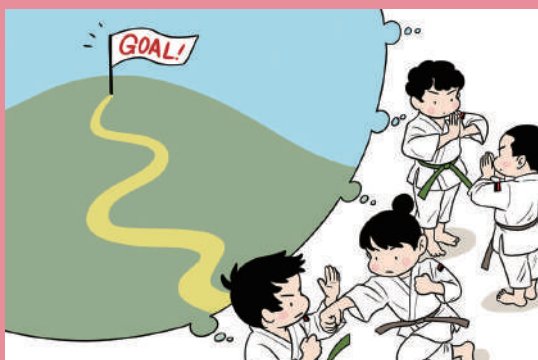


長崎多良見道院

検索



チャレンジ①



きょう しゅうれん もくひょう た
今日の修練の目標を1つ立
ててみよう。修練の最後に
達成できたか振り返ってみ
よう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.34

チャレンジ②



い
生きているってなんだろう。
理由もあわせてかんがえて
みよう。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.5-8



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)
〔3月23日〕大阪府教区(井戸家正旺)

●教区研修会

〔3月23日〕岐阜県教区
〔3月30日〕静岡県教区
〔4月27日〕岐阜県教区
〔5月4日〕和歌山県教区
〔5月11日〕三重県教区
〔5月18日〕石川県教区

●小教区研修会

〔2月16日〕東京第九・第十一小教区
合同
〔3月13日〕青森小教区
〔3月15日〕愛知西三河第一小教区
〔3月20日〕山形村山小教区
〔3月22日〕山口中央小教区
〔3月23日〕奈良西和郡山小教区
〔3月29日〕北海道西胆振小教区・北海
道胆振苫小牧小教区合同

〔3月30日〕千葉南部小教区
〔4月6日〕愛知知多第一・第二小教区
合同
〔4月13日〕岩手県南・岩手盛岡三陸
小教区合同

〔4月27日〕青森小教区
〔4月29日〕静岡西部第一小教区
〔5月4日〕奈良北西部小教区
〔5月18日〕愛知西三河第二小教区

〔5月4日〕奈良北西部小教区
〔5月18日〕愛知西三河第二小教区

〔5月4日〕奈良北西部小教区
〔5月18日〕愛知西三河第二小教区

..... INFORMATION

九段特別昇格者

昇格おめでとうございます

■2025年5月11日付



大野木 憲三
(埼玉鶴瀬道院)



長田 正紀
(山口西京道院)



濱田 宏行
(宇和島道院)



佐藤 健二
(福岡西道院)

道院認証

認証おめでとうございます

●設立

■2025年4月1日付

姫路天神道院 中本 悟史
福岡福津道院 川本 達也

●交代

■2025年4月1日付

埼玉深谷道院 丸岡 正行
柏道院 植本 弘明
富山宏徳道院 小林 寿聡

黒部道院 小竹 繁夫
浜松中央道院 澤根 淳一
京都衣笠道院 山田 真嗣
大阪城東道院 早田 節子
大阪北清水道院 高辻 京子
龍野北道院 武本 慎也
二上山道院 市川 英夫
大和真菅道院 余部 健太
綾歌道院 大林 勇貴

■2025年5月1日付

東京羽村道院 中俣 国男
東京飛鳥道院 難波 秀治

●参与

■2025年4月1日付

埼玉深谷道院 吉野 忠行
千曲南道院 宮坂 修一
清水袖師道院 山田 恵修
大阪美原道院 飯吉 真由己

西脇道院 笹倉 充浩
倉敷道院 中島 幹彰

■2025年5月1日付

茨城出島道院 加藤 伊織
茨城出島道院 加藤 さゆり
石神井東道院 細川 翔太
東京飛鳥道院 村上 喜久

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

権大導師

■2025年4月1日付

平井 直木(海老名国分道院)
妹尾 年晃(四日市僧伽道院)
永井 巖(松江中部道院)

中導師

■2025年4月1日付

鳥山 幸健(岩見沢北道院)
永田 千鶴子(仙台東道院)
畠山 義信(茨城出島道院)
笠島 剛志(三軒茶屋道院)
高波 健太郎(鎌倉道院)
堤 理貴(千曲南道院)
石田 泰由(浜北東部道院)
椎木 一光(愛知小牧道院)

■2025年5月1日付

小峰 正史(秋田西道院)
橋本 秀隆(浜松有玉道院)
米田 充(神戸六甲道院)
西井 康恵(大阪八尾南道院)
山口 高嶺(鹿児島錦江道院)

権中導師

■2025年4月1日付

木村 喜孝(青森中部道院)
池田 覚(十和田道院)
木村 公治(青森南道院)
由利 良行(白河道院)
金子 佳央(東京浮間道院)
堀 周一(東京大塚道院)
小山 里生(東京滝野川道院)

大場 正太(海老名道院)
金子 敦也(綾瀬上土棚道院)
藤原 僚太郎(浜松渡瀬道院)
柴田 貴美代(尾張瀬戸道院)
高橋 聡(尾張瀬戸道院)
橋田 健太郎(金山西道院)
西内 健斗(愛知梅坪道院)
長門 奈々(川西中部道院)
中嶋 克成(周南南道院)
藤井 俊行(上宇部道院)
谷松 巖(松山武南道院)

少導師

■2025年4月1日付

飛弾野 仁(石狩花川道院)
永山 奨(札幌篠路道院)
鳥山 愛実(岩見沢北道院)
小寺 澤 安徳(札幌平和道院)
杉本 司(旭川西道院)
高畠 大(江別大東道院)
石川 晃(気仙沼道院)
武田 混平(鶴岡中部道院)
三浦 春乃(鶴岡中部道院)
三浦 平(鶴岡中部道院)
菊田 美由紀(北海道道院)
蒲谷 正歩(真岡中部道院)
吉田 景子(前橋中部道院)
吉田 あかり(前橋中部道院)
小林 桃子(前橋中部道院)
小林 路子(前橋中部道院)
吉永 信久(埼玉平方道院)
岡田 明子(埼玉白岡道院)

林 遼平(東京中目黒道院)
鈴木 里来(東京中目黒道院)
津田 真秀(八王子富士森道院)
栗生 信(三鷹中央道院)
林 俐伶(東京千代田道院)
菱田 宜延(東京蒲田道院)
石塚 裕貴(東京蒲田道院)
永井 正直(東京成瀬道院)
山本 和浩(東京成瀬道院)
荒川 穂高(東京成瀬道院)
大脇 知也(西東京保谷道院)
横地 優一(西東京保谷道院)
名取 沙織(西東京保谷道院)
名取 潤(西東京保谷道院)
小島 裕(東京保谷道院)
天野 泰幸(東京保谷道院)
天野 翔仁(東京保谷道院)
横山 大樹(東京保谷道院)
大塚 涼楓(西多摩瑞穂道院)
篠崎 昭夫(東京大塚道院)
篠崎 絢香(東京大塚道院)
勇望 岡本 グスタフソン
(東京大塚道院)
山口 裕(東京大塚道院)
小林 観佳子(渋谷南道院)
上代 昌史(東京表参道道院)
白川 稜也(東京西品川道院)
石川 信弥(秦野道院)
中村 麻衣子(厚木道院)
引地 航平(厚木道院)
荻野 隆彦(相模原道院)
伊藤 正城(横浜杉田道院)

本田 浩一(報徳桜井道院)
秋葉 博(報徳桜井道院)
秋葉 紀代美(報徳桜井道院)
藤本 彩奈(神奈川嶽之内道院)
石倉 俊太郎(神奈川嶽之内道院)
好田 雅洋(神奈川嶽之内道院)
岡田 梨沙(神奈川嶽之内道院)
鈴木 美秀(横浜みなと道院)
荻原 大地(横浜矢部道院)
田中 正芳(小千谷中部道院)
阿部 広文(新潟曾野木道院)
田中 柰麻(加賀かけはし道院)
山本 凌太郎(金沢東道院)
伊奈 俊英(山梨桃の里道院)
熊本 隆康(浜北道院)
高部 直美(浜北道院)
橋 尚輝(浜松渡瀬道院)
三井 朋美(新城中部道院)
河合 尚哉(愛知梅坪道院)
山北 佳成(名古屋山田道院)
三上 翔生(愛知吉良道院)
滝原 昌矩(名古屋中村道院)
森田 昌浩(三重津東道院)
松田 達也(滋賀守山道院)
塩谷 和則(滋賀守山道院)
橋本 仁和(滋賀守山道院)
坂本 秀樹(洛南道院)
藤川 正代(西陣道院)
橋元 秀太(京都桂坂道院)
堀田 知洋(東大阪中央道院)
堀田 千誓(大阪城東道院)
白澤 侑樹(大阪北清水道院)

森花 秀起(大阪北道院)
永田 栄貴(大阪北道院)
久保 尊(茨木彩都道院)
近藤 蓮仁(茨木彩都道院)
栢森 優理菜(芦屋道院)
寺元 邦浩(高砂鹿島道院)
木田 隆彦(川西南道院)
奥西 蒼人(川西南道院)
栢森 由紀子(神戸板宿道院)
松田 薫(神戸東道院)

豊岡 俊一(神戸東道院)
水野 智裕(神戸東道院)
池田 麻紀子(三田南道院)
リアム カラハン(東吉野道院)
松田 紗季(奈良宝来道院)
和泉 孝典(箕島道院)
大枝 裕政(岡山中央道院)
足立 尚美(山口北道院)
石田 都弘(藍住道院)
竹内 心櫻(豊南道院)

阿蘇品 響輝(坂出専修道院)
豆山 朝美(坂出専修道院)
田邊 利規(宇和島道院)
高橋 真央(宇和島道院)
高橋 司字(宇和島道院)
土居 信明(宇和島道院)
大西 生流(新居浜瀬戸道院)
原 瑠貴哉(新居浜瀬戸道院)
後藤 有輝(福岡正法道院)
中村 優花(佐賀中部道院)

佐々木 純(島原城南道院)
田中 英治(島原有明道院)
伊藤 英樹(大分府内道院)
芦刈 勝則(大分府内道院)
若本 徳晃(大分府内道院)
日隈 香菜絵(大分府内道院)

お布施

心より感謝申し上げます

開祖忌法要

▷境港道院	木村 弘史	10,000円
▷高松東道院	山口 豪紀	10,000円
▷小名浜道院元道院長	福家 祥弘	10,000円
▷南国万々道院元道院長	坂本 龍夫	5,000円

物故指導者顕彰法要

▷杉並永福道院	分藤 秀明	20,000円
▷石川大聖寺道院	大家 国人	10,000円
▷石川大聖寺道院	大家 元美	10,000円
▷大阪住吉道院	西村 やよひ	10,000円
その他		
▷埼玉鶴瀬道院	大野木 恵三	10,000円

▷東京田無道院	宮内 靖	10,000円
▷海老名道院	深澤 宏	10,000円
▷豊田末野原道院	服部 俊美	10,000円
公認講習会		
▷大阪府教区		30,000円
▷大分県教区		30,000円

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

あおやま つぎお
青山 継雄
よしの まさふみ
吉野 雅文
さとう かずあき
佐藤 一明

遠江中道院道院長、第275期生、大導師正範士七段、2025年4月15日逝去、満78歳

播磨南道院道院長、第323期生、大導師准範士六段、2025年4月22日逝去、満56歳

新潟海老ヶ瀬道院道院長、第388期生、大導師正範士七段、2025年5月8日逝去、満66歳

【役員人事のお知らせ】

2025年5月26日開催の責任役員会におきまして、下記のとおり役員が選任され、2025年6月1日付けにて就任いたしましたので、お知らせいたします。

●責任役員 宗 大雄(新任)

なお、坂下 充 氏は2025年5月26日をもって退任いたしました。在任中に賜りましたご厚情に対し、感謝申し上げます。



中堅道院長“鍛錬” 特別合宿の振り返り ～関東地区編～

2024年9月に本山で実施された中堅道院長“鍛錬”特別合宿の振り返りということで、東京辰巳道院を会場に、道院長である遠藤聡先生や特別合宿に参加した関東近県の先生方を中心に道院長支部長の方々20名ほどが集まり、修練会を行いました。

特別合宿の2泊3日の内容を振り返るとともに、儀式の作法や準備運動、基本、法形など、日頃自分達が抱えている課題や疑問点を持ち寄り、これまでの自身の理解と考察を通じ、認識のすりあわせやその深掘りと共有を行いました。

また内局から内藤先生にもお越し頂き、連続複数法形修練の指導を頂きながら、共に汗を流し、技術の研鑽に取り組むことができました。

将来、どんな道院長になりたいか、どんな道院にしたいか、地域に何ができるのか、改めて自身に問い、思いを共感し、絆を深める場となりました。

入門式の際の表白文には「是の功は錬らざれば成らず、小錬せば小成し大錬せば大成す」とあります。また、「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす」の言葉もあります。

“鍛錬”の言葉の重みを感じながら、より高みを目指して、技術の研鑽と現場の指導に取り組む、地域に貢献していきたいという思いを共感した一日となりました。(佐藤靖宣)



01

02

03

04

05

時代を超えて届く、大切な教え。
ことばの贈り物

昨日の自分より、
今日の自分はすこしだけがんばってみる。
明日の自分は、
今日よりもうちょっとがんばってみる。
大事なものはね、
「よくなりたいなー」って思うこと。
そう思えた自分に、
「やるじゃん、自分」って
こっそりほめてあげよう。

開祖語録

少林寺拳法を易筋行といっておる。易という字は変化をするという意味だぞ。きのうの自分とあしたの自分は違わなければいけない。肉体の細胞が時々刻々に生まれ変わり、再現されつづけるのと同じようにだ。人間は死ぬまで変化を続けるべき存在でなければならぬと思う。でないと、いつまでも今の君たちから出られないぞ。きょうから新しい人生を発見しろ。そうして、自分の人生を自分でつくれ。変えられる、必ず。

Swipe ▷

宗門の行

伝え方と受け取り方

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)



修練におけるアドバイス

易筋行は、単に自己の技量を磨くだけでなく、自己を見つめ、他者と関わり合いながら人格を高めていく道でもあります。その過程で、私たちは指導者から教わる以外に、仲間同士で技のアドバイスをし合うことがあります。ところが、その時の伝え方がまずくて、相手のやる気を削いでしまったり、プライドを傷つけたりしてしまい、相手がつまらなそう顔になった。そんな経験をした方も少なくないのではないでしょうか。

たとえば、相手の技に問題がある時、それを指摘するのは善意であっても「自分のことを否定した」と思われてしまえば、相手のプライドや自己効力感に傷をつけてしまいます。一方で、何も言わずに済ませてしまえば、相手は傷つかないかもしれませんが、相手の気づきの機会を奪い、結果的に成長の機会を逃してしまうかもしれません。



伝えることも 受け取ることも修行

では、どうすればよいのでしょうか。大切なのは、伝える側と受け取る側、両者が共に「修行である」という意識を持つことです。とてもシンプルなことです。まず、伝える側は相手の成長を本気で願い、言葉を尽くすことです。押しつけや批判ではなく、「こうするともっと良くなると思うよ」と、敬意と温かさを込めて伝えることです。そして、受け取る側も、自分より下の立場の人から言われたとしても、「指摘をされた」という意識を一旦脇に置き、「初生の赤子」として、素直な心で耳を傾けることです。

しかし、誰もが感情を持った生き物である以上、現実にはそううまくいかないこともあります。中には、「自分の言っていることの方が正しい」と自己の優位性を示すために指摘する、いわば「マウンティング」を取りたいだけの言葉もあります。また、アドバイスを受け入れたくても、相手との十分な信頼関係ができていなか

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- ・アドバイスをする時、自分が伝えたいことを伝えていますが、それとも相手が欲しい情報を伝えてありますか。
- ・アドバイスをした時に、相手がどのような反応をしているか、表情、言葉、態度等、気になる点はなかったか振り返ってみましょう。
- ・人からのアドバイスを素直に受け止めるために、あなたはどのようなことを心掛けたいですか。

れば、中々そのアドバイスは心の奥まで届いてはくれません。だからこそ、私たちは修練を通じて、技だけでなくコミュニケーションにおいて「どう伝えるか」「どう受け取るか」も学び合う必要があります。毎回うまくはいかないにしても、試行錯誤を繰り返しながら学び改善を図っていく中で、ひと言、ひとつひとつの会話が積み重なり、修練の質と人間関係の質が高まっていきます。

技量の向上も、人としての成長も、決して独りでは成り立ちません。互いに向き合って、言葉を交わし合い、ぶつかることはあっても調和を目指し、良好な人間関係を築き上げ、互いに成長を図りながら修練をしていきましょう。

文／富田雅志



宗門の行としての少林寺拳法

伝え方と受け取り方

技量の向上も、人としての成長も、決して独りでは成り立たない。そして修練中に交わし合うアドバイスにおいて、互いに成長を図りながらも相手のプライドや自己効力感を傷つけず、言葉でどう伝えるか、またどう受け取るかも修行である。互いに向き合い、言葉を交わし合い、ぶつかることはあっても調和を目指し、良好な人間関係を築き上げ、互いに成長を図りながら修練を積み重ねていく。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

外押受突 → 押受投 → 押受巻投



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／内藤 大将 大拳士五段、野村 竜雅 正拳士四段



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。