

あ・うん

金剛禅総本山少林寺広報誌

vol.
103

2025 霜月・師走

特集／鼎談

しなやかに導く、女性道院長たち

～笑顔と気配りに込めた少林寺拳法の心～



しなやかに導く、 女性道院長たち

～笑顔と気配りに込めた少林寺拳法の心～

近年、女性道院長の活躍がますます輝きを増しています。平均門信徒数の調査によると、女性道院長の道院は、男性道院長の道院よりも平均で2.5人門信徒が多くなっています。

その背景には、道場の雰囲気づくりや地域とのつながり、拳士や保護者への寄り添いなど、日々の温かな配慮があるのかもしれませんが。

今回の特集では、長年にわたり活躍されている3名の女性道院長にお集まりいただき、拳士一人ひとりを大切に思い、安心して修練できる場をつくる工夫について、ざっくばらんに語っていただきました。

鼎談を通して見えてきたのは、「柔らかさ」と「しなやかさ」、そして何より温かさでした。その「しなやかに導くリーダーシップ」の姿を紐解いていきます。

道 院を運営するうえでの工夫、そして「第二の居場所」として信頼を築くために心がけていることは？

鈴木直子 道院長
(宮城・仙台西道院)

門下生が笑顔で稽古を終える姿にやりがい。

先輩の勧めで道院長に

藤井郁英 道院長
(山口・上宇部道院)

門下生の成長や投げ所になることが喜び。

道場存続のため自ら設立

保護者の声と先輩の後押しで道院を設立

門下生の成長を長く見続けられる幸せ。

あきば 秋葉みどり 道院長
(愛知・東海加木屋道院)

鈴木 一人ひとりの目標を丁寧聞き取り、押しつけにならない指導を心がけています。塾や習い事で忙しい中でも「来てよかった」と思える場でありたい。ペースが違う子には修練中「疲れたら休んでいいよ、戻りたくなったら戻っておいで」と伝え、追い詰めません。そうすることで自然に成長の瞬間が訪れます。過去に他県でセクハラ被害で少林寺拳法を離れた方が、引越先で「女性の道院長なら」と選んでくれた拳士もあり、今も続けてくれています。加害・被害の双方を生まないよう、私たち自身が長期的にハラスメントに向き合う姿勢も、安心感につながると感じています。

秋葉 まずは「楽しい場づくり」が基本。準備運動にドッジボールや鬼ごっこなどを取り入れて盛り上げ、その後に集中して基本練習へ。号令を順番にかけさせるなど、子どもたちが主体的に関わる工夫もしています。保護者とのコミュニケーションも欠かせません。特に子どもたちが安心して通えるように、保護者との対話を意識しています。

また、居心地の良さは雰囲気だけでなく安全配慮にも直結します。そのため、指導は曖昧な指示を避け、端的で分かりやすく伝えることを心



特集『鼎談』

がけています。そうした丁寧な指導こそが、信頼の基盤につながると考えています。さらに道場外でのふるまいも信頼の一部。地域での姿も含め、一貫性を意識しています。

藤井 来た人、一人ひとりに声をかけ、帰り際には必ず励ましの言葉を伝えるようにしています。来られない人にもLINEでつながりを絶やさない工夫をし、安心できる居場所。居場所づくりのコンセプトは「笑顔をつなげる」。

子どもと一般を同じ時間に修練し、多世代が交わることで自然に学び合いが生まれます。小さな女の子や外国籍の拳士が「女性の先生なら安心」と言ってくれるのも励みです。厳しく指導した日でも保護者から「先生が言うことなら聞きます」と言われ、一貫した真剣さこそ信頼になると実感しています。

・一人ひとりの目標を丁寧に聞く
・押しつけず「来てよかった」と思える場に
・休む自由を認め、戻れる余白を残す
・「楽しい雰囲気」づくりで自然に集中へ
・子ども自身に号令を任せ主体性を育む
・指導は端的に、安全配慮を明確に
・道場外でも一貫した姿勢で信頼を築く
・一言の声かけやLINEでつながりを絶やさない
・子どもと一般を同時段で稽古、多世代交流を育む

継 続率を高めるために、どのような声かけや仕組みを工夫していますか？

鈴木 小学校卒業を「区切り」に



しないようにしています。卒業のカードは送りますが、道場内で「ここで終わりでもいい」という空気は出さない。中学進学で辞める子はこれまでもいません。受験や部活で休むときも、ただ「休むのね」で終えず、「これから何を頑張りたい？」「それなら応援しているよ」と、人生全体を応援するメッセージを必ず伝えます。継続の核心は、本人の目標に光を当て続けることだと思っています。

秋葉 修練日を平日十日曜に置いて、来やすい環境を用意しています。日曜しか来られない拳士も多く、進学や生活の変化でも続けやすいかと。

入門式では「一度拳士になったら、どこにいても少林寺拳法は続けられるし、いつでも戻って来られる」と繰り返し伝えます。さらに休眠してもLINEグループに残っていたことで、行事告知や写真共有を継続。休眠中の拳士も保護者も道場の「今」に触れ、復

帰の心理的ハードルが下がります。要は、つながりを切らないことです。

藤井 来られない時期は誰にでもあります。休む選択を責めず、誕生日には必ず小さなメッセージを届けるなど、個に届く関わりを続けています。進学祝いも長く使えるアイテムに変え、節目を大切に。

中学で休眠、高校で復帰のケースもありますし、転居後も「どこでも続けられる」ことを後押しします。私にとって継続の核心は、道院が「拠り所」であり続けること。頻度は変わっても、拳士の中で少林寺拳法が生き続ければ「継続」です。

・区切りを「卒業」にする空気をつくらない
・来やすい導線を工夫
・誕生日・節目の声かけ、目標への伴走
・戻って来られる関係を切らさない

ご 自身の工夫の中で「男性道院長にも役立つ」ポイントや女性拳士が続けやすくなる配慮などは？

鈴木 すごく難しいのですが……一つ挙げるなら保護者会のあり方です。保護者同士の関わりを負担に感じる方もいますよね。役割分担や当番制を前提にせず、関わり度合いを選べる仕組みにしておく、通い続けやすいご家庭が増えると思います。

秋葉 私は清潔感と配慮の見える化を提案したいです。修練中の下着着用（Tシャツ等）や襟元の整え方など、細部の清潔感は女性拳士の安心感に直結します。

それから運営面では、修練の終盤に「今日できたこと」ミニ発表＋法話を入れていきます。保護者が見られる時間に合わせると、成長実感が伝わりやすく、家庭での応援が増えます。コメントは一人ひとりに短く具体的に。「ここが伸びた」「こうしたらもっといい」など、言葉のかけ方は大事で、意欲にもつながります。

藤井 例えば、できた点に光を当てること。「その構え、今日いちばん良い」など比較より個を見る声かけが大切だと思います。

また、うちは保護者が外から見えない造りで、普段は遠慮されがちですが、行事や発表のときは中へ招くようにしています。

秋葉先生の「見える化」は良いですね。目標や成長が具体化されると、本人も家族も続けやすいと思います。

秋葉 連絡網（LINEなど）は退会を前提にしない「ゆる接続」が復帰の後押しになります。イベント写真や案内が目に入るだけで、「また行くのかな」につながります。

また、女性ならではのいうと女性の指導者は、男性の先生よりも体に触れて姿勢を直しやすいと思います。男性の先生は、特に女性の拳士に対して気を遣う場面が多いですよ。



・保護者会は「選べる関わり方」に
清潔感ルールを明文化
(Tシャツ可・襟元基準)
・「今日できたこと」発表＋一言コメン
トを保護者の前で
・相手ローテーションで工夫を学ぶ
・連絡網はゆるくつなぐ設計で復帰
も後押し
・個を称賛してスイッチを入れる
・事前声かけで安心の技指導

鈴木 同感です。私も同じように感じて
います。姿勢を直すなど、身体に触
れる場面では、今の時代、女性から男
性に対してもハラスメントと言われ
かねないこともありますから、必ず
「ちょっと触るね」と声をかけてから行
うようにしています。
藤井 私もそう思いますが、少林寺拳
法は護身術なので、性別に間わ
ず互いに工夫しながら修練することは
大切だと思います。

これから道院長を目指す女性
拳士へ少林寺拳法で地域・
社会に広げたいことは？

鈴木 技術面の不安は気にしすぎ
なくて大丈夫ということ。女性だ
から力が足りない……と悩む必要
はありません。道院長はやりがい
も楽しさも大きいです。

社会に向けては、良い人間関係
の輪を広げることが大切にしてい
ます。職場でも地域でも、線を引
かず、周りの人を丁寧に大切にす
る。その積み重ねが、自然に輪を
作ります。

そしてこれは男女共通ですが、
孤立しないこと。近隣の道院長の
意見に耳を傾け、学んで、柔軟に
自分を変える。私は先輩方から「叱
責ではなく対話を」と教えられ、実
際にスタイルを変えて前に進めま
した。

秋葉 勇気を持って一步を。女性
だからこそできることは確かにあ
ります。保護者とのコミュニケー
ションや地域での連携など、女性
の強みが生きる場面は多い。私た
ち先輩道院長はいつでもウェルカ
ムです。

社会・地域への広がりについて
は、私は地域で生きる視点を大切
にしています。自治会・PTAな
どに積極的に関わると、「あの道場
の先生」が地域の顔になる。結果と
して、出会いが増え、少林寺拳法



に出会う人も増える。道場の外に
出ることが普及の近道だと感じて
います。

困ったら相談できる関係を。都
道府県教区や県連のつながりは心
強いですし、援け合う文化も少林
寺拳法の魅力です。

藤井 これから目指す方には、「自
分らしさ」を大切にしてほしい。私
は一对一で向き合う指導が得意で
す。人を大勢まとめるタイプでな
くてもいい。自分の強みの形で道
院長になればいい。信念を持って、
できる範囲で真剣に続けることが
何より大切です。

地域・社会に対しては、少林寺
拳法の「強い者が弱い者を助ける」
精神を広げたい。道場の中だけで
なく、地域の一員として役割も引
き受ける。日々の実践がそのまま
社会貢献になります。そして、援
け合える人間関係を。自分一人で
は回らない時、頼れる先生方がい

るのは本当にありがたい。いつも
真剣に向き合っていれば、必ず周
りが力を貸してくれます。

・技術の不安よりも一歩踏み出す勇気
・孤立せず、仲間と学び合う姿勢
・叱責より「対話」や「コーチング」で導く
・曖昧さを残さず、端的で安全な指導
・地域での顔・役割を持ち、出会いを広
げる
・保護者や拳士に「安心」を与える配慮
・自分らしさを生かしたリーダーシップ
・援け合える関係性を築くことが継続の
力となる

鼎談を通じて見えてきたのは、三
人の先生方が拳士一人ひとりを尊重
し、安心して修練できる場を築いて
いる姿でした。

その背景には、日々の小さな工夫
と、地域や保護者を含めた人とのつ
ながりがあります。調査で示された
「平均門信徒数の差」も、そうした積
み重ねの一端を映しているのかもしれ
ません。

語られた「しなやかに導く」とは、
意見の違いを受け止めつつ、共に最
善を探る柔らかなさ、自らの軸を保ち
ながら相手に歩み寄る柔軟さ、そ
して折れずに成長を続ける姿勢でし
た。

こうした姿勢は、すでに多くの道
院長が実践されていることでもあ
り、決して性別に限られるものでは
ありません。今回の鼎談が、改めて
その大切さを共有し合う機会とな
り、より多くの道場が拳士にとって
の「居場所」となることを願っていま
す。

担当／濱口里佳

「一緒に学ぶことは楽しい」が一番

君らは今日試験を受けにきたわけだが、例えば二段が取れたとする。しばらくは初段のときの自分と二段の今の自分の違いを感じることができましよう。でも、そのうち、会得したと思ってた技が通用しないさまざまな場面にぶつかろうになる。より粘かったり、めったやたらに力のあったりする相手にぶつかる、できなさを実感する。誰とやってもでき、掛かるようになるには、やはりある程度の回数、回数が必要です。が、やり続ければ必ずできるようになる。ここが少林寺拳法の特徴であって、だから大人にも子どもにも広がった。

これだけ制限しても少林寺拳法のリーダーになりたがる人がどんどん増えていくのは、「やってみて面白い、楽しい」からです。しかも「自分が得るだけでなく他の人、大勢の人に分け与えることができる」、この要素があるからである。変な譬えになるけど、金なんてね、なんぼ持っていたところで使わなかったら価値がない。技も一緒に、使えればこそ値打ちがある。喧嘩や人を単に傷つけるだけに使ったらブタ箱行きだけど、後輩を指導する、他人に教えるということに使えたら、これは君ら、大した価値だぞ。一万円が三万も十万もの働きをすることになる。ですから初段になった三段になったでヤレヤレ思うなよ。教えるようになって、教えることが楽しくなって初めて少林寺拳法をした価値があると、そう思いなさい。子どもでも三級か二級の子が後輩を懸命に教えてるのがいる。新入門の子どもを五級の子が手取り足取り「いや、それ、こう違うよ。こんなふうにしたらいいい」なんて言って教えてる。素晴らしい世界ですね。自分より上の人に教えることはできないし、上はたくさんある。そこへ早く到達して、教えて楽しみながら喜びを感じる。「あの先輩は誠心誠意教えてくれる。惜しみなく教えてくれる。いい先輩だなあ。僕もあなりたい」、子どもがそう思える世界があるから少林寺拳法は広がってる。

少林寺拳法の道場には「一緒に学ぶことは楽しい」はあっても、蹴落として嬉しくないのです。今日の試験だって同様で、「あいつをやっつけたら俺が通る」はないのです。つまり上手にできるようなればいいのであって、世に横行する競争はないのです。

少林寺拳法は組んでやりますから、相手は下手で自分だけ上手は成り立たない。「そこ違うぞ。僕が一遍して見せるよ」、そういうことが今日の少林寺拳法をつくってきた。そして私はこれを「将来も残したい」と思ってます。一番大事なものは「自分だけではない」ということ。相手の進歩、向上を共に喜ぶ気持ちで培う、そんな道場の在り方を私はなくさないようにしたいと思います。



1973年9月
指導者講習会

志を心につなぐ

鈴木 義勝 277期
少法師正範士七段



出会いが道を拓く 汗と絆が未来をつくる

少林寺拳法と出会ったきっかけ

私は松山商科大学(現・松山大学)に入学し、大学1年生の時に少林寺拳法に出会いました。ちょうど、新入生勧誘の時期で、どのサークルに入ろうかと迷っていたんですが、校庭の真ん中に大きな卍の支部旗があり、「なんだこれ」と驚いたのを覚えています。

当時は少林寺拳法のこと何とも知りませんでした。行くだけ行ってみようという軽い気持ちで見学に行ったところ、私に対応してくれた先輩の方が大学の首席で、かつ言葉遣いも丁寧、人間性も素晴らしい方ですっかり魅了されてしまいました。「私も少林寺拳法をすればこの人になれるかもしれない。」そう思い、入部を決めました。

開祖との思い出

大学1年生の時、初めて参加した大学合宿の修練中、相對練習をしていたんです。たまたま私が一番最前列で修練していた時、壇上の開祖が「みんな、やめろ。一番前のその君たち。上がってきなさい。」と私たちの組を突然指名し、壇上へ上がるように指示されたんです。私はびっくりして心臓が止まりそうでした。

「はい。やってごらん。」と促され、確か上受突だったと思いますが、何回も夢中で上受突をしていると、「君、その体勢で蹴れるかね。」もう一度やってごらん。「よし、それでいいぞ。」と開祖から直接ご指導いただき、最後には褒めていただきました。

壇上から降りる際、職員の方からも「よかったな。」と声をかけていただき、一安心しましたが、翌日はひどい筋肉痛になっていました。その時は無我夢中でやっていましたが、よほど緊張していたんだと思います。

指導者になって苦労したこと

大学卒業後は地元の山口へ戻り、長田正紀先生(山口西京道院)にお世話になりました。長田先生の人間の魅力、また技の魅力に引き込まれ、熱心に修練に励んでいたんですが、いつしか「自分が先頭に立ってやっていかなければいけない」と思うようになり、32歳の時に宇部常盤道院(当時は支部道場を設立しました)。

その後しばらくして、2006年ごろ、支部道場を廃止し、道院へ一本化することになった時、道院廃止の危機が訪れました。保護者会を何度も開き、「今のままでは少林寺拳法を続けられないかもしれない。」と相談しました。複数の関係者に当たり、なんとか近くにいる場所を見つけたのですが、家賃が15万円。途方に暮れていたところ、保護者の皆さんが、「全員一律、信徒香資を1000円上げてください。」と言われ、私は涙が出そうになりました。「よし、これでなんとか少林寺拳法を続けられる。」と思い、達成感と嬉しさがこみ上げてきました。

当時、建設会社に勤めていた門下生で、本校武専のOBが在籍しており、専有道場を建てた際、彼が祭壇を本山の本堂のものと同じ形にして作ってくれました。新築の専有道場で初めて鎮魂行をした際、自分の声が跳ね返ってエコーがかなり、道場内に響きわたりました。「ああ、苦労したけど建ててよかった」と心から思いました。



道院長として嬉しかったこと

支部道場時代の話ですが、私は自営業で学習塾をやっていたので、月水金が学習塾、火木土が道場という生活を送っていました。道場は幼稚園の講堂を借りていたのですが、私たちのやっている少林寺拳法を見た園長先生に、「ぜひ幼稚園の子どもに少林寺拳法教室をやってくれ。少林寺拳法は子どもたちの情操教育に絶対いいから。」と言われ、空いている目中使用して少林寺拳法教室を始めました。

すると、サッカー教室や体操教室では泣いて見学しているような子が、少林寺拳法教室の時は目を輝かせて一生懸命やってくれるんです。幼稚園の先生もびっくりしていました。そして、そんな子が小学生になって道院にも入門し、中学生になった今でも少林寺拳法を続けてくれています。あんなに小さかった子が成長して、大きくなった今でも少林寺拳法を続けてくれている。こんなに嬉しいことはありません。

そのような経緯もあり、かつては小学校卒業と同時に道院をやめてしまう子どもが多かったんですが、ここ数年は中学生になっても続けてくれる拳士が増えてきました。今では十数名の中学生が在籍しています。そうなるとう今度は「あのお兄ちゃんみたいになりたい」「あのお姉さんみたいになりたい」という風に、小学生の子が少林寺拳法を前向きに取り組んでくれるようになりました。しまいは「道院長になるのが夢」という小学生も出てきました。これはもう指導者冥利につきます。

至誠を持ち、信念を持っていけば 必ず運は開ける

まず、自分がやってみる。口先だけではなく、門下生の先頭に立ってやってみせる。そして最後には褒めてあげる。自ら汗を流してやっていけば、門下生は必ずついてきます。

郷土の偉人、吉田松陰先生は野山獄に投獄された際、牢獄を塾に変えたといわれています。至誠を持ち、信念を持っていけば必ず道は開けます。私も変われたように、自分も変わるんだと信じて、最後まで諦めずにこの道を進んでいってください。

道院長

元気の素



さっぽろしのろ
北海道・札幌篠路道院
道院長 やべ ひろふみ
矢部 博文

道院長になったきっかけ

道院長になるのは子どものころからの夢でした。小学校3年生のときに少林寺拳法を始め、その道院にはカナダ人の拳士も所属しており、その出会いをきっかけに、海外に対する興味が芽生えました。

高校卒業後には、日本少林寺武道専門学校に進学し、「いつかカナダで少林寺拳法をやるんだ」という目標を、自然と思い描くようになっていました。

そして気がつけば、その夢はすべて叶っており、自分でも驚いています。振り返ってみると、あの時の出会いや思いが、今の自分を形づくる原点だったのだと、あらためて実感しています。

道院での指導方針や、指導法としての工夫

私の道院で大切にしているのは「継続は力なり」という言葉です。この言葉は私の師匠がいつもおっしゃっていたもので、子どものころから聞いて育ち、今でも私の大好きな言葉です。拳士たちが継続して修練に取り組めるように、楽しく学べる練習内容を幹部拳士と一緒に工夫して実践しています。

現在、道院には年長の女子拳士が3名在籍しており、彼女たちとの「マイブーム」は「動的ストレッチ」です。また、少年部の拳士たちが飽きないように、幹部たちがサーキットトレーニングやゲーム感覚のトレーニングなど、さまざまな工夫をしてくれています。ときには、私の指導よりも拳士たちが楽しそうに練習していることもあります(笑)。

このように、幹部拳士たちが主体的に指導方法を考え、責任感を持って取り組んでくれていることは、とても心強

いです。こうした取り組みの積み重ねが、すべての拳士が楽しく修練を続けられる環境づくりにつながっているのだと思います。

道院長になってよかったと思うこと

少林寺拳法でのご縁によって生まれたつながりを感じる。とき道院長になって良かったと思います。

さまざまな理由で少林寺拳法から離れていた拳士が、ある日ふと思いついてくれたかのように、突然近況を報告してくれた。子どもが別の地域で少林寺拳法を始めました。「自分も復帰を考えています」といった、嬉しいお知らせを届けてくれることがあります。そのたびに、道院長として歩んできた時間の尊さ、少林寺拳法が人と人をつなぐ「道」であることを、あらためて実感します。

また、先日も感慨深い出来事がありました。北海道新聞で「戦後80年」をテーマにした記事の取材に、元門下生が記者の方と同行し、戦争体験者のお話を伺いました。

その際、かつて私が道院で語っていた法話の内容を思い出したとのご連絡をいただき、「開祖の思いが少しわかった気がします。あらためて教典を見直しました」という嬉しい報告を受けました。

私が少しでも関わった方の中に、その言葉や想いが残っていたこと、そして、それが時を経て心の中で再び息づいたことに、深い喜びを感じました。こうして良い影響を与えられているのであれば、道院長として、何よりの励みであり、誇りでもあります。

これこそが、少林寺拳法の目指す「人づくり」そのものだと思います。

道院長として、今後挑戦したいことや夢

今後の目標としては、若手指導者の育成と、高校生・大学生拳士の継続と拳士数の増加を目指しています。そのためには、私自身がまず新しいことに積極的に挑戦

し、道院のリーダーとして拳士たちを引っ張っていく存在にならなければならぬと感じています。若い世代が魅力を感じて続けたいような道院づくり、そして彼らが未来の指導者として育っていける環境を整えていくことが、私の大きな使命だと思っています。

仕事や私生活との両立

仕事や私生活との両立は、妻の協力があってこそ成り立っています。道院活動にも理解を示し、快く送り出してくれており、本当に感謝しています。

我が家には子どもが3人いますが、全員が拳士として一緒に活動しています。そのため、道院の行事が自然と家族行事になっており、今のところは家族みんなで楽しく取り組みることができています。

もちろん、これから子どもたちが成長していくにつれ、生活や興味が変わっていくことへの不安もあります。今から家族が離れていかないように「戦術、戦略」をしっかり練って備えておこうと思っています！(笑)

将来道院長を目指す拳士へ

道院長は、正直、大変な役目です。ですが、私は道院長になったことで、会社でも出世することができましたし、全国、世界にいる同じ志を持った仲間に出会うことができました。もし道院長をしないければ、今の門下生たちにも出会えていなかったと思います。また、北海道連盟の中でもさまざまな役職をいただき、貴重な経験を積ませていただいています。

道院長になったことで、道院内にとどまらず、多くの人とのつながりが生まれ、それが自分の人生に大きな豊かさをもたらしてくれました。

仕事だけでは得られない、もうひとつの人生の楽しみをくれるのが道院長という立場だと思っています。

ぜひ、迷っている方は一歩踏み出してみてください！



札幌篠路道院

検索



チャレンジ①



あなたはリーダーになった
ことはありますか。または、
リーダーになってみたいと
おもいますか。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.10

チャレンジ②



わたし しょうちょう まんじ
私たちの象徴である「卍」に
は、どんな意味が込められ
ているでしょうか。

しょうねんとくほん
『少年読本』p.18

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)
〔7月27日〕滋賀県教区(森川 和仁)
〔8月17日〕長野県教区(迎田 展孝)
〔8月31日〕広島県教区(武貞 裕文)
〔9月28日〕北海道教区(大澤 隆)
(富田 雅志)

●教区研修会
〔7月20日〕奈良県教区
〔8月10日〕石川県教区
〔8月24日〕岐阜県教区
〔8月31日〕福島県教区
〔9月21日〕福井県教区
〔9月28日〕静岡県教区

●小教区研修会
〔7月23日〕東京第五小教区
〔7月27日〕青森小教区
〔8月2日〕愛知西三河第一小教区
〔8月3日〕奈良中和小教区
〔8月10日〕静岡富士小教区
〔8月17日〕香川中讃小教区
〔8月24日〕京都西小教区
〔8月30日〕東京第四小教区
〔8月31日〕青森小教区

〔8月2日〕愛知西三河第一小教区
〔8月3日〕奈良中和小教区
〔8月10日〕静岡富士小教区
〔8月17日〕香川中讃小教区
〔8月24日〕京都西小教区
〔8月30日〕東京第四小教区
〔8月31日〕青森小教区
東京第十四小教区
三重第四小教区
〔9月7日〕奈良北西部小教区
〔9月14日〕北海道札幌第一・第二小教区合同

北海道西胆振・胆振苫小牧
・十勝・釧根小教区合同
青森小教区
〔9月21日〕群馬西北毛小教区
神奈川県央第一・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
〔9月24日〕山形置賜小教区
〔9月28日〕長崎小教区

INFORMATION

道院認証

認証おめでとうございます

●交代

■2025年8月1日付

姫路白鷺道院 伊澤 啓介
大分府内道院 藤田 久次

■2025年9月1日付

厚木道院 佃 俊幸

●参与

■2025年8月1日付

丸岡南道院 小林 美一
伊予八幡浜道院 川口 敦史
大分府内道院 三重野 正巳

■2025年9月1日付

つくば花畑道院 赤穂 由美子

法階昇格者

昇格おめでとうございます

正範士

■2025年9月21日付

岡本 光弘(埼玉狭山南道院)
木村 恭則(埼玉鴻巣道院)
片山 光弘(阿南道院)
尾中 泰(福岡中央道院)
庭田 孝男(阿蘇白水道院)

准範士

■2025年9月21日付

秋山 千秋(三鷹中央道院)
岡部 進(三鷹中央道院)
伊藤 作次(名古屋瀬古道院)
柿元 将(薩州谷山道院)

僧階昇任者

昇任おめでとうございます

権大導師

■2025年8月1日付

稲村 直樹(東京中目黒道院)
加藤 明(東京大塚道院)
竹野 智一(愛知米野木道院)
竹内 達哉(四日市僧伽道院)
日置 隆司(阿蘇西原道院)

中導師

■2025年8月1日付

酒井 隆之(取手南道院)
福元 秀文(取手南道院)
砂原 良太(大阪長野道院)
日高 昌幸(大阪旭道院)
松田 潤(姫路天神道院)
野村 浩明(小野田道院)

■2025年9月1日付

松田 一能(取手南道院)
木村 龍太郎(奈良中央道院)

権中導師

■2025年8月1日付

村岡 遵(大館三ノ丸道院)
児島 生昭(前橋中部道院)
野村 誠(埼玉狭山南道院)
高山 良(東京錦糸道院)
山口 淳一(板橋弥生道院)
宮澤 隆之(八王子西道院)
川崎 健(八王子南大沢道院)
高瀬 正晴(東京大塚道院)
田邊 宏(横浜都筑道院)
平山 千香子(能登七尾道院)
武藤 恵一(名法道院)川西 眞津也(尾張瀬戸道院)
多氣 正人(名古屋吹上道院)
平沢 徹(愛知香久山道院)
河合 一美(豊橋芦原道院)
中田 博(愛知師勝道院)
子安 徹也(西陣道院)
角谷 和紀(西陣北道院)
本村 光規(京都乙訓道院)
中村 献(京都明珠道院)
石田 宜浩(加西道院)
木村 一雄(生駒道院)
舩本 有一(大和高田道院)
岡本 優音(奈良香芝道院)
松田 考浩(大和針道院)
湯川 喜広(箕島道院)
藤井 禎二(徳山道院)
尾野 孝忠(門司東道院)
佐久 間秀紘(佐賀中部道院)

少導師

高橋 大樹(札幌西野道院)
清水 俊成(札幌すみかわ道院)
藤山 孝(札幌すみかわ道院)
藤山 江里子(札幌すみかわ道院)
今野 沙紀(仙台宮城野道院)
佐々木 和資(酒田中部道院)
福田 剛志(取手南道院)
大武 宣隆(二宮中部道院)
海老澤 満(二宮中部道院)
鬼沢 幸男(二宮中部道院)
森田 和則(太田西道院)
森田 祐樹(埼玉三ヶ島道院)
高橋 久男(千葉白旗道院)
秋葉 めぐみ(西船橋道院)玉作 千穂(千葉清見台道院)
鈴木 勝雄(東京錦糸道院)
市川 賢(多摩豊田道院)
吉村 真(八王子西道院)
今久保 里美(東京飛鳥道院)
中井 達章(東京飛鳥道院)
川島 隆弘(東京飛鳥道院)
島田 宏美(東京飛鳥道院)
守屋 優子(東京飛鳥道院)
鎮目 光(八王子南大沢道院)
松崎 十平(東京東陽町道院)
横山 浩幸(東京大塚道院)
狩野 晃広(東京表参道道院)
小島 茂(東京府中西道院)
渡邊 亨(横浜都筑道院)
若林 圭(横浜清水ヶ丘道院)
武井 晴俊(横浜清水ヶ丘道院)
越田 良平(小松南部道院)
田原 俊和(山梨郡内道院)
鈴木 啓介(浜北東部道院)
古橋 賢弘(浜松神久呂道院)
岡本 哲義(安城道院)
鈴木 尊博(安城道院)
中島 霞(愛知蟹江道院)
亀村 進(三重桑名道院)
井上 惇(三重桑名道院)
足立 拓海(桑名城南道院)
八雲 陸(伏見道院)
黒島 渚沙(伏見桃山道院)
後藤 一良(京都修学院道院)
向山 諒(大阪平野道院)
中原 勝政(高槻上牧道院)
小山 秀雄(高槻上牧道院)
小久保 佳洋(尼崎潮江道院)

内藤 珠乃(尼崎潮江道院)
林 洋亮(西宮西道院)
和田 匠史(明石道院)
濱田 信之(姫路白鷺道院)
森本 将太(姫路白鷺道院)
平石 信哉(姫路白鷺道院)
高橋 翼(姫路白鷺道院)
小佐見 和秀(姫路白鷺道院)
山田 勝海(姫路白鷺道院)
阪本 和秀(姫路白鷺道院)
神谷 忍(神戸六甲道院)
赤松 秀真(福岡道院)
富井 拓磨(西宮学文道院)
横川 航(西宮学文道院)

余部 梨葉(大和真菅道院)
田中 真次郎(木津道院)
柴田 龍之介(木津道院)
江本 祥宜(岡山中央道院)
本倉 康弘(岡山新見道院)
高畑 仁志(倉敷郷内道院)
佐藤 賢哉(広島五日市道院)
小野 慶和(広島五日市道院)
河本 博喜(広島五日市道院)
上杉 彰(広島五日市道院)
西本 大輔(広島八丁堀道院)
花本 浩(広島毘沙門道院)
伊藤 志保(広島毘沙門道院)
恵飛須 圭二(広島西条道院)

飯田 紗由希(宇部常盤道院)
山野 真二(上宇部道院)
賀治 智也(藍住道院)
稲田 光輝(新居浜瀬戸道院)
江口 良樹(久留米北道院)
下津浦 秀明(福岡中央道院)
平井 定仁(福岡早良西道院)
常盤 雄一郎(筑前和白道院)
江頭 輝平(武雄道院)
西島 考佑(長崎西道院)
庭田 直弥(阿蘇白水道院)
高磯 勝俊(鹿児島西道院)

お布施

心より感謝申し上げます

梅津道院開設45周年・京都太秦道院開設
25周年記念合同演武祭

▷梅津道院・京都太秦道院 50,000円
供物

帰山記念

▷名古屋高蔵道院 10,000円
▷児島西道院 10,000円

▷周南南道院 10,000円
▷鴨島道院 10,000円
▷和歌山市和佐スポーツ少団 10,000円
▷勝央町スポーツ少年団 10,000円

その他

▷豊田末野原道院 服部 俊美 10,000円
▷禅林学園校友会 10,000円

公認講習会

▷長野県教区 30,000円
▷滋賀県教区 30,000円
▷広島県教区 30,000円

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

みずの まさとし 船橋宮本道院元道院長、第182期生、大導師正範士七段、2025年8月4日逝去、満80歳
水野 剛俊
かねこ としかず 船橋宮本道院元道院長、第300期生、大導師正範士七段、2025年9月1日逝去、満72歳
金子 俊和
しこだ ひろかず 西川口道院元道院長、第270期生、大導師正範士七段、2025年9月17日逝去、満76歳
志子田 文一
つかだ ひでき 千歳東道院元道院長、第399期生、中導師大拳士五段、2025年9月25日逝去、満69歳
塚田 秀樹

本山公認 北海道教区講習会開催

北海道教区 事務局長 高橋康子

9月28日、秋晴れのもと大澤 隆管長、富田雅志派遣講師をお迎えして本山公認北海道教区講習会を開催しました。また同日、達磨祭も挙行之参加者総勢90名、うち大学生以下が30名と金剛禅に関心をもつ若い世代の参加者が多くありました。達磨祭では半数が法衣を着用して参列し、齊藤敏也導師(教区長)のもと荘厳な佇まいの中厳粛に執り行いました。

講習会では、管長講義「達磨の伝えたもの」を全員で拝聴し、「人づくりの道」への誓いを確かめあい、易筋行では級拳士から高段位の先生までが一つになり、あふれる笑顔の中気持ちのいい汗をかきました。これからも若い世代へ繋ぐ架け橋として、また、北海道少林寺拳法グループの発展の原動力となるよう、教区活動の充実を図っていききたいと思います。



時代を超えて届く、大切な教え。
ことばの贈り物

強くなるって、
誰かと比べることじゃない。
少しずつ、
自分を信じられるようになること。
その小さな自信が、
“じぶん”を見つける第一歩。
「なんとかなる」って思えたら、
もう最高！

開祖語録

禅の坊主がよく言います、「自己を発見する」と。言葉ではいろいろ言うけれど、『哲学的に…』なんてしち難しい理屈を言うよりも、こういうことをやることによって、裸で何とかなるという自信が自分が見つかる、それが近道になる。自分というものの存在をはっきり見つける第一歩は、やっぱりそういうことから始まる。

Next time ▷

宗門の行

人としてのあり方を磨く

本稿で掲載の連続複数法形修練を下記の二次元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)



能力と心のあり方

私たちは修練の中で、技を繰り返し行い、体に染み込ませていきます。ただし、技の上達そのものが目的ではなく、その過程を通して、人としての「心のあり方」を磨くことが大切です。

技の修得や上達は、その人の持つ能力として評価しやすいものです。例えば「技が上手にかかった」「攻撃をうまくかわした」といった結果は分かりやすく、他人の目にも映りやすいでしょう。しかし、それ以上に大切なのは、それを行う自分の「心のあり方」です。どのような気持ちで人と向き合い、困難にどう立ち向かうのか——その心のあり方が、その人の行動の質を決め、能力としてあらわれます。心のあり方は能力の土台であり、両者が揃ってはじめて人としての成長につながります。

能力と心のあり方、どちらも欠かすことはできませんが、現実には能力ばかり



心の動きに目を向ける

に目が行きがちです。だからこそ修練では、「自分の心のあり方」に目を向けることが重要なのです。そしてこの視点は、道場に限らず、家庭や職場、地域社会といった日常のあらゆる場面でも必ず役に立ちます。

同じ技を繰り返すとき、ただ「できる・できない」に一喜一憂するのではなく、その過程で自分の心がどのように動いているかに目を向けることが求められます。焦りや慢心、妥協や諦めといった心の動きに気づき、それらを整えていくことこそが修練の本質です。技を磨くことを通して、自らの人間性を磨いていくのです。

道場での姿勢は、必ず日常生活に反映されます。家庭や職場での言葉遣い、責任感、地域での人との関わり方——どれも「修練で培ったあり方」が表れます。開祖の志にある「人づくりによる国づくり」という言葉は、まさに一人ひとりの人間

性の成長が社会を変えていくことを示しています。

自分の心を見つめ直す

技ができるかどうか以上に、「自分はどんな人間でありたいのか」。その問いを胸に修練を重ねるとき、少林寺拳法は単なる武技の稽古を超えて、生き方そのものを磨く道となります。とりわけ連続複数法形修練では、相手の動きに合わせて連続して応じることが求められ、技の成否には、咄嗟に表れる自らの心のあり方が大きく関わってきます。

だからこそ無心に修練を重ねる中で、相手と丁寧に向き合い、互いを尊重する心や、状況に応じて柔軟に対応する姿勢、責任をもって行動する態度といった、人として欠かせない資質が養われていきます。能力と心のあり方——両方を大切にしながらも、日々不足しがちな「心のあり方」を意識して育むことが、社会に生きる力を確かなものとしてくれるのです。

文／富田雅志

DISCUSSION

さらに考察を深めるため

- ・技法を行っている時に、自分の心のあり方があらわれたと感じることはありましたか。その体験から、どのような学びを得ましたか。
- ・家庭や職場、地域など日常の場面で、「何をするか」ではなく「自分がどのような人間であるか」が問われる場面はありますか。そのとき、修練で培った姿勢はどのように役立ちそうですか。



宗門の行としての少林寺拳法

人としてのあり方を磨く

技の成否には、咄嗟にあらわれる自らの心のあり方が大きく関わる。だからこそ無心に修練を重ねる中で、相手と丁寧に向き合い、互いを尊重する心や、状況に応じて柔軟に対応する姿勢、また、責任をもって行動する態度といった、人として欠かせない資質が養われていくのである。修練は単なる武技の稽古にとどまらず、生き方そのものを磨く道である。

→詳細は11ページ「宗門の行」へ

【連続複数法形修練】

下受蹴小手投 → 小手投 → 送捕



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、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。