

SHORINJI 会報 Summer KEMPO

2025年7月1日発行(年4回発行) 第45巻第2号 1981年7月31日 第3種郵便物認可
一般財団法人 少林寺拳法連盟



北海道日本ハムファイターズ チーフ・ベースボール・オフィサー
栗山英樹氏 特別インタビュー



技術、人間性、そして勝利。

“

少林寺拳法用防具 好評発売中!!



★ SHOP NOW > ”



こだわりポイント①

足首の曲げ伸ばし時に干渉しないよう、各パーツの間隔を長めに設定!

こだわりポイント②

つま先の上げる動作時に邪魔にならないよう、足の甲部分を既製品より短めに設定!

こだわりポイント③

足裏の接地面積を広く確保できるよう、足裏バンドはできるだけ幅を狭く設定!

**少林寺拳法用に
細部までこだわった
オリジナルサポーターが誕生!**

少林寺拳法公認商品

6199 少林寺拳法
すね・足首用サポーター
2,750円 ●サイズ:S/L

片方のみ

※片方みの価格です。左右必要な場合は2個ご購入ください。

619905	S (女性・軽量級拳士)
619907	L (一般拳士)



6107	L (一般拳士)
6109	M (女性・軽量級拳士)

少林寺拳法公認商品
6107~6109
少林寺拳法
公認ボディプロテクター
33,880円
●サイズ:M/L ●カラー:黒のみ
※Mサイズは身長150~160cmの方用です。
※送料無料対象外商品



←従来通りの
二枚胴スタイル!

↑サイドにも
クッション材を
追加!

↑接着剤・金属リベット不使用!
袋状にすることで、故障を軽減!

OZAKI

少林寺拳法オフィシャルサプライヤー



ご注文は、インターネット・電話・FAXで

Tel.0877-33-3567 Fax. 020-0120-30-5860

www.ozaki-sk.co.jp

少林寺拳法 オザキ

検索

メールアドレス info@ozaki-sk.co.jp

OZAKI 公式Instagram



〒764-0016 香川県仲多度郡多度津町東浜7-4

CONTENTS

特集

北海道日本ハムファイターズ チーフ・ベースボール・オフィサー
栗山英樹氏 特別インタビュー

技術、人間性、そして勝利。

コーチングで現場が変わる!実践レポート

教えて!地元のスポット 都城編 第19回全国中学生大会企画

職員室の拳士 Portrait of an Educator

[大阪・大阪府立泉北高等学校 富田 勇人 支部長]

修練法解説 『身を護る』

技法解説 『実に帰る』

特別啓発 熱中症に備える

コラム 『不適切な指導と熱中症』

[東京健康リハビリテーション総合研究所 所長 武藤 芳照]

武道の可能性 [国際武道大学 教授 高坂 正治]

EDITOR'S REPORT

少年少女向けコンテンツ

少林寺拳法誕生前夜 / ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法ドリル

FEEL THE ORIGIN

ある日わかったと言ってやめたら、これはもう行き止まっておるのです。



江戸時代から受継がれた
金魚の知恵と極意

YOSHIDA

株式会社ヨシダ
代表取締役 吉田信行

東京都葛飾区東新小岩5丁目14番7号 (〒124-0023)
TEL 03-3694-3751 FAX 03-3694-3753
info@kingyo-yoshida.com

SPECIAL
INTERVIEW

技術、人間性、 そして勝利。



聞き手 井上 弘 理事
文・写真 編集室
協力 北海道日本ハムファイターズ



■世界トップチームの指導者に学ぶ

栗山CBOと井上理事の対談は、「人づくり」「技術と人間性の向上」を軸に、野球と少林寺拳法の共通点や指導哲学について語り合う内容となりました。

はじめに井上理事は、終戦直後の混乱した日本で若者が未来を失い、弱肉強食が蔓延する社会を変えたいという思いから少林寺拳法が生まれたことを

説明し、単なる武道としての強さではなく、正義感や慈悲心、行動力を持った人間を育てるという少林寺拳法の目的を語りました。

栗山CBOは選手時代を振り返って、「最初は自分のことで精一杯だったが、チームに貢献することが一軍に残る近道だった」と語り、ベンチでの声かけや他の選手のサポートなど、組織のために

北海道日本ハムファイターズ
チーフ・ベースボール・オフィサー(CBO)

栗山英樹

HIDEKI
KURIYAMA

できることを意識してきたと話されました。その意識はワールド・ベースボール・クラシック(以下、WBC)で、栗山CBOが選手に「全員がキャプテンになれ」と伝えたことにつながっています。

大谷翔平選手については、「自然に人のためになる行動ができることが大切であり、それが人間性や技術の向上につながる」と述べられました。二刀流に関し

ては、本人の可能性を最大限に生かすための選択であったと振り返っています。また、野球界への問題意識も高く、「野球人口が減少し、他のスポーツとの競争が激化する中、今こそ変革が必要」と語られています。

最後に、人づくりや社会への貢献、相手を思いやる心の大切さについて共感し合い、対談を締めくくりました。

この取材に先がけて、少林寺拳法のことをお調べくださったと伺いました。

はい。本当にわずかですが…。いろいろと勉強になりました。ありがとうございます。させていただきます。

創始者・宗道臣は、戦後、未来を見失っている若者に人として正しく生きる道を示したいと思い少林寺拳法を創始したわけですが、近年の野球においても人間教育と技術の向上は密接に関係しているように見受けられます。これらをテーマに、本日はお話を伺えればと思います。

どうぞよろしくお願いします。

栗山さんが野球の道に入ったのは、お父さまやお兄さまの影響があったそうですね。

そうですね。父親の存在は大きかったですけど、「(野球を)一生やれ」とは思っただけだと思えます。すごく厳しい人で、手も足も出るような父親だったんですが、それは愛情が形になっていくだけだというのは理解していました。現代社会では、挨拶や規律がおろそかにされ、けじめというものがなくなってきた部分がありますが、僕の場合は、そういうことを厳しく教えられて、その裏にある愛情も、そこから生まれる元気の良さやたくましさといったものもちゃんと感じられました。それがたまたま僕にとっては野球だったんです。

お父さま以外に影響を受けた方は。

テスト生でプロ野球に入ったとき、周りの実力差に生まれて初めて本当に1人だけ落ちこぼれるという体験をし

ました。それまでは、普通にスポーツやって・普通に勉強して・普通に友達と仲良くして…だったのが、本当に完全に落ちこぼれてしまったんです。誰も相手にしてくれない。そのとき、二軍監督だった内藤博文さんから、「ほんのちよつと、人よりできることがあればいい。自分を高めるために、できる限り努力をしなさい」と言われました。人生の中で初めて、自分が他人より劣っていることを突き付けられて、自分を見失いそうになっていました。だからその言葉に救われたんです。安心ができたというか、地に足をつけて努力ができるようになった大きなきっかけでした。

ご自身の選手時代の経験をもとに、チームづくりのために心がけてきたことはありますか。

よく「チームのために」と言いますが、



北海道日本ハムファイターズ
チーフ・ベースボール・オフィサー(CBO)
栗山英樹
HIDEKI
KURIYAMA

人生で初めて味わった挫折—。
それを乗り越える力をくれた恩師の言葉。



個というものを脇に置いて、そんな風に考えられるようになるまでにはそれなりに時間がかかることだと思います。ただ、僕の場合は個人の技能が無かったために、チームに貢献できることをやるしかなかった。そうしないと一軍に残っていられなかったんです。言い換えれば、それこそが、僕が一軍に残ることのできる唯一のチャンスだったというわけです。例えば、ベンチでどういう声を出した方がいいか。他の選手たちの準備をどう手伝うか。そんなことを考え続けていました。僕は僕で自分のことを考えていたに違いないのですが、相手の側から自分というものを見ることができました。それで大切なことに気づくことが多くなったんですね。

なるほど。WBCのときに栗山さんは「全員が、キャプテンになれ」とおっしゃっていますね。

にわか学びですけど、少林寺拳法が人の幸せについて説いていることは解りました。人が良くなるためには教えや考え方が刷り込まれることって大事だと思っただけですね。僕は宗教を悪いものとして捉えていなくて、良い教えや考え方を刷り込んでいくものが宗教だと思っただけです。要するに、人が幸せになるためには、人のためにどう尽くせるか・人をどう大事にできるか、そういうことが大事です。それはどんなに時間を経ても変わらないことだと思うんです。実は、野球というのは運の要素も強いスポーツです。ならば運をどうしたら取り込めるのか、ということも考え続けてきました。偶然みたいな部分もありますが、運をこつちに向かせるためには、人に尽くすとか、人が喜ぶことをどれだけやってこれたとか、そこに打ち込むしかないんじゃないかと思うんです。少なくとも、僕

はそう考えるしかなかった。WBCのときも、経済的にも社会的にも世界に元気がないときでしたから、やっぱり勝って人々を元気にしたいと思っただけですが、「そのために」と考えたから、そこに持ち込むしかなかった。全員に「チームのため、日本のために全部を尽くしてほしい」というメッセージになったわけです。

まずは自分が試合に出たいと、誰だつて考えるものだと思うんです。しかし、選手がキャプテンという自覚で見渡したときに「ここは自分じゃなく、彼だ」と、他者を推し出してやれる雰囲気が出てきたと本の中に取りましたね。

自分という存在と、チームという存在が、高次元で一体化したような空気感がありました。「これは俺のチームなんだ」「俺のチームが世界一になつて何かを





栗山 英樹

北海道日本ハムファイターズ
チーフ・ベ이스ボール・オフィサー (CEO)

HIDEKI
KURIYAMA

SPECIAL INTERVIEW



発信するんだ」というような。例えば、会社組織においても、「俺はいち社員だ」と思うのと、「これは俺の会社だ」と

思うのはちよつと違つてくると思うんですよ。後から振り返つてみると、僕も含めて全員が必死でチームのことを考えた。それこそ120%でも言うくらい。

瞬間瞬間にやりつくしたような感動があつて、その感動が全員に伝播していく。選手だけじゃなく、周りの人たちも感動して、みんな心が清らかになつ

て、目標に向かつて真っ直ぐに進みやすかつた。そんな体験でした。

栗山さんの考える『運』とはどのようなものでしょうか。

この地球を創つた天というものが存在すると考えて、その天が決めているプラスとマイナスのようなものだと思います。そのうえで、プラスとマイナスは関連し合つていると思つて

います。具体的に言うと、マイナスが起つたときは、「まだ自分には足りないものがある」というメッセージだと捉えるんです。それは天からの忠告だと。さらに言えば、プラスとマイナス

があると知つていて、落ち着いて事態を見据えることができます。だから、逆に僕は、プラスばかりが続くと怖いと感じます(笑)。

少し具体的になりますが、はじめ不調

だつた村上選手には、何か声をかけられたんでしょか。

僕は声をかけていないんですよ。トッブが言うと緊張感もあるし、普段言わない人に言われることで気持ち下がるといふこともある。なので、あえて声をかけなかったんです。違う言い方をすると、あそこは僕の出番ではないと思つた。村上選手が一番話しやすい城石というコーチがいて(ヤクルトスワローズ 城石憲之コーチ)、元々の人間関係ができていたので、彼に任せておく方が真意は伝わりやすいと考えました。監督として自分が声をかけて村上選手が打てるようになったらカッコいいのかも知れませんが、そんなちつぽけな場面ではありませんでした。一番いい結果になる選択を考えたら、「間違ひなく僕ではない」と最初から解つていたので…。バッティングコーチでもなく、魂の伝わりやすい城石に任せることにしたんです。

非常に難しい選択を迫られる局面の連続だつたと思います。ハラハラドキドキするとマイナスイメージが浮かんでくるものですが、そういったところをどのように乗り越えられたのでしょか。

一年以上前から、あらゆる場面を想定

して準備していました。あのようになりがりの状況も想定はしていました。ただ、実際にその場面になったときに

思い浮かぶもの：つてやっぱりありますよね。僕が一番大事にしたのは、村上という選手を信頼しているということ。WBCが終わつたら、大谷翔平選手やダルビッシュ有選手のように世界的な評価を得られると僕は信じていたので。そうなるって欲しい、もうそこに行くしかないんだつていう強い思いですね。バントさせないで負けたらどうしようということも考えたんですが、色んなことを考えてバントの可能性は消していき、最終的には「ムネ(村上選手)と心中だ」と開き直つた。あとは、彼に任せることが最善なんだと言ひ聞かせて、信じて待つ：という心境でした。

その判断が勝利につながりました。

はい。あれがゲッツードつたら僕は今いない。本当に世の中から抹殺される感じ(笑)。バントしても良い方向に行く可能性は低かつたので、判断に後悔はありませんでしたが、それでも試合後は心の底から「ムネ、ありがとう！」つて思ひました。

監督にも色々なカラーがありますよね。星野仙一さんとか、野村克也さん

とか。お二人でもキャラクターや手法は随分違つたと思うのですが。

そうですね。本当にいろんな指導者がいらつしやいます。星野さんは、一人の天才が全てを引つ張つていく時代のオーラというのがありました。自己表現を躊躇せず、めっちゃくちゃ怒るときもあるんですけど、その怒つた分だけ人を大切にしたりとか、人のために尽くしたりする。それが星野さんのやり方だつたと思います。僕は野村さんとも一緒にやりました。「栗、お前：」という感じで怒られたこともありましたが、ただ、愛情は凄く感じていましたし、野球のために何か動かなきゃという使命感もすごく伝わってきました。それぞれの監督に共通していたのはやはり愛情だと思ひます。選手や関係者への愛情、そして野球への愛情…。それが何となく伝わっているから、やつぱりみんなついていく。能力が全てではないんです。時代が変わつても、愛情の大切さは変わらないと思ひますが、その伝え方は時代に合せて変えていくべきなんだろうと最近思つています。今は科学的な分析をもとにデータで見えるようになってきたことが多いわけですから、チームではひとりひとりにしっかりと役割を持たせ、人を活かす形を作らないといけない時代だなど感

カッコいいかどうかより 大切なこと—



じます。

栗山さんは、選手引退後、解説者を
経て監督になりました。そして監督
としてすでに長年の実績を有されてい
ます。解説者から監督へと転身する
ときの心境は、どのようなものだった
のでしょうか。

「監督」というのは僕にとっても本当
に偉大なポジションですから、最初
はもちろんお断りしたんです。でも、
「チームとしては野球を誰よりも愛し
てくれればいいです」と言われて。「そ
れなら僕にもできる」と思える条件を
与えてもらったんで、引き受けたわけ
なんです。そのときの心境としては、
「そこに行ってみないと見えないもの
がある」という気持ちでした。それを「見
てみたい」と思っただけです。ただ、
やってみると、やっぱり難しかった。難
しすぎた。長くやってみても、やれば
やるほど答えが全然わからなくなっ
てきて…。そのわからないことをわか
るようにしたい、という思いで続け
てこられましたね。

そうなんです。わからないことをわ
かるために…。

やっぱり勝利というものには、もう本

当にいろんな要因があるので。解説者
時代にも、戦力だけで勝利は決まらな
いと解っていました。監督になって本
当に難しいことなんだなということが
よくわかりました。そう考えると、引
き受けたのは恐れ知らずだったなとも
思います。

試合に負けたときはどのようなお持
ちで過ごされるのでしょうか。

選手の日ごろの努力や苦勞が思い浮か
んできて、選手のみんなに「申し訳な
かった」という思いや、単純に「悔しい」
という気持ちにまみれます。反省と改
善策が何度も込み上げてくるので、な
かなか寝つけないですね。僕はそれで
いいと思っています。真剣にやっている
のだから、そうなるのが当然だと。そ
して、それしか成長する道はないとも
思えますね。

監督として、ご自身の感情をどのよう
に表現されていますか。

喜ぶときは喜びます。なるべく感情表
現を選手に伝えようと思っています。
ただ、例えばピッチャーが打たれたと
して、それはそのピッチャーを起用し、
制球を指示した僕が打たれたことに等
しいわけです。そのときは申し訳ない



という気持ちが入み上げてくるので
す。それを表に出すことはできない。
そのピッチャーの家族が僕の表情を見
ているかもしれない。家族の皆さ
んが一番つらい思いをしているらう、
と。そういうときは表情を変えない、
という準備はしていましたね。

選手ひとりひとりの背景にも気を配
ってらっしゃる。

もともと、そういうことをわかってやっ



ているつもりだったのですが、以前、あるピッチャーの奥さんにお会いしたときに、負けた日の新聞をずっと部屋に貼っていると聞かれて。そのくらい、家族全体でその負けの責任を受け止めて、次勝ちにいかうとしている。監督というのがどれほど影響を与える仕事なのかというのを、そのときすごく噛み締めました。

過去、高校野球の高名な監督にもイ

ンタビューさせていただいたことがありました。そのときも、技術と人間性は一体であるべき…という趣旨のお話を聞いたんですね。大谷選手のことを見ていると、いつもそのことを思い出します。

少林寺拳法のことを知り、まさに皆さんがやっていることはそういうことだろうと思いました。確かに大谷翔平選手は、高い人間性に基づく行動を実践

していて、それが彼をあのようなポジションへ導いていったのは間違いないと思つています。その監督さんがおっしゃる通り、人間としての全てがしつかりすることを求めているべきなんです。ただ、気をつけなければならぬのは、誰かに「高い人間性だ」って思われたくやるのではないということ。例えば、グラウンドに落ちていたゴミを拾うのは、単純にそれで滑って誰かがケガするかもしれないから…ということであつて。ケガをするのは自分かも知れないわけです。だから、その行為は自分のためでもあり、他人のためでもあるんです。それを、少林寺拳法では幼い子どもから教えておられる。大谷選手も、そういうところを素直にやっているから、あんなふうに行きたいところへすつと行けるんじゃないかなって思っています。

大谷選手の「二刀流」ですが、素人考えて恐縮ですが、練習の時間を二倍にするか、片方の練習量を2分の1にするか…というふうには、指導者側にとつても、選手自身にとつても、生半かなことじゃないと思うんです。投打の両方を活かそうと、どのように決断して、どのように導かれていったんでしょうか。



SPECIAL INTERVIEW

選手ひとりひとりの背景に思いを馳せる。

栗山英樹

北海道日本ハムファイターズ
チーフ・ベースボール・オフィサー (CBO)

HIDEKI
KURIYAMA

おそらく武道でもそうでしょうが、人間には色々なタイプがいますよね。大谷翔平という選手のタイプを見たときに、何が一番いいのだろうかと考えました。彼にとつていいものを残すにはどうしたら…。結果、「バッターをやめさせるわけにはいかない」「ピッチャーをやめさせるわけにはいかない」と思っただけですね。先々では、自然とどちらかを選ぶことになるのかも知れないとは思いましたが、プロ生活の最初でしたからね。一番大切だと考えたのは、彼の可能性を潰さないことでした。

なるほど。

技術的なことを言えば、おそらく少林寺拳法でもそうだろうと思いますが、攻守に共通する身体の使い方がありますよね。野球でも同じで、投打に共通する身体の使い方というのがあって、バッターとピッチャー、完全に異なる練習を積むわけではないんですよ。共通する部分をうまく掴んでコントロールしていければ、極端な負荷にはならないはずだという発想もあつたんです。つまるところ、「二刀流でいこう！」ではなかったんですよ。むしろ、可能性のあることはどんどんやっつけていこう、と。できることは全部活かそう、と。根底にあるのは、ひとりひとりの選手

を活かそうという思いです。

栗山さんが野球界に対してやっていきたいこと、方向づけたいことのようなものはありますか。

野球はいま、過渡期にあると思っています。野球人口が減り、プロ・アマ問わず他のスポーツも盛んになって、人々の楽しみや楽しみ方が増えて広がっているわけです。野球界はいま変わらないと、本当に大変なことになってしまふ…。という危機感があります。ただ、自分が何からやるか、ということについては正直なところ、暗中模索といったところです。具体的に何か始めなきゃ…。と思いながら、その「具体的な何か」がハッキリしていない。そのことが一番問題だと思っています。大谷翔平のような選手がいるうちに何とかしなければならぬんですけれど。

変化の必要性については、我々も身につまされる思いです。一方で変わらず大切にすべきもの、つまり、技術や競技と人間教育は一体になれる、また一体にならないといけない、ということも改めて納得することができました。少林寺拳法のアプローチに対して勇気をいただいたような気がします。今日はありがとうございました。

SPECIAL INTERVIEW

栗山 英樹

北海道日本ハムファイターズ
チーフベ이스ボール・オフィサー(CBO)

HIDEKI KURIYAMA



可能性はすべて活かす。



栗山さんの座右の銘「夢は正夢」
夢を持ってできる限りの努力をし、正夢にしよう
という強い意志が込められた言葉。



栗山 英樹

HIDEKI KURIYAMA

1961年生まれ、東京都出身。1984年に東京学芸大からヤクルトに入団して外野手として活躍し、ゴールデン・グラブ賞も受賞。1990年に現役を引退した後は、野球解説者やスポーツキャスターなどを経て、2012年のシーズンから日本ハムの監督を10年間務める。指導者の経験はなかったものの、1年目の2012年にリーグ優勝。また、この年のドラフト会議では、当時、高校から直接大リーグへの挑戦を明言していた大谷翔平選手を指名し、投打の二刀流で育成する方針を示して入団を実現させた。大谷選手の能力を伸ばす環境を整えて投打ともに一流の選手に育てて球界の常識を覆し、2016年には、その大谷選手を中心にリーグ優勝と球団史上3回目となる日本一を果たす。2021年に退任。同年、野球日本代表監督に就任。2023年のWBC＝ワールド・ベースボール・クラシックでアメリカを破り3大会ぶり3回目の優勝を果たす。同年、日本代表監督退任後、2024年から北海道日本ハムファイターズのチーフ・ベースボール・オフィサーに就任。



野球少年につなぐ「栗の樹ファーム」

同じ名前を持つ縁で、栗山さんが北海道夕張郡栗山町に造った少年野球場。隣接するログハウスには一流選手の愛用品がコレクションされている。(現在は休館中)





具体的な課題を田舎から
たいていこころをこころ
ーおのりかー



Shorinji Kempo ACHING

心理学を土台としたチーム
コーチングで「考える力」「伝
える力」「聴く力」「共感する
力」を養う。

坂出第一高校 少林寺拳法部

コーチングって、具体的に
どのように指導するのですか？

不安や焦りの中で
「目標に向かう力」を取り戻す

協力
坂出第一高校少林寺拳法部

最近「コーチングって具体的にどのように指導するのですか？」とよく聞かれます。

そこで今回は、坂出第一高校少林寺拳法部で行ったチームコーチングの模様を紹介させていただきます。

■背景・取り組み解説

5月末に行われる県総体に向けて、全部員が正月より明確な目標を立てて進んできました。しかし、県総体の二週間前の時点で、体調不良なども重なって思うように演武が仕上がらない状況や焦りが部員の中に生じていました。

そこで、支部長から各部員に質問を投げかけながら、不安や心配ごとを引き出して仲間と共有し、気持ち切り替えられるよう左記のミーティングを実施しました。

なかなか言い出せなかった気持ちを吐露し、「そうか、そうだね。俺も同じだよ」と承認してくれる仲間がいることで、不安や焦りが自分のものだけではないことを知って気持ちに楽になります。気持ちが軽くなることで、もう一度目標に向かう情熱や、課題に取り組む意志が湧いてきます。

■取材を終えて

わずか20分のミーティングで、みるみる表情が明るくなっ



STEP 1

支部長が「生涯の思い出に残るよう仲間とベストを尽くす!」「自分の実力を知り今後の課題を明確にする!」「決勝戦に残る!」「優勝して自信をもって後輩を指導する!」など、各自がこれまでに立てた大会参加の目標を最終確認し、「残り二週間の課題を明確にしましょう。では、目標と現在の心境をワークシートに記入ください。どうぞ!」と簡潔明瞭に伝える。(40秒)



STEP 2

各自がワークシートに自分の考えを記入。(5分)



STEP 3

パートナーと、ワークシートの記載内容をシェアし、今後の練習課題について意見交換。(5分)



STEP 4

パートナーの代表が、目標と今後の課題を1分で発表し、他の部員は拍手で激励。(1分×7組)



STEP 5

主将が「各自の目標達成ができたぞ!おー!」と号令をかけ、全員で各自の目標達成後をイメージして心をつなげるための記念撮影。(2分)



坂出第一高校少林寺拳法部 支部長
コーチングマイスター

大原 一純

40年間トラブル苦情対応を行う中で、指導者の「人間力と指導力の向上」の必要性を実感。20年間にわたり指導法の研究を行い、指導法を指導する講師育成講座の企画・指導に奮闘中。2019年より、日本スポーツ協会のコーチディベロッパー(公認講師)として全スポーツ団体の指導者にコーチングを指導中。

ていく部員の皆さんを拜見し、問題や課題との向き合い方
そのための指導者の誘導の仕方…が大変重要であることを
痛感しました。

心の中に潜む不安や焦り、心配ごとなどを正直に語り、
それをパートナーが見ながら真剣に聞いてあげる訓練
は、同志的連帯感を育て、互いに応援し合う…という自己
共感を体感する時間にも見えました。

(指導法検討委員 志村 力)



都城市PRキャラクター
兼PR本部長
ぼんちくん

社会科見学

都城市内には、社会科見学にもってこいの施設も盛りたくさん。「焼酎の里 霧島ファクトリーガーデン」では、特産の焼酎ができるまでを見学することが可能。「都城島津邸」では670年に及ぶ歴史資料と各種の文化財に触れることができ、中心市街中核施設「Mallmall(まるまる)」ではショッピングモールを転用した個性的な図書館などを楽しむことができます。

写真上)焼酎の里 霧島ファクトリーガーデン
都城市志比田町5480
◆工場見学は予約制

写真中)都城島津邸
都城市早鈴町18-5
◆開館時間 9:00～17:00
◆入場料 110円(伝承館は別料金)
◆休館日 月曜

写真下)Mallmall/都城市立図書館
都城市中町16-15
◆開館時間 9:00～21:00



グルメ

都城市は、肉用牛・豚・鶏の合計産出額が日本一を誇る畜産のまちでもあります。宮崎牛の飼育頭数は県内最多で、都城で生まれた子牛が松坂牛や佐賀牛など全国各地のブランド牛の素牛にもなっています。

また、都城は“焼酎どころ”としても有名です。焼酎売上高トップの霧島酒造を始め、こだわりの酒蔵がいくつもあります。



都城の自然

霧島山に抱かれた盆地のまち、都城は四季折々の自然が織りなす景観も見どころです。

溶岩石が霧島山地から湧き出る清流によって形を変え、川面いっぱい広がる「関之尾甌穴群」(国の天然記念物)をはじめ、山岳や清流、滝に湖など、少し足を延ばせばそこには自然がつくる造形美があふれています。

今夏も猛暑が予想されますが、一服の涼を感じに自然の中へ飛び込んでみるのはいかがでしょうか。

写真左)関之尾滝
関之尾公園/スノーピーク都城
キャンプフィールド
都城市関之尾町6615-2

写真右)早水公園の菖蒲
早水公園(大会会場)
都城市早水町3867



新域

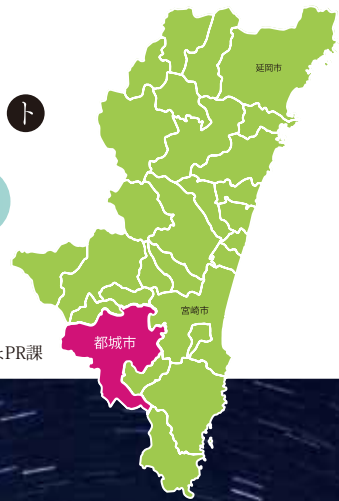
教 えて！ 地 元 の ス ポ ッ ト

第19回全国中学生少林寺拳法大会
宮崎県・都城市

開催期間 8月1日(金)～3日(日)

会 場 早水公園体育文化センター

協力 都城市観光PR部みやこんじょPR課



たちばな天文台

都城市内には「日本一星空の美しい街」に7度も選ばれた高崎町があります。そして、高崎町の高台にあるのが「たちばな天文台」です。施設内では、口径500mmの大型望遠鏡を使った楽しい星の解説を聞くことができます。

夏休み期間中は夜間特別開館も実施。壮大な宇宙に身を浮かべ、心を癒しませんか。曇天時には、プラネタリウムでオリジナル番組の生解説を聞くことができます。

都城市高崎町大牟田1461-22

◆開館時間 昼間10:00～15:00
夜間19:00～22:00

◆入館料 310円(中学生以上)

◆休館日 木曜



NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（暴力、暴言、ハラスメントなど）に、
みんなが『NO！』と言う社会を目指して

『スポハラ（スポーツ・ハラスメント）』とは？

「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、「ハラスメント」、「差別」など“安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為”のことです。

指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、また誰に対してであっても、スポハラは起こりえます。



職員室の拳士

portrait of an Educator



とみた ゆうと 富田 勇人 支部長
大阪府立泉北高校

教師としての自分を支える少林寺拳法

私は高校の部活動で少林寺拳法と出会いました。高校以前の記憶が薄れるほど、少林寺拳法部で過ごした三年間は濃密でかけがえない時間でした。自分の考え方にダイレクトに影響を与える「教え」がそこにはありました。なかでも「自己確立」や「他共楽」の精神は、私の人生観を大きく変えるきっかけとなり、将来の夢を明確にしてくれました。

「教員として母校に戻り、少林寺拳法部の顧問になる」それが、私のめざす道となりました。今、その夢の真つただ中にいます。クラス担任として生徒と日々向き合いながら、生徒指導部として現場の課題に取り組み、そして放課後は部活動で道衣に袖を通し、部員たちと汗を流す。青春の続きのようなこの日々を、私はとても大切に感じています。

少林寺拳法を通して得た学びは、教育のあらゆる場面に活かされています。とくに私は「自己確立」を強く意識しています。「頼れる自分」をつくるためには、失敗を重ねながらも挑戦し続けることが不可欠です。私はまず自ら行動し、その姿を示すことを大切にしています。そのうえで、生徒にはあえてやらせてみる勇氣を持ち、信じて任せること。そこから生まれる成功体験や失敗の学びが、生徒の成長につながっていきます。

英語教諭としての授業にも、少林寺拳法の精神が活きています。生徒同士が英語でコミュニケーションを取るペアワークを取り入れることで、最初は英語を話すことに強い抵抗を感じていた生徒も、活動を重ねるうちに次第に声が大きくなり、自信を

持つて発言できるようになっています。その過程を見るたびに「組手主体」の大切さと、「自己確立」は実体験を通して育まれるものだ実感します。

また、学級経営においては「他共楽」が軸となっています。私は、それぞれの得意分野に応じた役割を与えるよう意識しています。そうすると、自然と得意な生徒が苦手な生徒をサポートし合う関係が生まれ、少林寺拳法の『行』の在り方が、教室の中でも実現されていると思っています。

教職は想像以上にエネルギーの必要な職業ですが、少林寺拳法で学んだ「教え」が軸となって支えてくれています。教職を志す高校生や大学生の皆さんには、少林寺拳法を通して自らの軸を育て、現場で多くの人を支える存在になつてほしいと願っています。



富田 勇人

泉北高等学校に入学した際、新入生歓迎会で披露された少林寺拳法の演武に衝撃を受けて入部。卒業後、関西外国語大学に進学し少林寺拳法部に入部。卒業後に母校に帰り、少林寺拳法部の顧問として10年目を迎えている。

修練法解説

身を護る

執筆者 志村 力

正しく修めれば護身練胆・精神修養・健康増進の三徳をもたらすのが少林寺拳法です。本コーナーでは、ケガや事故から身を護りながら、効果的に上達する方法を研究していきます。

かわし方の要点を理解する。

POINT OF VIEW

足捌きや体捌きなど、その法形のかかし方において要となる身体の使い方を何度も確認しましょう。

例えば、屈身は膝をしっかりと曲げて腰を落とすように行うものですが、膝の曲げ具合が不十分なまま、腰を折って頭をかわずような動作になると、守者は攻者から視線を外すことにもなりかねませんし、当身をするのにも体勢が安定しません。

初期の練習では、あえて攻撃が当たらない間合いで、しっかりと動作を確認することも有効でしょう。



燕返(上段逆突)



屈身突(上段振突)



下受蹴(中段逆突)



POINT OF VIEW 攻撃の軌道を理解する。

攻者は、ねらうべき急所の位置へ正確に当身を繰り出すことが大前提です。

その前提で、守者は攻撃の軌道を確認しましょう。防具をつけている場合は、実際に当身を行ってもらい、防具をつけていない場合は、ゆっくりと攻撃してもらい、当身がどのような軌道で、どの急所に到達するか、よく見るようにします。

少林寺拳法で「間合い」と言うとき、大きく分けて二つの種類があります。

一つ目は「相手と向き合ったときの間合い」で、原則として『一足一拳』の距離をとります。一足一拳とは、一步踏み込むことで相手に強力な一撃を与えられるという意味です。これを基本にして、少し近づいたり・離れたりと、守者が間合をコントロールします。読本などでは「攻防の間合い」と表現されます。

もう一つは「防衛後に反撃を行うときの間合い」で、技を実際に用い、体捌きや足捌きなどを使つて、お互いの位置関係が変化したあとの状態を指しています。近すぎたり・遠すぎたりすれば反撃の力が失われます。「当身の五要素」で言う「当身の間合」のことです。

■間合いを掴む修練を

攻防の間合・当身の間合はいずれも、安全に修練を行ううえ

剛法の「間合い」。

燕返

下受蹴



よけることが優先で、手刀切の間合いになっていない。

脚を退けてしまっている。蹴りは大振りとなり、小手投への連絡は困難。

腰が折れているため、反撃が不安定となる。視線も悪い。

屈身突

※写真は通常より離れた間合いで行っている。



POINT OF VIEW >>>

しっかりとした反撃ができる体勢をつくる。

攻撃をかわした後の守者の体勢に注目しましょう。足腰と正中線が安定した状態で、反撃の当身が力強く行える体勢にならなければなりません。また、反撃に用いる攻防用器は相手に向けておくことで、速やかな反撃が可能となります。



燕返



手刀切の間合いはかなりの近間である。上のNG写真と見比べてほしい。

■効果的な反撃ができる間合い
特に当身の間合では、「攻撃を確実に回避すること」と「有効な反撃を行えること」という、二つの要素を両立させることが求められます。
そのためには、守者として身体の使い方に習熟するとともに、目や勘を養わなければなりません。

初心者のうちは、お互いに技のスピードをコントロールしながら、心に余裕を持てる間合(遠め)で修練を重ねます。技に慣れてきたら、徐々に間合を詰め、適切な位置関係や距離感を精密につかんでいくようになります。

で見誤ってはいけない要素です。これらを見誤ったり・つかみ損ねたりすることで、怖さが増して体勢が不安定になることがあります。まずし、最悪の場合、攻者の当身をかわしきれず、深刻な事故に発展することもあるかも知れません。

技法解説

実一に帰る

少林寺拳法修行の要諦のひとつ、拳の三訓。そのなかでも最も大切とされる「守」。道を学ぶ者全てが「師の格に至る」ことをまずは目標とすべしと開祖は言われます。この観点から、本コーナーでは様々な法形について触れていきます。

執筆者／荒井章士



突抜(内)

動画視聴はこちらから



■龍王拳の技術は2タイプある

龍王拳は、抜き、またははずし逃れる技を集めた拳系です。少林寺拳法教範では27技にまとめられていますが、科目表では、さらに片手や両手、内や外等に細分化され34技となっています。

抜き技の技術は、小手抜や寄抜等のように「抜き手の原理」を用いる技と、突抜や切抜等のように「拇指を切つて抜く」技に大別されます。今回は拇指を切るタイプの突抜(内)を解説します。

この技の前提について、教範では「相手が上から順に我の手を握り、鉤手をさせないよう力まかせて下方へ押さえてきたときの逃れ方である」と書かれています。例えば、小手抜をする為、鉤手守法をする時、その鉤手をさせないように攻者が変化した時の技が突抜(内)、と考えると良いでしょう。(左写真1)

■ついでに衝立守法

衝立守法について、教範では「鉤手と正反対の守法で力をいならず方法」と書かれています。具体的には、肘を伸ばして体に密着させ、右手首は拇指の付け根をやや生かす程度にして手刀部を我の鼠径部そけいぶに付けます。(左写真2)衝立の脚部のように、無理に手首を生かす必要はありません。

■総合的に仕上げる

別に解説する「拇指を切る技術」を体得した上で、他の技術も合わせて突抜(内)に仕上げるのが大切です。

- 一、抜く直前に右肩を吊り上げて落差を作る。
- 二、我の右肘を相手の右肘にぶつけるよう動かしながら、内腕刀で拇指を切っていく。
- 三、落差を活用し、急速に肘を落とし込みながら、抜く瞬間に我の右手首を殺して、掴み手を外す。(上写真)

その後、当身をします。少林寺拳法は「最短距離を最短速度で」が原則ですから、例えば裏手打で金的、掌拳打や横肘当で水月等、状況に応じた当身を練習してください。

内腕刀で 拇指を切る

拇指を切る抜き技は、勢いやスピードだけでできてしまうことも多いです。しかし、切抜では「切り七分、引三分」と言われるように、本来は拇指を切る技術が基本になるので、それを確実に修得してください。

拇指を切る為に用いる部位は、抜き技によって異なり、次のようになります。

- ◎内腕刀：突抜、二段抜、打抜、両手打抜、肘抜
- ◎外腕刀：三角抜
- ◎手刀：切抜、合掌抜、諸手引抜

拇指を切る技術を磨くには、「引三分」と言われる、勢いやスピードを伴う操作をせず、「切七分」と言われる操作をゆっくりと行い、親指の各関節が曲がり、手首が抜けるかどうかを確かめる練習が必要です。

一つの目安として、掴まれた位置（支点）を最後まで動かさず、次に私の右手掌を上向きにしながら、右肘を相手の右肘に打ちつけるようにすると相手の拇指を切ることができます。



うまく いかない例

うまくいかない例には、相手の指の股に私の内腕刀がぶつかってしまう、掴まれている位置を動かしてしまう…等が多いようです。



写真2：守法。手刀部を鼠径部につける。

【衝立】古く日本家屋で用いられてきた間仕切り用の家具。自立する脚を持った板状のもので、目隠しや風よけに使われた。



語句
衝立（ついで）



写真1：攻者が変化。下方へ押さえる。

攻撃と衝立守法

特別啓発

熱中症に備える

本格的な夏が到来し、熱中症のリスクも高まっています。武藤先生のコラムに学び、指導者はもとより、読者各位が自ら必要な備えをして、この夏を安全・安心に乗り越えられるように願っています。

※指導者は、当連盟の通達する熱中症対策ガイドラインを再度確認してください。



「不適切な指導と熱中症」

COLUMN

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長 武藤 芳照



執筆者／武藤 芳照
(写真提供・戸部眞純財団)

■ 悲惨な事故を教訓として

2009年8月に、大分県立竹田高校で悲惨な熱中症による重大事故が起きた。

高校2年の剣道部主将の剣太君(両親が打ち込んだ剣道と太鼓から二字ずつを取って命名)。夏休み中の朝9時からの剣道場での練習。その日は最高気温が30度を超え、防具を身に着けての打ち込み練習が続く。剣太君はフラフラになって、もう無理ですと、厳格な指導と団体選手を育成した実績を有する顧問の男性教員に訴えたが、練習は続けられ、わき腹を蹴られて転倒。立ち上がったが、壁に頭を打ちつけて額から出血し、仰向けに倒れこんだ。顧問は馬乗りになって、胸ぐらをつかみ、頬を10回程度平手打ちし、「演技するな」と。白目をむいた剣太君はそのまま放置され、3時間近い練習が終わった。その後、ようやく救急車が呼ばれて病院

東京健康リハビリテーション総合研究所所長、東京大学名誉教授。専門：スポーツ医学。1950(昭和25)年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。医学博士。81年、東京厚生年金病院整形外科医長。93年、東京大学教授。95年、東京大学大学院教授。2009年、同大教育学研究科長・教育学部長。11年、東京大学理事・副学長。13年、日体大総合研究所所長。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ五輪の水泳チームドクター。日本転倒予防学会初代理事長・名誉会員、スポーツ・コンプライアンス教育振興機構初代代表理事。一般財団法人少林寺拳法連盟顧問。

に搬送されたが、熱中症で死亡した。

小学1年から始めた剣道。高校生の最高段位の三段を持ち、身長180センチと恵まれた身体で、将来を有望視されていた強くて優しい高校剣士であった。将来救急救命士を志望していたが、剣道の不適切な指導で命を亡くすという皮肉な悲劇が生まれた。この事件(事故)というよりも、顧問らの業務上過失致死容疑が問われた故に「事件」であろう。先の4月27日付 毎日新聞・朝刊、平塚雄太記者の労作の記事に詳しい。

この事例は、多くのことを教えてくれる。まず、公立高校の学校部活動で、明らかに体罰であり、人権侵害の行為が、「武道の指導」の名の元に、平然と行われていたこと。真夏の酷暑の中での激しい訓練を延々と続ける一方、休憩や水の補給という熱中症予防のための通常の配慮がなされていないこと。生徒が意識を失い危険な状態にも関わらず、迅速適切な対応が取られず、結果最悪の事態を招いたこと。

少林寺拳法も、攻防を基本とする武道の一つであり、時には厳格な指導が行われることがある。それは、外傷や障害、重大事故のリスクを内在しているために、禁止技や禁止はされていないが大きな危険性を有する技を安直に用いることを回避するための厳しい指導である。しかし、「厳しい指導」を、平手打ち・段打・蹴

りなどの「暴力・暴行」と勘違いしている指導者が、学校の顧問の中にまだまだ存在しているとしたらゾッとする。

武道に限らずスポーツ界の体罰・暴力は、旧・大日本帝国陸軍・海軍の中で長年行われていたものと酷似している。

その特徴は、絶対に逆らえない上下の人間関係を基盤としていないこと、加害者には罪の意識が全くないこと、些細なミスや不注意を理由に行われ、陰湿・陰険な行為が繰り返されること…などである。

少林寺拳法グループ 熱中症予防対策ガイドライン

【対策チェックリスト】

□ 対策備品の常備

拳士には水分を携行させるよう徹底。そのうえで、修練時には各所属で予備の飲料・塩分補給タブレットなどを常備。

□ 環境の整備

修練環境に熱中症のリスクを高める要因がないか点検する。風通し・気温・湿度・日差し等は、日によって異なる。リスクが高いと思われる日は、修練を休みにする・会場(時間帯)を変更する…など、必要な対応を。

□ 体調の管理

睡眠不足、食事不足、疲労、病気などは、熱中症の危険性を高める。所属長や指導者も含め、修練に参加する全員が体調チェックを徹底する。体調に不安がある状態での修練は厳禁。

□ 休息と水分・塩分補給

修練時は積極的に休息をとる。環境や運動の内容によるが、少なくとも30分に度の休息と水分・塩分補給は必須。

■ 肝に銘じておくこと

日本武道館が、日本武道協議会設立45周年記念事業として、『少年少女武道指導書 映像解説付き』を先般発行した。総論の『武道』の他、少林寺拳法をはじめ九つの武道種目の分冊が整えられている。私は、『武道』の中の「安全な武道指導のために」の項目「武道指導者が常に肝に銘じておくべきこと」を論述した。主な内容は次の通りである。

1. 安全な指導

- (1) 多くの少年少女が初心者であることに留意すること
- (2) 各武道の禁止技や危険な技を伝える
- (3) 過去の重大事故から学ぶ
— 無理と無知は事故を招く

2. 効果的な指導

- (1) 運動処方原則を守る
- (2) 練習とトレーニングの違いを知る
- (3) まちがったトレーニングをしない
例：①うさぎ跳び、②はずみ(反動)をつけた柔軟運動、③運動中に水を飲むな

3. 楽しい指導

- (1) 本来のあそび

本書は、少年少女の「安全で、楽しく、充実した武道指導を目指して」刊行され、全国の中学校や少年少女が在籍

している武道団体等に無償配布されており、それにより、武道を通して少年少女の心身の健全育成を図るといった願いが込められている。前述の剣太君のような悲劇が再発しないために、指導者は、「安全で楽しく充実した指導を常に心がけ、技術をさらに磨くとともに人間的な魅力、とりわけユーモアを大切にする努力が求められる。

少林寺拳法グループ 熱中症予防対策ガイドライン 【少年部指導時の留意点】

大人と違って、子どもは自分の体調を客観視できていない可能性があります。体調管理を本人任せにするのではなく、大人が積極的に声掛けを行い、表情や動き・反応を見ながら、適時分析してあげることが重要です。

日本武道協議会設立45周年記念事業
『少年少女武道指導書』



武道の可能性

前号では、中学校武道授業を通じて、少林寺拳法の可能性を再認識し、技と教えの本質に立ち返る機会を得た体験を紹介しました。誌面では伝えきれなかった内容につきましては、QRコードからアクセスできる動画教材をご覧ください（技は授業用に一部簡略化しています）。

今号では、これまで行ってきた各分野の専門家への取材を手がかりに、少林寺拳法の考え方や修練のあり方を改めて問い直し、その本質や今後の可能性について考えていきたいと思います。

■「勝つこと」と「負けないこと」

会報2023年秋号・冬号では、人類学者・山極壽一氏の「勝つことと負けないことを混同している現代社会への指摘を紹介しました。サル社会に



国際武道大学 体育学部武道学科 高坂正治教授が語る

少林寺拳法の可能性

vol.2

【フォローアップ】
中学校武道授業
動画教材はこちら



は勝ち負けと上下関係があるが、ゴリラの社会には負けない構えがあり対等な関係が築かれる…この違いは武道の在り方にも通じます。宗道臣開祖の「勝とうと思うな、でも絶対に負けるな」という言葉に象徴されるように、「負けない」という姿勢には、単なる勝敗を超えた深い意味が込められています。

少林寺拳法の演武では、勝ち負けを競うのではなく、互いに技と心を高め合う「協力原理」が根幹にあります。しかし大会という形式上、「競争原理」も導入され、順位や評価がつくのも事実です。大会後には「勝った」「負けた」という学生の声も聞かれますが、「誰に?」「何に?」と問いかけると、多くは言葉に詰まります。

私自身の高校時代、顧問の先生は「1

位を目指して努力しなさい」と言いつつも、「結果に一喜一憂するな」と教えてくれました。大切なのは結果に至るまでの過程、つまり日々の姿勢であり、「何のために大会に出るのか」「どこに価値を置くのか」を常に問い続けることでした。これはまさに、教育手段としての少林寺拳法を象徴する教えであり、今も私の指導の根幹にあります。

昨年の関東学生大会に向けた目標設定で、本学の主将は「勝利とは何か」との問いに対し、「二人一人の成長です」と答えてくれました。大会は自分の力を試す機会であり、順位や得点に対して湧く感情は自然ですが、それに終始せず、「自分は何と向き合い、何を学んだのか」にこそ目を向けてほしいのです。

私たち指導者の役割は、勝利という結果よりも、その過程の中で「負けない強さ」をいかに育むかを示すことにあると思います。ここでいう強さとは、諦めない心、信じる心、乱れない心、折れない意志など……すなわち、自分との対話の中で磨かれる内的な力です。少林寺拳法は「勝つための武道」ではなく、「負けない人間」を育てる「行」でありたいと私は願っています。

■「自己表現」への意識と「評価」への意識のバランス

近年の大会では、スピード感や見栄



柔軟な思考と多角的な視点で考える

「少林寺拳法を教える」

のではなく

vol.2

「少林寺拳法で教える」。



えは向上している一方で、演武に「個性」や「その人らしさ」が見えにくくなってきたように感じます。点が伸びやすい技を求め、過去の入賞組の構成を模倣する例も増え、「評価されるための演武」を目指す傾向にあります。立合評価法においても、ポイントを取ることにばかりに意識が向かってしまうと、法形で学んだ理論や身体感覚を磨くことが後回しにされてしまう可能性があります。

こうした現状を見つめ直すヒントを与えてくれたのが、臨済宗僧侶であり精神科医の川野泰周氏の言葉でした。川野氏は、マインドフルネスの実践とは「今この瞬間」に心を置くことだと説きます。評価や結果に囚われるあまり、私たちは「いま、ここ」での集中や実感を見失ってしまう。だからこそ、修練においても未来の結果より、目の前の技とどう向き合うか、自分の心がどこにあるかが最も大切だと語られました。

また、視覚障害という困難を乗り越えて柔道に取り組み続ける廣瀬順子氏の姿勢も、多くの示唆を与えてくれます。廣瀬氏は「勝たなければ意味がない」という風潮に対し、「自分自身とどう向き合い、どう在りたいか」が本質だと語っています。他人との比較ではなく、自分の感覚と価値観を信じ、競技に取り組む姿は、まさに少林寺拳法が目指す「行」としての修練と重なります。

演武や立合評価法は、結果を競うものではあっても、その本質は「技を通して自分と向き合うこと」にあります。なぜその技を選んだのか、どう表現したのか。そこにこそ、その人の個性や思いがにじみ出てくるはず。他者が下す評価とは別の軸にある「自分らしい技」、そして「負けない心」を育む修練を大切にしていきたいと感じています。

■「初心」とは、自らを問い続ける姿勢

能楽師・安田登氏は、「初心とは、これまで自分を切り捨てて覚悟である」と語っておられます。「一度「これでいい」と思ってしまった瞬間に、成長は止まってしまう。たとえ長年修練を積んできた者であっても、生涯を通して自身を日々新たに問い続ける姿勢が求められるのです。」

能の稽古には、個人の限界を突破させるための仕掛けが随所にあるそうです。師からの叱責、沈黙、そして言葉にしない教え。体と感性を通してつかむ学びが、芸を深めていきます。私自身は、良かれと思って「丁寧に、わかりやすく」教えることを大切にしてきました。しかし、それが結果として、学生たちの考える力や感じ取る力を奪ってしまっているのではないか…そんな自省の念が湧いてきたのです。

少林寺拳法もまた、技を通して体で

行としての少林寺拳法であるために。
本学で取り入れている仕掛け

身体遣いを中心に据えた修練法

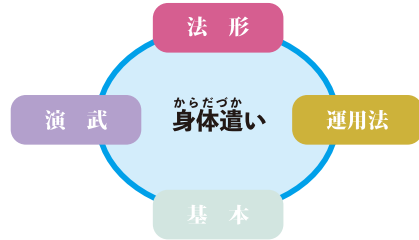
競技に偏りすぎると、技が形だけのものになり、本来の意味や目的が見失われてしまう危険性があります。そうした形骸化を防ぐために、本学では「身体遣い(からだづかい)」を中心に据えた修練法を導入しています。

「身体遣い(からだづかい)」とは、ヒトとしての身体構造を理解し、自然で合理的な動きと、技のように特別な動作を一致させようとすることです。また、個人差があることにも着目し、自身の身体的特徴を理解しながら、その特徴に合わせた動作を探索することも行います。

修練の起点となるのは「法形」です。法形を通して習得する身体の遣い方に注目するこ

とで、基本・演武・運用法の各種修練法との関係性が見えてきます。つまり、身体遣いを軸に据えることで、修練法が重なり合い、それぞれの技術が向上していくのを実感できます。法形で培った体感覚を、他の修練にも応用し、活かしていくことが重要です。

さらに、身体遣いに意識を向けることは、演武における審判からの評価や、立合評価法における有効打といった「外からの評価」とらわれすぎることや防ぎます。評価されることよりも、自分の内面に意識を向け、身体感覚と丁寧に対話することが重視されるようになります。その結果、修練は単なる勝敗や優劣を競うものではなく、自己を深く見つめ直し、内面的成長を促す「行」としての意味を持つようになります。



Masaharu KOUSAKA

国際武道大学 体育学部武道学科教授。兵庫県神戸市出身。報徳学園で少林寺拳法と出逢う。少林寺拳法グループ職員、中学校教員を経て現職。少林寺拳法七段。国際武道大学少林寺拳法部監督。

柔軟な思考と多角的な視点で考える

「少林寺拳法を教える」

学び、相手と呼吸を合わせ、間を感じ、感性を磨いていく「行」であるはず。言葉で全てを説明するのではなく、空間を共有し、沈黙の中で何かが伝わるような修練こそ、本来の姿ではないでしょうか。

私たちは今、修練や指導のあり方を問い直すときに来ていると感じています。評価される技よりも、自分を深く見つめる技へ。効率よりも、意義と意味を持った空白へ。少林寺拳法の「行」としての本質に、もう一度立ち返っていきたいと思います。

■「触れ合い」の中に宿るもの

少林寺拳法を修練していると、しばしば「痛み」と向き合う場面に出会います。技を受け、技を返す。その中で、私たちは互いの身体に触れ、触覚を通じて自分と相手を確かめ合っています。では、この「触れる」という行為には、どのような意味が込められているのでしょうか。

身体心理学者の山口創氏は、著書『手の治癒力』の中で、「触れることは心に触れることである」と述べておられます。信頼できる人との触れ合いは、脳内にオキシトシンと呼ばれるホルモンを分泌させ、安心感や共感、絆を生み出すと言われています。オキシトシンは、触れ方の丁寧さや意図の明確さ、そして関係性の質によって分泌量が左右されます。

また、山極壽一氏は、武道の本質は

「身体の共鳴」にあると語られています。武道の修練では、相手の動きを読み取り、自分の動きを重ねていく。その瞬間、呼吸、間合、目線、微細な動きが響き合い、互いの身体がリズムを合わせていくような感覚が生まれます。とかく現代人は誰にでも処理できる言語や情報に表せることが最上位・最重要であるかのように錯覚しがちですが、このように言葉を越えた深いコミュニケーションこそ、人間だけが持つことのできる尊い力のような気がしてなりません。

少林寺拳法の修練における「触れ合い」は、単に技をかける・かけられることにとどまりません。相手の呼吸や力加減を感じ取り、タイミングを図りながら、身体を通して対話を重ねていきます。その過程では、互いの状態を慮り、信頼関係を築こうとする姿勢が育まれます。もしこの触れ合いが、ただの攻防や力比べに堕してしまえば、修練は自分本位の単なる技術習得に終わってしまうでしょう。

私たちが修練を通じて意識すべきなのは、「自分は何に触れているのか」ということです。彼我の身体は「器」に過ぎません。その器に込められている思いや感情といったものを感じ取り、自分の器の中で、ある種の化学反応のようなものが起こる…。そういうはたらきがあるからこそ、拳と禅が一体に響き合い、精

のではなく

「少林寺拳法で教える」。

vol.2

行としての少林寺拳法であるために。本学で取り入れている仕掛け

技を入りに自己理解を深める

本学では、修練や大会のあとに「振り返り」の時間を設けています。これは、技術の上達だけでなく、自己理解を深め、人間的な成長へとつなげていくことを目的としています。

その際の手がかりとして活用しているのが、右のような図です。この図は、技(テクニック)を入りに、自分の内面に段階的にアクセスしていくプロセスを示しています。

まず、私たちは修練を通じて「技」を磨きます。その技の背後には、「身体(フィジカル)」と「心(メンタル)」の状態があります。技を行う中で浮かび上がるのが「感情」です。感情は、思考や行動のパターンに影響し、さらにその奥には「思い込み」「決めつけ」「信じ込み」といった日常では気づきにくい意識があります。

このように、技を入りに感情や思考・行動のクセ、そして深層にある自分の内的な思考に気づいていくことが、振り返りの大きな目的です。ただ技を上手に行うだけではなく、「なぜその技がうまくいかなかったのか」「なぜ緊張したのか」「なぜ相手に反応できなかったのか」といった問いを立て

て、自分自身と向き合う時間を大切にしています。

修練を“自分を知るための行”として位置づけることで、結果以上の学びを得ることができると考えています。



【参考】関東学生大会で使用したフォーム



■行としての少林寺拳法

「そこに教育はあるのか？」

私が一貫して問い続けているのは、少林寺拳法が「行」として成り立ち、そこに教育的な価値があるかということです。技の向上とともに人格の向上も果たせるのか。修練や授業を通して育むべきは、自己理解力、多角的視点、柔軟な思考、協働する力です。これらはAI時代において、人間に求められる力でもあります。ただ技を磨くだけでなく、その意味や価値を問い続けることが重要です。そして、指導者にはその姿勢を示す責任があります。少林寺拳法の本質を見失わず、その表現や伝え方に創意と工夫を凝らして伝えていくことが「継承と発展」の正しい姿ではないでしょうか。社会に必要とされる人材を育てるために、社会で必要とされる少林寺拳法であるために、これからも探究を続けていきます。

究を続けていきます。

熱狂 酔狂

スポーツ観戦

文・谷 聡士

■応援グッズ

前号(春号)でも少し触れたが、私の場合には「そのスポーツを観ることが好き」なのであって、特に推しのチームや選手がいるわけではないので、熱狂的なファンが応援を練り広げているスタンドには近寄らないようにしている。しかし、小心者の私は、周囲から浮

している方も多いので、お祭りムードの中では新旧・オフィシャル、大して関係ないのかもかもしれない。自分への言い訳も含めて納得するようにしている。

しかし、店頭で『本大会限定品』などと書かれていようものなら、立ち止まってしまう。財布の中を見て「いかんダメだ」と思っているのを立ち去るが、結局ぐるっと一周して戻ってくることもある。「おかえりなさい」と笑顔で言う店員にほだされ、つい買ってしまった。私のような意志の弱い者のために、限定品が売られているのかも知れない。

■万能グッズ

スポーツによって応援グッズの種類も異なってくると思うが、読者の皆さんは、スポーツ観戦のお供となるグッズというと、何を一番に思い浮かべるだろうか？ 私は「タオル」である。チャンスのときにブンブン振り回すもよし、頭に載せて直射日光を遮るもよし、汗をぬぐうもよし、トイレ行つて手を拭くもよし、こぼれたビールを拭くもよし、とにかく万能なのである。特に夏場は無くてはならない存在である。加えて公式に販

売されているオフィシャルグッズであれば、作りもデザインもよく、それなりの値段がするのもうなずける。購入した後も、長年にわたつて思い出を繋いでくれるものだと思えば、やはり購入して損は無い。

結果、私の部屋には多くのタオルがある。スポーツ観戦時に買ったタオルは、日常使い(バスタオルやフェイスタオルなど)したくないという思いで、部屋のインテリアとして飾り、それを見つづけるなどを片手に、あの日・あの時・あの場所にタイムスリップするのである。

■追伸

2024年全国大会(静岡)において、当連盟では大会限定マフラータオルを作成し販売したのだが、ご存じだろうか。おかげさまで購入された皆さんから好評をいただいている。

出場拳士、応援に訪れたご家族・ご友人、関係者の皆さんが、あの時の思い出を未来に繋いでいくもの二つとして、今も大切に眺めているだろうと想像すると、非常に嬉しく、幸せな気持ちになる。

くことなく、その会場にうまく溶け込みたいあまり、しばしばグッズを利用させてもらうことがある。当然にオフィシャルグッズは高い。マフラータオルでも数千円、レプリカのユニフォームなどは万を超えることもある。とてもじゃないが毎回は買えないので、数年前に買ったもので、すでに消滅したチームや、撤退したスポンサーの入ったグッズを持参することもある。それでもその場の雰囲気には合致するし、何より、昔のグッズをお宝的に身に着けている来場者もいたり、自作のグッズを愛用

若者の心にかかる^{もや}霧を晴らそうとする 知性派コミック

©雨瀬シオリ／集英社



ここは今から倫理です。

作・画 雨瀬シオリ 集英社刊

文・編集室

「なんだ。漫画か…」と侮る人がいたら「ちよつと待って」と言いたい。

本書は確かに漫画には違いないが、著名な哲学者や心理学者の言葉を現代社会特有の問題に当て嵌めながら教える、ある種の教科書である。

作中、アリストテレスやプラトンは言うに及ばず、マルクス・エンゲルスの社会主義などにも触れる。人の世で、人の心はいかにあるべきか。より良い生き方とは。生とは。死とは…。高校生の日常に起こる出来事を題材に心理を掘り下げてゆくケーススタディが小気味よく展開される。

主人公は高校の社会科教師・高柳。舞台は彼が担当する『倫理』のクラスである。物語は、倫理の授業を選択した生徒の一人と高柳との関わりを軸に(原則)一話完結で描かれ、軸の片端を受け持つ生徒は毎回入れ替わる。

生徒に投影されるのは、性自認や自己肯定感、いじめや犯罪、ヤングケアラーなど、現代社会特有のキーワードばかり。それらの問題・課題に翻弄され、葛藤する生徒に、倫理の知識を通して高柳は触れようとするが、必ずしも葛藤の全てが解消されるわけではない。そのために葛藤する高柳もまた、現代社会の大人の实像に近いように見えてリアルである。

連載当初より20代を中心に反響が大きく、コミック(既刊9巻)はベストセラーになり、2021年にはNHKが実写ドラマ化している。

拳禅一如を掲げる少林寺拳法の人づくりは、身体だけでなく心にも影響を及ぼそうとするものである。心に効果的な影響を及ぼしたいと思うとき、まずは人の心のありようを知らなければならぬという点で、本書のリアルな描写は格好の指南となるだろう。そして、読み進めるうちに「この生徒と同じような拳士が目の前にいたら、自分(高柳)はどう接することができるだろう」と、作品に自身を重ね、考え込むことになるに違いない。

少林寺拳法誕生前夜

しょうりんけんぽうたんじょうぜんや

文・編集室

『少林寺拳法五十年史(正史)』をもとに、少林寺拳法の歴史を少年部のみなさんにもわかりやすい言葉で再編集してお伝えします。

第十回

生きている間は死にはせぬ

心臓の病気を告げられ、飛行隊から出て行くことになった開祖は、これまでにはないほど暗い気持ちに沈んでいました。それはまるで、人生の終わりを告げられたかのような心地でした。

家族もなく帰る家もない開祖は、暗い気持ちのまま、三度目となる中国大陸を訪れます。

当時、日本は満州(中国東北部)に見せかけの国を作ろうともくろんでいたところであり、開祖はかつての仲間とともに、その準備に関わる仕事をしていました。しかし、開祖の中で人生の終わりを告げられたような心地が消えることはなく、まるで命を捨てるかのように危険な仕事を買って出る開祖に、仲間は心配を隠せませんでした。

ある日、様子を見かねた陳良老師から、開祖はきついお叱りとともに次のように言われます。

「お前が一年以内に死ぬとは誰が決めた。天命は人間の図り知ることの

この頃の時代背景

【見せかけの国】当時、世界経済が低迷する中、大国は軍事力を背景に植民地を増やし、生産と消費を本国との間で循環させ、経済を回復させようと躍起になっていた。日本もこのような流れの中、植民地的性格を持った新国家を満州(中国東北部)に樹立しようと画策していた。

【陳良老師】17歳の開祖に初めて中国の拳法を教えた人物。本誌24年秋号を参照。



できぬ妙理である。生きている間は死にはせぬ」

開祖はこの言葉にハッとします。来るか来ないかわからない死に戸惑い恐怖しているよりも、いまある生を大切にしなければならぬと、心の底から痛感したのです。開祖の、生き方に対する姿勢が大きく変わった瞬間でした。

【妙理】不思議な道理のこと

開祖への影響

自暴自棄となった開祖に陳良老師が投げかけたこのときの言葉は、のちに数々の法話や著書で触れられています。開祖自身の死生観を決定づけた重要な体験だったと言えます。

そして、その死生観は少林寺拳法の教えに息づいています。開祖は教えの中で、命はダーマという人智を超えた存在から分け与えられたもので、人は必要性・存在意義があつて「生かされている」と説きます。そのことに気づくことで、人は他人や社会のために行動できるようになり、その結果、世界は理想境へ近づいていく、と続けています。

また、「負けた」と思わない限り負けてはいない、という力強い達観につながっており、多くの拳士を励ましてきました。開祖の言う不撓不屈とは、単なる根性論ではなく、人智の及ばない不思議な生命力に生きる意味の根源を見出した、一つの真理であると言えるでしょう。

第十回

「当身の五要素」

しかく

級
段

月 日

なまえ

点
/100

1 「急所の位置」について、正しい説明に

○を、そうでないものに×を書け！

各3問×5問＝15点

〔 急所とは、押されたときに他の場所より特に痛いところ〕

〔 当身はどこに当たっても痛いので、どこでもいいからまずは相手に当てること〕

〔 急所はすべて、正中線上に集まっている〕

〔 相手の体勢に応じて急所の位置を見極める〕

〔 少しくらい急所を外れても効き目は変わらないので、正確さよりも力強さの方が大事〕

2 「当身の間合」について、正しい説明に○

を、そうでないものに×を書け！

各3問×5問＝15点

〔 2～3動作で相手に有効な打撃を与えられる距離のこと〕

〔 連反攻で補えばいいので、定められた当身が届かなくても気にしない〕

〔 強くてはやい突きも、距離がわずかに足りないだけで効果がなくなる〕

〔 防具を着けているとき、着けていないときで、間合を変える〕

〔 間合は近ければ近いほど良い〕

3 「当身の角度」について、() に入る言

葉を選ぼう！

各3点×5問＝15点

() () () () () 角度がある。
拳や肘、() を当てる角度によって効くときも、
効かないときもある。つねに() () な角度で()
をやるよ。

ア脚 イ頭 ウ有効 エ正中線
オ急所 カ呼吸 キ無効 ク当身

4 「当身の速度」について、() に入る言

葉を選ぼう！

各3点×5問＝15点

少林寺拳法の当身は、相手を() () のではなく、
相手の() () を失わせ、自分を() () にする
ことが目的。() () がなくても当身の速度が早け
れば() () が出る。

ア効果 イ自信 ウ力 エ優秀
オ優位 カ戦意 キ打ち砕く
クいたわる ケののしる

5 「当身の虚実」について、正しい語句

を空欄に書いてみよう！

各5点×8問＝40点

「虚」とは や の
じょうど、 している状態のこと。
「実」とは体に が行き渡り、
 が高まっている状態のこと。
相手の に対して、自分の を当
てることが重要。

【まとめ】

当身の五要素は、五つの条件の
どれか一つ欠けても効果は 。
これらを相手と確かめながら
修練することが大切。

ある日わかったと言ってやめたら、 これはもう行き止まっておるのです。

すべての指導者が、そのやる気に多少の濃淡の差はあっても、ほとんど同じ原点から出発していると思うんですね。ところが、いつしか惰性に流され、あるものは脱落し、あるものは名利に溺れるなど、原点を風化させてしまう者が、たとえ一部とはいえ現れるのはなぜでしょう。

釈尊の臨終の言葉、「弟子たちよ、すべてのものは移ろいゆく。怠らず努めよ」というのは、要するにすべては年々歳々変わるんだと。だから死ぬまで怠らず努めよと。これが釈尊、仏教の原点です。とりわけ移ろいやすいのが人の心です。ならば、せめて志の根源を見失わないために、常に怠らず努めるしかありませんね。

「怠らず努めよ」。しょっちゅう自分を磨きなさい。—これは含蓄のある言葉ですね。死ぬまでやりなさいということであって、ある日わかったと言ってやめたら、これはもう行き止まっておるのです。

(1979年9月 全国指導者講習会)

開祖語録

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

文 編集室

今号の特集、いかがだったでしょうか。押しも押されぬ世界のトップチームを率いた栗山さんの座右の銘「夢は正夢」とは、夢を夢のまま終わらせない・実現するまで弛まぬ努力を続けるという強烈な決意と覚悟を込めた言葉です。

そのような決意と覚悟を保ち続けることがいかに難しいかは、大人でなくとも共感できるところでしよう。それがどうして難しいかということを知覚したのが、釈尊の臨終の言葉であるというわけですね。

要するに、夢や希望を抱いたときそのまま、人の心も周囲の状況もどまっただけはくれない、初めは期待や闘志に満ち溢れていたとしても、それは少しずつそのままではない。まずはそのことを、一つの真理として認識する必要があります。

そのうえで、「そうなるものだ」と受け止め、夢や希望を抱いたときの原点を繰り返し思い出し、そこへ向かって自分はどれだけ進んでいるか・進むために必要な力が身についているか……そういった自己点検を絶やしてはいけないということです。

押しも押されぬ世界のトッププレイヤー・大谷翔平選手の活躍が、そうした謙虚で地道な意識に根差したものであるということも、栗山さんが触れている通りです。開祖、栗山さん、大谷選手……。一流の人の意識にはやはり同じエッセンスが流れているのです。

大阪市中体連少林寺拳法部

合同練習会のご案内

来る9月13日(土)、大阪市中体連少林寺拳法部では合同練習会を開催いたします。

市内の中学生拳士が集まり交流と研鑽を深める練習会です。少林寺拳法を修行する大学生の方で、将来教員を志しておられる方にご参加いただきたいと考え、この場をお借りして告知・ご案内させていただきます。特に、練習会には現役の教員も参加しますので、ご質問やご相談にもお応えできるかと思えます。

皆様のご参加をお待ちしております。ぜひご検討ください！

【行事概要】

日時 9月13日(土)午前10時～午後4時

会場 大阪市立董中学校体育館

主催 大阪市教育委員会・大阪市中学校体育連盟少林寺拳法部

内容

初心者コース(見習い4級)と競技者コース(3級～初段)に分かれて基本の確認と競技スキルの向上を目指して、和気あいあいと楽しく練習します。また、高段者をお招きして、開祖・宗道臣先生の想いについて講話をしていただきます。

【お問合せ】

大阪市中体連少林寺拳法部

種目理事 西下 貴士

電話 06-6458-6991 (大阪市立大淀中学校)

寄付・寄贈 (敬称略)

【第28回全国高等学校少林寺拳法選抜大会】

牧野 清

※ほか、前号もご参照ください。

計報 謹んでお悔やみ申し上げます。

佐藤 一明 氏 5月8日ご逝去 満66歳

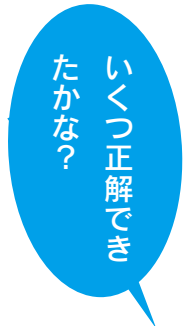
新潟海老ヶ瀬スポーツ少年団 支部長 388期 正範十七段

森本 栄治 氏 5月26日ご逝去 満58歳

姫路白鷺スポーツ少年団 支部長 342期 大拳十六段

ZEN ZEN SYUGAKU 少林寺拳法部

春号 32・33 ページの答え合わせ



1 少林寺拳法の始まり(創始)について、正しいものに○を、そうでないものに×を書こう！

- 創始された国は日本
- 創始された場所は岡山県
- 創始されたのは1945年
- 最初の道場は4畳半
- 開祖(初めてつくった人)は宗道臣

2 少林拳法が創始されたときの世の中の状態について、正しいものに○を、そうでないものに×を書こう！

- 戦争で大きな町のひとつが焼け野原になった
- 日本国内は混乱していた
- 食糧物や着る物はたくさんあつて困らなかつた
- 人々は他人のことをかまっていられなかつた
- 人々はゆずり合って豊かに生活していた

3 開祖が戦争をおしてさうた真理とはどのようなものだろうか、正しい言葉を選んで、空欄に入れてみよう！

太平洋戦争の中、開祖は(カ)の東北部におられた。戦争の(ウ)や(マ)は(ク)を開祖は体験し、(ニ)の真理をとった。それが「人、人、すべては人の(オ)にある」といことだった。

ア	あじあ	イ	い	美	う	悲
エ	じ	ロ	ろ	カ	カ	中
キ	カ	ク	ク	ケ	キ	カ

【答え合わせ】

4 「人の置」について、正しい語句を空欄に書いてみよう！

人の質とは、(人柄)やその人の(考え方)のこと。

すべての物事は、(影響力)のある立場に立つ人の質によつて大きな差があらわれる。

SHORINJI KEMPO

会報 Summer

◆本誌が皆様の手元に行きわたる頃には、梅雨真っ只中の地域や、或いは梅雨明けが宣言され初夏を迎えている地域もあるかもしれません。北海道に梅雨はありませんが、それに似た雨季のような気候はあるそうです。◆特集では、プロ野球・北海道日本ハムファイターズの前監督(現CBO)であり、2023WBCで日本を世界一に導いた栗山英樹さんと井上弘理事との対談を紹介しています。対談の前に「栗の樹ファーム」(※現在休館中)を特別に見学させていただきました。ここには、「子どもたちが思い切り楽しめるように」と栗山さんが私財を投じて造った野球場があります。土地を開墾するときも自ら汗を流し、今も芝を刈るなどの手入れをご自身でなさっているそうです。ファームを後にするとき、ちょうどジャージ姿の栗山さんが帰って来られ、今から植樹をする、との事でした。子どもたちが喜ぶ

姿を見たい、そのために何をするか…この考え方、我々指導者も大きく共感するところではないでしょうか。◆また、コラム(武藤芳照先生)で紹介されているように、夏はいつも以上に気を引き締め、その環境に合わせて柔軟かつ適切な指導を行う必要があります。指導者各位には、改めて自己点検をお願いいたします。◆7・8月は、インターハイ(広島県福山市)、全国中学生大会(宮崎県都城市)、少年少女武道錬成大会(日本武道館)など、全国規模の大会が多く開催されます。出場される皆さん、悔いの無いよう思い切り演武をしてください。皆さんの一生懸命な姿、流す汗、笑顔が、仲間や家族、指導して下さった先生方を喜ばせることになると思っています。応援する皆さんも、出場する仲間へ勇気を伝えてあげてください。皆で思い出に残る素晴らしい大会を創り上げていきましょう。

会報少林寺拳法

2025年7月1日発行(年4回発行)

発行人:宗 昂 馬

編集人:谷 聡 士

発行所:一般財団法人 少林寺拳法連盟

印刷・製本:株式会社ムレコミュニケーションズ

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

※本誌に関するお問い合わせ、ご意見・ご要望等は下記までお寄せください。

一般財団法人 少林寺拳法連盟 振興普及部 会報編集室

〒764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通 3-1-59 TEL 0877-33-2020 E-Mail: hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

【少林寺拳法ホームページ】 <http://www.shorinjikempo.or.jp>

一般財団法人 少林寺拳法連盟は、暴力・体罰・各種ハラスメント、違法薬物問題など、コンプライアンス違反を根絶することを目指します。以下の窓口にご相談いただいた事項は当法人の定めに基づき、適切に対応いたします。

【相談窓口】一般財団法人 少林寺拳法連盟

TEL 0877-33-2020

メール soudan@shorinjikempo.or.jp

※専門の担当者が対応いたします。

※ご要望がある場合、女性職員が対応いたします。

ダイキンは
世界をふさわしい空気で
満たしたい。



世界は無数の空間でできています。
そしてそれぞれの空間にふさわしい空気があります。

ダイキンはそんな空気の可能性を信じ、
技術開発を進め、それぞれの空間に
ふさわしい空気をつくり、満たす取り組みを始めています。

例えば寝室をよく眠れる空気で満たしたり、
勉強部屋を集中できる空気で満たしたり、
リビングをリラックスできる空気で満たしたり。
ダイキンがつくりだす " ふさわしい空気 " にご期待ください。

空気で答えを出す会社



Medical SYNSENSOR II

メディカルシンセンサーII

一般医療機器

家庭用遠赤外線血行促進用衣
医療機器届出番号：27B2X00256YC3393

技と心を磨く。 その間に、体もととのえる。

カラダに
寄り添い
アプローチ

血行促進 疲労回復 コリ改善

家庭用医療機器で、毎日のボディケアを。
年齢を重ねるほど、練習後の疲れや筋肉のこわばりは気になるもの。
メディカルシンセンサーは、遠赤外線の効果で血行を促進し、筋肉の
コリを緩和。次の一手に向けて、日常のケアを始めましょう。



半袖・半パンの製品もご用意しております。
商品の詳細はQRコードよりご確認ください。



メディカルシンセンサーのお問い合わせは

フリーダイヤル



0120-81-6134

受付時間 8:30 ~ 12:00/13:00 ~ 16:30 (土日祝を除く)



06-6751-6136

24時間受付可能 (営業時間外の受付は翌営業に致します)

yamamoto-bio.com

山本化学 検索



ヤマモトは本社(工場・オフィス)で
使用される電力の100%を
再生可能エネルギーにシフトしました。

製造販売業

山本化学工業

〒544-0005 大阪市生野区中川5-13-11

※ISO13485 認証取得

Made in Japan

※FAXの場合、お名前、ご住所、お電話番号、商品番号および商品名のご記入をお忘れなくお願い致します。
※お客様の個人情報は、当社の通信販売をご利用のお客様から情報を取得するときの範囲を超えて利用することはありません。