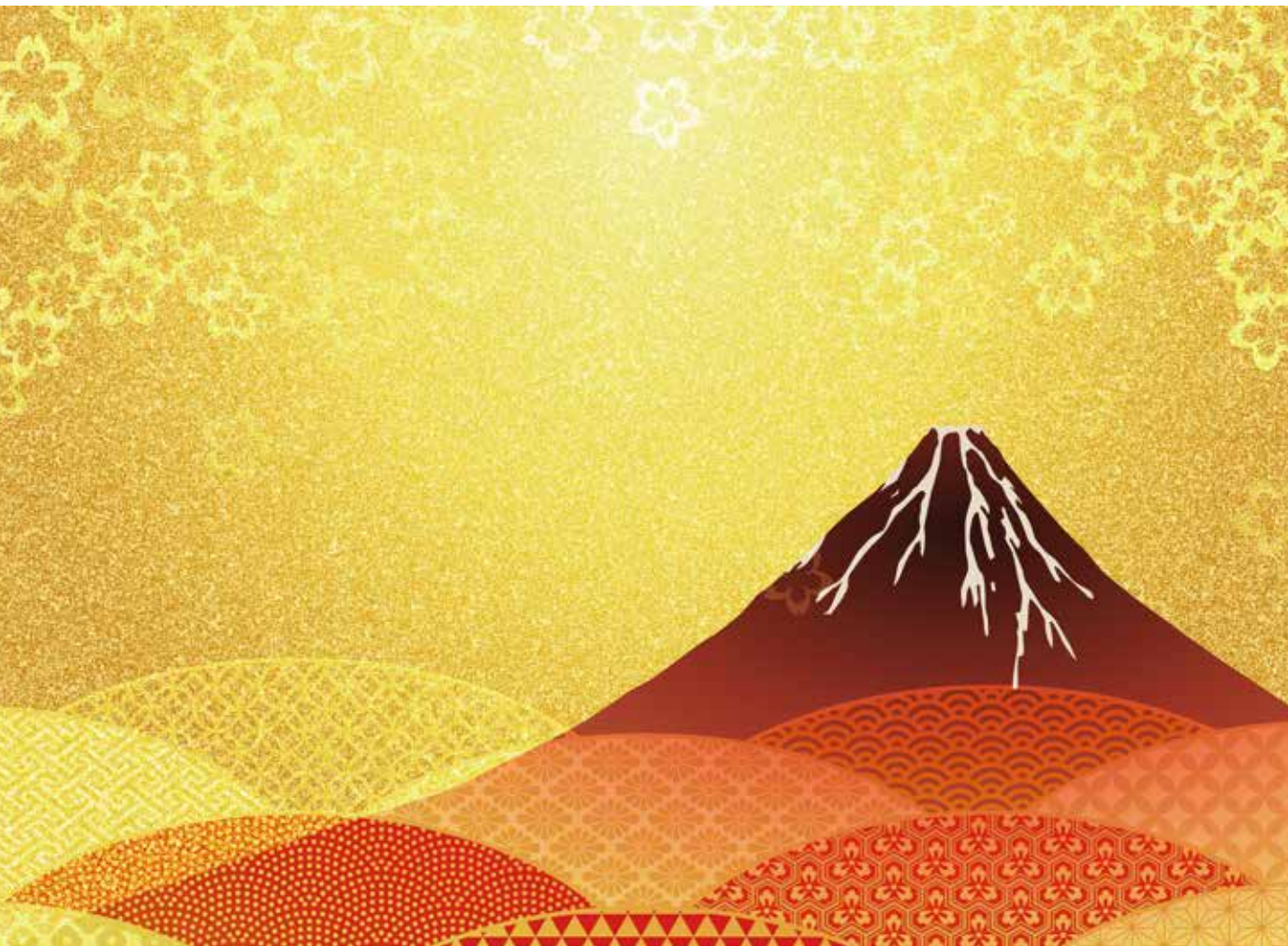


SHORINJI 会報 Winter
KEMPO

2026年1月1日発行(年4回発行) 第45巻第4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



わたしなりの生き方・はたらき方

全ての学生に贈るエール



迎春

あけましておめでとうございます。

旧年中は、少林寺拳法の普及・発展にご協力くださり、誠にありがとうございました。

本年も変わらぬご支援、ならびにご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、2025年を振り返りますと、世界では紛争・人道危機の長期化や米国の高関税政策によって緊張感が増し、国内では内政安定のために変化を求める機運が益々高まりました。今後、国際社会や経済はまた新たな局面を迎えるような気がいたします。

常識が絶えず変化を続けていく中で、変化に対して柔軟に対応でき、変化の中にあっても確固たる自己を持てる人の育成は時代の要請であるとも言えます。

微力ながら、その要請に応えられるよう、グループを挙げて邁進して参ります。



少林寺拳法グループ 代表
一般財団法人 少林寺拳法連盟 会長

A handwritten signature in black ink, appearing to read '宗錦馬' (Sonekinuma).

CONTENTS

特集 わたしなりの生き方・はたらき方
全ての学生に贈るエール

特別インタビュー [酪農学園大学OG 村上 晴花]
[九州大学OB・日本武道館武道学園 熊谷 宇祐]

コーチングで現場が変わる!実践レポート

職員室の拳士 Portrait of an Educator
[千葉・成田北高等学校 鬼澤 美結 支部長]

修練法解説『身を護る』

技法解説『実に帰る』

FEEL THE ORIGIN 今日この場は、「価値ある出会い」のひとつにしたい。

コラム『肉離れ』
[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 [サトーカメラ株式会社 副会長 佐藤 勝人]

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

▶▶▶▶▶ 宗 昂馬 会長 Presents 「新春お年玉プレゼント」 は最終ページ (36P) へ!



特集

わたしなりの生き方・はたらき方

全ての学生 に贈るエール

Prologue

今特集では、かつての学生拳士にインタビューを行い、社会人として活躍されている今の姿を取り上げることになりました。

というのも、今の学生や若者の中に、就職や仕事について悩んでいる人が思いのほかに多いような気がしたからです。便利になつた一方で、変化めまぐるしく情報過多の現代社会に、少し気後れしているような様子も感じます。

何が正解か、わかりにくい時代になつている。そういうことなのかも知れません。

しかし、いつも正しい答えを選んでから踏み出さなければいけないのでしょうか。

このあと登場する先輩方は、必ずしもそうではなかつたようです。

社会人として今も一步を踏み出し続ける先輩の姿が、学生や若者の悩みを晴らすヒントになるかも知れないと期待しています。

また、特集のサブタイトルは「わたしなりの生き方・はたらき方」としました。

これを「わたしらしい」とすべきか、少し迷いましたが、その「らしさ」を模索しているのが現代の若者の姿だとすれば、「らしさ」を強調するあまり、視野や選択肢が狭まってしまうのではない……と思いなおしました。

今の自分なり。等身大。それでいいじゃないか、と。



文・まとめ
写真提供

編集室
村上 晴花 / 協力：北こぶしリゾート
熊谷 宇祐



ゴミ拾い活動「クマ活さんぽ」の集合写真。後列、向かって右から2番目が村上さん。

全ての学生
に贈るエール

わたしなりの生き方とはたらき方

自然が好きで追いつけた彼女はいま知床にいる。

世界遺産を護る ホテルスタッフ。

村上 晴花 さん
酪農学園大学 OG

クマ活 草刈り

年2回、北こぶしリゾートが参加者を募って行う数の草刈り。生い茂った藪は、ヒグマの姿を隠してしまうだけでなく、人の生活圏につながる移動経路となる可能性もある。草刈りをし、見晴らしをよくすることで、人とヒグマ、両方の命を守ることにつながる。



※知床半島…北海道東北部に位置しており、その一部が 2005 年に世界自然遺産に登録された。ヒグマの高密度生息地でもありながら、年間 100 万人以上が訪れる観光地でもある。

村上さんは大阪で少林寺拳法を始められたんですね。それがまたどうして北海道に？

入門は大阪の道院で、武段まで取得しました。進学を考えたとき、地元を離れてみようという気持ちと、野生動物や自然環境について勉強したいという思いになりました。少林寺拳法部のある大学の中から探して見つけたのが酪農学園大学だったんです。

大学ではどのような専攻を？

「環境共生学類」という分野で、自然環境や野生動物について学びました。2年生のときに森の中を歩く授業があったのですが、そのときに木に残ったヒグマの爪痕を初めて見ました。北海道にクマがいることも知らなかったんですけど(笑)、そのときの衝撃が忘れられなくて。ヒグマについて知れば知るほど、「こんなに魅力的な動物がこの世の中にいるんだな」と。ヒグマの存在に魅了され、そこからヒグマ愛が今も続いている感じですよ(笑)。

大学を卒業したあと北海道なんですね。

ヒグマの骨格標本を作るために知床[※]でアルバイトをしたことがあったんです。そこですっかり知床の自然に魅了されて…。知床の北こぶしリゾート(勤務先)の募集要項に「自然バカ求む」と書いてあるのを見て「あ、これは私のことだ」と思ったんですよ(笑)。

お仕事では自然に関わることを？

初めはホテル運営の一部署に配属されました。2年ほど働く中で、「ホテル事業は知床の自然に良い影響を与えているのか」という葛藤が生まれました。それで、あるとき会社役員に自分の考えを率直に伝えてみたんです。そしたら、「こんなことを考えている」と今のクマ活について伝えられたんです。そのあと異動となりまして、今はクマ活と広報と新卒採用などを担当しています。

「クマ活」…？

そこですよ(笑)。クマ活は北こぶしリゾートが行っている、ヒグマとの共存を目指す活動です。主な活動は草刈りやゴミ拾いなどのクマ対策、普及啓発、ドネーション等です。2020年、創業60年を迎えたのを機に会社として地域への恩返しとなる事業を模索しました。それで、知床の自然保護のために活動している『知床財団』に相談したところ、「クマ対策を手伝ってほしい」と。この地域ではもうずっと以前から、ヒグマとの共存が難しくなるといふ懸念がありましたので。ヒグマが街に出てしまつて事故が起こる要因の一つに「生い茂った藪があるのですが、その解決策として、私たちは草刈りに取り組んでいます。」

草刈りがクマ対策に？

ヒグマは3月には冬眠から覚め始めて、5

月ぐらいには各個体が活発に動き始めます。そこから繁殖期に入りますので、オスは積極的にメスを追いかけます。メスの中でも特に子育て中の母グマは子どもを守るためにオスから逃げたり、若いオスは強いオスに押し出されたり…。ヒグマたちが、まるで

おはじきのように行動範囲を広げていきます。そして、初夏のその頃は、街の周りには生い茂る時期です。生い茂った藪はそのまま知床の自然につながっていたりして、ヒグマの住む森と人間の活動エリアの境界がわかりにくくなります。例えば、行動範囲を広げるヒグマが海岸や森の中を歩くうちに、いつの間にか藪に入り込み、気づけば街まで近づいてしまっているということもあります。また、藪は人にとってもヒグマにとっても見通しが悪く、お互いに存在を認識できないため、ばつたり遭遇して人身事故となる可能性もあります。そういう藪をあらかじめ草刈りしておくことで、ヒグマと人の生活圏との間に見通しのいい緩衝地帯ができるので、危険な事故、そしてヒグマの駆除を減らすことができます。

なるほど。

クマ活では、ヒグマが街や人に近づきすぎかけをなくそうと、ヒグマの誘因物除去としての「ゴミ拾い」にも取り組んでいます。野生動物が、人間の出したゴミなどを食べてしまうことがあります。中でもヒグマは特に学習能力が高く、ゴミの味や食べた場所を覚えてしまうことがあります。もし



クマ活さんぽ

北こぶしリゾートの宿泊客に呼びかけて行われる同社の清掃活動。街を散策しながら目についたゴミを拾い集め、処分はホテルスタッフが行う。ゴミをなくし、人の食べ物を残さないことで、クマとの距離が適切に保たれると考えられている。

わたしなりの生き方とはたらき方
全ての学生
に贈るエール

そのゴミが、ヒグマにとつて美味しいものであれば、もう一度食べたいと思い、道路や街の周り、人にも近づいてしまうかも知れません。人とヒグマの距離が近づいてしまうと事故のリスクも高まりますし、また、人に近づくような危険行動をとるヒグマは駆除の対象になってしまいます。人とヒグマが共存するためにも、人の出すゴミをヒグマに食べさせないことが大事で、そのために「ゴミ拾い」を行っています。

その地道な取り組みを広げていくこと。

はい。ホテルに泊まるお客様にも活動に参加していただくとうと、2025年の夏から「クマ活さんぽ」という企画をスタートしました。知床の街を散歩しながら、ヒグマとの共存のためにゴミ拾いをしていただくというものです。専用のクマ活バッグやトングを手に、街を歩くことで旅先での新たな出会いも楽しんでいただきたいと思います。草刈りは、2020年から計

25回、延べ800人以上の方が参加してくださり、地元住民やホテルスタッフはもちろん、東京や沖縄、台湾からの参加者もありました。大学生のボランティア活動や、関係企業から研修の一環で参加されることも。

いま、クマとの共存は全国的な課題になっていますよね。

野生動物は、犬や猫など愛玩動物とは全くと言って良いほど違う存在です。もちろん、アニメやグッズの愛らしいキャラクターとも異なります。クマに対して様々な印象を持たれていると思いますが、今、課題となっているのは「野生動物との共存」です。野生動物たちこそ、この大地に力強く生きていますから、真摯に向き合わないといけないなど改めて感じています。

深い問いですよね…。

はい。生き物たちは自然のはたらきの中で、役割を持つてることがあります。ヒグマでいうと、実を食べることで、その植物の種を運ぶ「種子散布」というものです。このことで、森林の多様性が維持され、他の生き物の暮らしにもいい影響を与えたりもします。そして、その恩恵を私たちもどこかで受けているかもしれません。自然が豊かなことで、美味しいご飯が食べられたり、レクリエーションができた。森林の豊かさは日本の誇りでもあると思います。そういうことを知れば、「クマを活かし・ヒトも生きる」ということが大事だと思ってもらえるのではないかと感じています。

まさに「**自他共楽**」ですね。少林寺拳法で学んだことが生きていと思うことはありますか？

「行動」の大切さは痛感します。いま自分にできることは、すごく小さいことかもしれないけれど、それでも着実に行動を始め



村上 晴花 profile
2008年、大阪府の豊島西道院（現在は廃止）にて入門・入会。2013年、自然や動物について学べることと少林寺拳法部があることを条件に、北海道・酪農学園大学に進学し、環境共生学類・野生動物学コースに在籍。少林寺拳法部で修練に励む傍ら、北海道学生連盟の委員としても活動。2017年に北こぶしリゾート入社、2020年より現職「クマ活」担当となる。（正式には広報・CSV活動担当）クマ活とは別に、海洋ゴミのことまで考えた、ゴミ拾いの有志団体も主宰している。Instagramアカウント「clean_shiretoko」



人間の出したゴミに興味を持つヒグマ

Photo by ノノオト Hirose Masato

る。その積み重ねが結果につながっていくと思うし、また、行動することでもいろんなことが見えてきて迷いが払拭されることもあると思います。それが私にとっては「目の前に落ちているゴミを拾うこと」なんです。日々の修練が「ゴミ拾い」や「草刈り」で、大会や昇格が「ヒグマと人の命を救う」に置き換わったということでしょうか(笑)。

行動と生き方がなが通っていると感じます。

私は基本、自分軸で行動を決めますが、やっぱりいろんな意見を聞いてブレることもあるし、「どうすべき」「みたいな」『べき論』に飲まれちゃうこともあります。でも、や

っぱり「自己確立」ですから、自分の信じる道を、「好き」とか「共感」といったポジティブな原動力で進む方が長続きさせられる気がします。

ものすごい説得力です(笑)。

あと、職場の教育面では「組手主体」だなんて思います。少林拳法の修練では、守者と攻者を必ず交代しますよね。インターンやボランティアの学生との関わりを通じて、「自分がやってもらったから、次は自分も相手にやってあげる」というサイクルを意識すると、チームの力も大きく発揮できるといふ実感があります。



クマ活

SAVE BEARS
KUMAKATSU

解説


知床は、海洋と陸域の原始的な生態系が評価されてユネスコに登録された「世界遺産(自然遺産)」です。この貴重な生態系に属するヒグマと人の共存を目指し、互いのテリトリーを侵すことがないように整備していく民間活動が北こぶしリゾートの提唱する『クマ活』です。

具体的には、生い茂った藪を減らしてクマが誤って人の生活圏に入ってくるのを防ぐ「草刈り」。街を歩きながらゴミ拾いをし、人の食べ物などをヒグマに与えないようにする「クマ活さんぽ」。このほかにも啓発活動や活動資金を確保するための募金など、多彩な活動を展開しています。

観光客による餌付けが生んだ悲劇

彼女は知床の森に生まれ、またその土に戻って行くはずだった。それは、たった1本のソーセージで狂いはじめた。何気ない気持ちの餌やりだったかもしれない。けれどもそれが多くの人を危険に陥れ、失われなくてもよかった命を奪うことになることを、よく考えてほしい。

「彼女」とは、あるヒグマのこと。彼女の悲しい最期をつづったこのストーリーに、あなたは何を感じるだろうか。「知床財団の活動/ヒグマと生きるために」全文は右のQRコードから



私もまだまだ変わらなければなりません。「ヒグマのいる北海道が好き」というのは私なりの愛ですが、それを護り・実現していくためにはもっと力が必要です。知識もそうですし、持続可能な事業を設計するために経営力も必要です。多くの人に教えるを乞いながら、小さいかも知れないけどできることを積み重ねながら…。修行の日々です。

(おわり)

人間の考え方や行動が変わると、環境や状況が変わる。まさに開祖の教えを実践されているように感じました。



全ての学生
に贈るエール

わたしなりの生き方とはたらき方

誰かを主人公にし続けてきた彼は、誰よりも主人公だった。

シナリオを更新し続ける
人生のクリエイター。

くまがい うすけ
熊谷 宇祐 さん

九州大学 OB
日本武道館武道学園



家族が増えた九州大学のOB・OG

学生から社会人へ、そして家庭を持つ大人へ。今も少林寺拳法の仲間たちとは気軽に会うことが多いとのこと。時間の経過とともに思い出も増え、お互いの頑張りが刺激になって活力に変わっている。



少林寺拳法との出会いは？

小さい頃から福岡市に住んでいて、地元・九州大学に進学しました。二年生のときに思い立って少林寺拳法部に入りました。その後はどつぷりとハマってしまい、幹部が終わった後も九州学連の委員として活動したり、社会人になって武専に通うなど長く少林寺拳法を続けてきました。そのおかげで各地に知り合いができたのは財産になっています。転職で東京に引っ越したときも、日本武道館武道学園で少林寺拳法を続けることになったのは、学連をやっていた際の同期の関東学連委員長が所属していたことが大きなきっかけになりました。

大学卒業後はどのようなお仕事に？

実は卒業していないんです(笑)。部活動やバイトの方に集中してしまって、留年・休学・中退の末に社会人になりました。就職は、いわゆる「新卒」という括りではありません。24歳の時に元々興味があった「ゲームクリエイター(プログラマー)」になりました。最初の3カ月間は試用期間で、正社員になったのを機に大学を中退しました。その後、36歳で東京、44歳で現在の大阪に引っ越しましたが、ずっとゲームクリエイターで拳士を続けてきました。ゲームクリエイターという仕事は本当に毎回ワクワク・ドキドキすることが多い素敵な仕事だったんですが、2025年で一度終わりにして、2026年から鎌倉で新しい仕事を

を始めようとしています。

大変な時期なのにありがとうございます。もう少し、ゲームクリエイターとしてのご経験をお聞きかせください。

最初に完成させた作品は『ドラゴンクエストVIII』でした。プレイステーション2の頃ですね。これは本当に運が良かったです。当時は福岡で作っていましたから。プログラミンが独学だったこともあって正直ゲームクリエイターに向いているかどうか解らないまま始めた仕事でもありました。でもすっかり虜になってしまいましたね。世の中に存在しない新しいものを創造するというのは、まだ誰も経験したことのない苦労が続きまします。それがたたくさんの人の感動や喜びになったときにドーパミンがたたくさん出てしまつて、その快感が忘れられなくなりました(笑)。

なるほど。

エンターテインメントや娯楽というものが、「ある時間を豊かにすること」だと気付いたのは作品を完成させてからでしたね。もともと人を喜ばせたり・楽しませたりすること、何かモノづくりしていることが好きではあったんですが、それを受け取ってくれるお客さんがいて初めて成立するんだということがよく解りました。ただ、思い返してみると業界に入ったとき、自分にゲームを創れる自信は全くなかつたんですよ(笑)。

でも、そんなに深刻に考えてはいなかったように思います。「今日できなかつたら、明日できるよになればいい」ぐらいに。そんな風に気楽で前向きになれたのは少林寺拳法のおかげだつたと思います。少林寺拳法で散々自分自身の上達に「喜一憂していましたがからね。やったことないことはできなくて当たり前、できるようになったから練習するしかない、と。資格が上がったからつて突然完成した技が増えたりしませんよね。社会人も同じで、3年目になったら自動でできることが増えたりなんかしないです。でも3年目にはこうなりたいう目標や憧れはあつても良いと思うんですね。ですので少林寺拳法の延長で社会人やつていような感覚です。自分にゲームを創れる自信はありませんでしたが、ちゃんと続ければ創れるようになるだろうと思つてこの業界に飛び込みました。

ものすごく大胆ですね(笑)。熊谷さんにとつてゲームとはどのような存在ですか？

プレイヤーひとりひとりが主人公になれるのがゲームの特徴であり良いところだと考えています。どう動くか、どう進めるか、どうなりたいかを自分事として考える。そして仲間のことも考えて実行する。これもまた少林寺拳法の教えと重なるところがありますよね。自己確立や自他共楽、力愛不二です。人生の中心にしっかりと自分自身を置いて、起きたことを他責にせず、望む未来を諦めずに仲間と紡ぐというのはゲー

ムと少林寺拳法の共通点だと思えます。

新しい境地を開き続けてきた人の重みを感じます。そういう思いで次の転職を？

私はテクノロジやエンジニアリングに強い興味があります。おそらくこれを生涯生業にすると考えていて、それがこれまではゲームという形になっていました。しかし、40代後半になった頃からゲーム業界の今後の進化や発展を考えることが増えてきました。大概のある若者が思いつき活躍できる場を、ベテランの大人たちが守っていくために何をすれば良いか、と。そんなときに友人から、日本の治安に関する社会問題を、私のエンジニアリングで解決してみないかという誘いを受けたんです。具体的には海上で起きる密漁や密輸、密入国といったものをAIを駆使した無人船で24時間監視するというものです。こんな仕事があることに目から鱗でした。業界の若手を守ることばかり考えていましたが、そもそもゲームやエンターテインメントを安心して楽しめる世の中にする仕事があるんだなと。テンション上がりましたよ。まったく別の業界になりますが、「誰かを笑顔にする仕事」から「誰かの笑顔を守る仕事」になるので私の中では繋がっていますし、ベテランの大人として果たさなきゃいけないことのようにも感じています。

静かな自信にあふれている様子が伝わってくるのですが、それはどのようにして

身につけられたのですか？

いや、自信があるわけではないですよ(笑)。ゲーム業界に入ったときもゲームを創れる自信はありませんでした。共通しているのはとにかくワクワクしているということですね。自信があるとすれば、「途中で投げ出すことはない」と思っていることだと思います。大好きなエンジニアリングができてうまくいけば守りたい人たちを守れるんですから。私は、日本という国とそこにいる人達と、そこからたくさん創られるコンテンツが、好きで好きでしようがないんだと思います。仕事だけでなく休みのときもたくさん人やコンテンツに触れていますね。

どのように余暇を過ごすされるのですか？

まずは推し活ですね。好きなグループのライブにしょっちゅう行っています。ライブがない日はライブの映像を家で流して浸っているほどです。あと人と話したくなる外に出て飲み歩いていますね(笑)。VRゴーグルのような最新デバイスが発売されたらすぐに飛びついて、自分でプログラム書いて遊んでいます。「本当にイイ時代に生まれたなあ」という感覚がすごくあって、自分のためにもこの時代を守りたいし、たくさんの人に楽しんでもらいたいと思います。

仕事を選ぶ(就職・転職)にあたって、強い戸惑いや不安の中にいる学生や若い社会人は多い気がします。

自分は何者なのか・何が向いているのか…を早いうちに決めておかないといけない、という強迫概念のようなものが蔓延してないでしょうか？ そんなの47歳の私でも解ってませんから(笑)。私が自分のことで解っているのは、エンジニアリングが好きで、日本の文化を守りたいという思いが強いということくらいです。ようやく自分の人格のシルエツトくらいは見えてきたと思っています。もし自分のことをもっと知りたいんだったら、いろいろやつてみるのが一番良いと思いますよ。少なくとも、やったことの好き・嫌いは解るはずなので。

学生の皆さんに伝えたいことは？

たくさん体を動かして練習してください！ 思う存分動かせる若い体があるというだけで圧倒的なアドバンテージです。そして少林寺拳法の技術で楽しく、正しく悩んでください。解らないこと・できないことだらけだと思えます。これは全員が一緒です。でも、その状況から、どう考えて・どう行動するかは人それぞれです。剛法・柔法など、得手・不得手があるかも知れません。それを自身の特性として受け入れることも大事だと思います。地道ですが、己を深く知ることによって自尊心も育まれると思います。過去と比べて少しは変わったか。少し先の未来ではどうなっていたか。比較するのは自身であって欲しいと思います。そういう積み重ねがあると、就職や転職をはじめとしたいいろいろなライフイ

全ての学生
に贈るエール

わたしたちの生き方とはたらき方



海上監視用の無人船

熊谷氏と無人船。海上の安全性を高めるだけでなく、仕事の効率化や人手不足を補うなど、複合的なソリューションが見込まれている。

ペントを主体的に考えて決めやすくなると思います。

評価軸を他人じゃなく、自分に持つてくるといいことですね。

そうですね。就職したら、仕事内容については他人からの評価はありますが、そもそもその仕事に就くことやライフイベントの評価は自分自身でするものだと思います。言い方を変えると、自身の評価軸や価値観を持つていことで、他人からの反応を、意見やアドバイスとして冷静に受け取れるようになると思うんですね。

SNSの普及によって、すぐに自分よりできる人が見つかって「上には上がいる」と感じてしまい、意欲を失う若者がいると言われています。

たとえば私はプログラミングはできませんが、楽器を演奏したり絵を描いたりというのはそんなに上手じゃないです。私よりずっと凄い人は世の中にいて、その人達の作品をいつもありがたく鑑賞させてもらっています。「上には上がいる」とも言えますが、「そのことはお任せしたいと思える人がいる」とも言えるわけです。ただプログラマーに凄い人もいて、ここについては私自身のテ

ンションが上がって張り合いたくなるんですね。この違いってけっこう大きくて、「その上」が、自分にとって目指すべき人物なのかはよく考えた方が良いと思います。それを見極める判断材料の一つとして、課題が具体的になるかどうかですね。何からやれば良いか解らないのであれば、無理して手を出さなくて良いと思います。

学生時代の過ごし方についてアドバイスを。

いま、世の中はモノとサービスで溢れかえっています。それは「対価によってリターンが約束される」ものが多くあるということ



最新デバイスで遊ぶ

最近のお気に入りである「ARグラス」。サングラスのように見えるがウェアラブル端末であり、現実の視界に文字や画像などのデジタル情報が重ねて表示される。



渡辺待男支部長と

日本武道館武道学園 渡辺支部長とのツーショット。同支部では、参加者を楽しませたい熊谷氏の、緻密にプログラミングされた懇親会が好評だという。

全ての学生
に贈るエール

わたしなりの生き方とはたらき方

熊谷 宇祐 profile

1998年、九州大学にて入会。九州学連で委員として活動。2016年より、日本武道館武道学園支部に籍を置く。正拳士四段。ゲームクリエイター/プログラマーから、2026年より海上監視AIシステムの開発へと転向。



で、これ自体は社会が豊かになった証とも言えます。しかし一方で、お金がないとリターンを得られない社会が進行しているとも言えます。厳密には、そういう錯覚に陥りやすい世の中になっているということでしょうか。バイトなどでお金を得る方法を生につけてほしい反面、「お金をかけない楽しみも見つけてほしい」と思います。お金をかけない代わりに時間をかけてみてほしいんですね。そして、誰かにその時間を豊かにしてもらおうのではなく、自身で豊かにすることを考えてみてほしいんです。

なるほど。

全てを「タイパ」や「コスパ」で割り切ってほしくないですね。効率を求めると答えを

求める傾向になりやすいことも知っておいの方が良いと思います。やりたいことが何なのかを人から教えてもらえるのも楽かもしれませんが、それは難しいことです。ですので、やったことないことをやってみて、正直に感じたことを確認することを繰り返す中で、やりたいことを見つけていくのが良いと思います。若いうちは時間を贅沢に使ってみてほしいですね。それと、人と話すなら、スマートフォンで通話するよりも直接会って話す方が、五感で感じられるものが増えて充実すると思いますよ。

ありがとうございます。最後に、熊谷さんの仕事に対する姿勢をまとめると？

まず、誰かを笑顔にできているという自信

と責任を持って励みたいと考えています。そして願わくば、それが自分の世代だけでは終わらないこととして継続・継承されていくものにしてほしいと考えています。そのために過去の経験や実績はある程度大事ですが、「いま、何をやって輝いているか」が非常に重要だと考えています。そうでないと若い人に来てもらえませんからね。少林寺拳法で学んだこと、社会で学んだことなどを思いつきりぶつけて、もっともっと楽しい人生にしていきたいと考えてます。タイミング的には、ゲームで例えると新しい章が始まるうとしての感じですね。

(おわり)



わたしなりの生き方はたらき方に
 全ての学生
 に贈るエール

Epilogue

お二人が別々に語られた記事ですが、通して読んでみると、共通するメッセージが見えてきます。一つは「自分自身の感じ方を大切にする」。もう一つは「まず一歩、踏み出してみる」。

一つ目の「自分自身の感じ方を大切にする」とは、簡単なようで難しいことです。情報の多い現代社会では、比較したり考えたりする材料には事欠きません。しかし一方で、それらがどれも魅力的で正しいことのように見えてしまい、かえって迷ってしまう状況があるように思えます。

時間をゆったり使ったり、情報をあえて遮断したり…など、過ごし方に工夫をしなければ、じっくりと自分に向き合うことが難しい時代なのかも知れません。

「自分自身の感じ方」とは、なにも深い感覚だけを指しているわけではありません。熊谷さんの言葉を借りれば、「好き」とか“嫌い”のような簡単な感覚を頼ることから始めていいのです。

二つ目の「まず一歩、踏み出してみる」とは、就職や転職のような大きな決断だけを指しているわけではありません。村上さんの知床でのアルバイトのように、学生生活の中で踏み出せる一歩もあります。

“好き”とか“興味がある”という感覚の向く先で、何かひとつ、やってみればいいのだと思います。そうやって進めば、その先でまた感じるものがあって、次の一歩が見えてくる。そういうことではないでしょうか。

開祖の言葉に「やらぬ先にあきらめるな」という言葉があります。これは、言い方を変えると「悩む前にやってみろ」ということでもあります。

大切なことは、今のあなたなりに精一杯考えて、行動することです。

本特集が悩みや不安を解消するヒントとなり、あなたなりの一歩を踏み出すきっかけとなれることを願って、筆を置きたいと思います。

最後に、念のため申し添えておきます。現在、全国的なニュースとなっているクマ被害への考え方と、不幸な事故を未然に防ごうとするクマ活は全く異なるものです。状況や条件、環境の異なる問題へのアプローチとして、区別して理解してくださるようお願いいたします。



九州大学少林寺拳法部
50周年記念式典にて

2023年、同部は50周年を迎え、OG・OBのみならず、日本中の関係者が参加する式典が行われた。前列で「統制」の札を持っているのが熊谷氏。



生徒の将来のために。

正課授業で行うコーチング・ゼミ。

■高校生にコーチングがわかるの？

2年前、学校から教員へ「総合的な探究の時間」という授業を実施するので、先生方の得意分野を活かしゼミ形式で伝えて下さい」という要請がありました。私はコーチング指導者育成コースで学んだことを活かし、生徒達が将来、指導的立場になった時に役立てられるように、年16回のコーチングゼミを展開することにしました。

ゼミは、生徒達が能動的に学べるよう、テーマに基づき生徒同士がディスカッションを行い発表するアクティブラーニングを採用しています。

■生徒の反応

①コミュニケーションの重要性が理解で



総合的な探究の時間。
学校の方針のもとゼミ形式でコーチング
を伝える。

京都廣学館高等学校



京都廣学館高等学校
コーチングマイスター（公認講師）
田中 剛人

京都廣学館高等学校 保健体育科
教員・少林寺拳法部所属(五段)
新国際空手道連盟 芦原会館 京都
支部長

き、指導的な立場になった際に絶対に役立つと思った。

②落ち込んでいる相手への勇気づけの方法がわかった。

③一流コーチによるペップトーク学習では、本番前の緊張状態を緩和し、本領を発揮しやすくするためのコンディショニングの大切さがわかった。

④コーチング倫理を学んで、暴力・体罰・ハラスメント等が未だに無くならず、苦しんでいる人たちがいることを知り、指導者としての人格形成の重要性を実感した。

⑤上手な叱り方で指導を受けると、「こちらを思ってくれているんだ」という気持ちになった。

⑥あらゆる授業の中で、生きていく上で一番役に立つ授業だと思った。

■生徒にとって日常生活で役立ったこと

- ①クラブでの後輩指導時、自身の言葉遣いや態度に気を配るようになった。
- ②チームの覇気が落ちた時や、自分がネガティブな心の状態に陥った時に、捉え方変換(リフレーミング)を心掛けると雰囲気・気持がよくなった。
- ③エリック・バーン博士の言葉「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」この言葉を聞いて、今までの自分とは違った生き方をしていこうと思うようになった。
- ④自分自身を元気・勇気づける生活を心がけようと思うようになった。
- ⑤相手のことを知り、情報を得ること



で、相手との距離が近くなり、信用や信頼を感じられるようになった。

⑥上手いかない時は、目的に目を向けられるように意識していこうと思えるようになった。

■上手いかない時にこそコーチング

指導が上手いかなかった時の対処方法を知りたくて、コーチングコースで3年間学びました。今では自他共に、できなかったことに焦点を合わせるのではなく、まずできていることを認め、そして未来志向で「どうすればその目的に近づけるのか?」、「そのための課題はなに?」と質問を行うように心がけています。

生徒達が指導的立場になった時のことを創造すると、とても楽しみです。



少林寺拳法公認商品

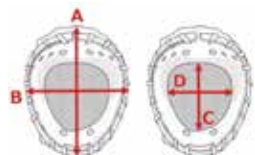
練習防具ならマーシャルワールド!!

少林寺拳法公認商品

SKHG 少林寺拳法公認 ヘッドガード

耐久性・防御力・メンテナンス性、全てにおいて公式防具ならではの品質です。

- 衝撃を吸収するクッション素材
- 防御力の大会ポリカーボネイトシールド
- 表面のキズを軽減する特殊コーティング加工
- 呼吸を楽にする設計
- ポイント着脱が簡単なマジックテープ仕様



単位	S	M	L
上面から下面まで	23 cm	26 cm	28 cm
左横	23 cm	26 cm	28 cm
右横	14 cm	15 cm	16 cm
前面可動	17 cm	16 cm	18 cm
シールドの最大長さ	幅 22 cm × 厚 38 cm (シールドは標準)		

サイズ / 重量

S (女性拳士) / 620g

M (軽中量級拳士) / 640g

L (重量級拳士) / 680g

素材

軽量 PU・あご下部 / 低反発材

シールド / ポリカーボネイト

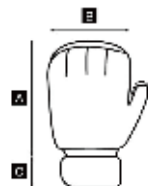
L (重量級拳士)

少林寺拳法公認商品

SKFG 少林寺拳法公認 拳サポーター

演武・運用法に活用できる、公式防具ならではの品質です。

- 拳を保護する安全性の高いフェルト
- 相手を掴みやすい指部分の仕様
- 二重構造により手首部分の固定を強化



サイズ	A	B	C
S	12.5	10	4.5
L	14	11	4.5
XL	15	12	5

サイズ

S (女性・少年拳士)

L (一般拳士)

XL (重量級拳士)

素材

特殊合成繊維

練習用防具

NG23 スーパー拳サポーター

多くの空手団体で使用されている実績を持つ拳サポーター。

指の第二関節から拳、手首、親指をウレタンパッドでしっかりサポートします。



単位	A	B	手首幅
XS	19.5	16.5	9.5
S	21.5	17.5	10.5
M	23.5	18.5	11.5
L	24.5	19.5	12.5

サイズ

XS (幼年～小学校 低学年)

S (小学校 低学年～中学年)

M (小学校 中・高学年～中学生)

L (中学生・高校生～一般)

素材

特殊合成繊維

練習用防具

GG51 ファールカップ

サポータータイプ

清潔感を保ちやすいカップ内蔵型ファールカップ (金的) です。

サポータータイプなのでフィット感抜群！カップは割れにくいポリプロピレン素材を使用。カップは取り外して丸洗いができて清潔です。練習や試合でも安心して使用出来ます。



ウエスト	カップ
XS 50-64	S
S 60-75	S
M 69-83	L
L 75-90	L
XL 90-105	L

サイズ

XS / S / M / L / XL

カラー

白 / 黒

素材

綿

練習用防具

LG40 レッグサポーター

最もオーソドックスなレッグサポーター

フィット感や安全性・使用感が一味違い、シンプルで動きやすく全国の道場やジムでも愛用されています。どのタイプにするか迷っている方にはコレをオススメします！



サイズ

XS / S / M / L

カラー

白

素材

特殊合成繊維

格闘技用品・トレーニング用品の製造・販売



MARTIAL WORLD
FIGHT & TRAINING

マーシャルワールドジャパン公式ページ
<https://www.mwjapan.jp>

店舗情報

OPEN AM10:00 ~ PM17:00

CLOSE 年末年始・夏季

※大会出店の為、臨時休業となる場合がございます。



マーシャルワールド
公式アプリが登場！

欲しい商品がすぐに見つかる！
トレーニング動画も随時更新！

■ マーシャルワールド博多店

TEL: 092-283-1955 FAX: 092-283-1956

福岡市博多区神屋町6-18 神屋ビル101

アクセス / 地下鉄 中洲川端駅 徒歩 8分 箱崎線 呉服町駅 徒歩 8分



HISTORY 15

最新デジタルカタログは
こちらから

■ マーシャルワールド札幌店

TEL: 011-776-6830

北海道札幌市北区新琴似7条9丁目5-15 七番街ビル2F

アクセス / 学園都市線新琴似駅 車 5分

例題9

① $x^2 + mx + m = 0$ の重解をもつとき、定数 m の値を求めよ。また、そのときの重解を求めよ。 $D=0$

判別式を $D=0$ と
 $D = m^2 - 4m$

② 重解をもつので、 $D=0$
 $m^2 - 4m = 0$
 $m(m-4) = 0$
 $m = 0, 4$

$m=0$ のとき
① $x^2 = 0$
よって重解は
 $x=0$
 $m=4$ のとき
① $x^2 + 4x + 4 = 0$
 $(x+2)^2 = 0$
よって重解は
 $x=-2$



職員室の拳士

Portrait of an Educator

成田北高等学校 鬼澤 美結 支部長

部活でも授業でも、組手主体の学びを。

私は中学の部活動で少林寺拳法を始めましたが、その出会いはそれよりも前のことです。幼い頃から父の勤務する高校の少林寺拳法部の練習に連れられて見学しており、その時から武道や、真剣に修練に励む先輩方の姿に憧れを抱いていました。その後、清真学園に入学し、少林寺拳法部の見学に行つた際、明るく温かい雰囲気になつた際、入部を決めました。それから中高6年間、大学4年間と続け、少林寺拳法を通じて素晴らしい先生や仲間と出会い、人生の学びを多く得ました。特に、どんな状況でも自分の信念を持ち、勇気をもって行動することのできる頼りになる自分をつくるという「自己確立」は、教員となつた今も私の指針となっています。



現在、私は成田北高等学校で数学の教員として勤務しています。授業では「自分で考える力」を育むことを意識しています。少林寺拳法の修練は、技の原理原則を知り、順序立てて何度も繰り返していき、技への理解を深めていきます。数学の授業でも、同じように答えにたどり着くまでの過程や自分の考えを言葉にし、仲間と共有する時間を大切にしています。お互いの考えを認め合い、議論しながら学び合う姿は、まさに「組手主体」であり、共に高め合う少林寺拳法の修練と同じであると感じがされます。



鬼澤 美結
清真学園にて少林寺拳法を始め。その後千葉大学に進学し、少林寺拳法部に入部。卒業後は千葉県立成田北高等学校に勤務。今年度、父親と支部長を交代し、成田北高等学校少林寺拳法部の支部長・監督として部員と日々修練を積んでいる。

授けることはもちろん、生徒指導の場面でも意識をしています。単に注意をするのではなく、まず相手の意見や思いをしっかり受け止め、対話を通して気づきを促したり、生徒一人ひとりが「自分はどうかしたいか」を考え、失敗を恐れず前に進めるよう支えたいと考えています。

今年度、支部長を引き継ぎました。指導者としてどうありたいか「を常に考えています。学校生活を通して、生徒が自分の価値を見つけ、他者と協力しながら未来を切り開いていくことのできる人間になってほしいと願っています。これからも拳士として、そして教員として、少林寺拳法で培った精神を胸に、生徒の可能性を信じて共に歩み続けます。

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。

POINT OF VIEW ▶▶▶

攻撃の軌道や力を感じ取る。

攻者はゆっくり、かつ正確な攻撃を行います。

守者はその攻撃に触れ続け、攻撃の軌道や力を感じ取りながら、捌きを行います。初めは掌で相手の拳を包み込んだ状態から始めます。

攻撃の軌道や力がなんとなくわかるようになったら、守者は腕刀で触れるようにします。攻撃の威力と衝突しない角度で、ゆっくりと受けを出すようにしましょう。



右手で触れたまま、捌きを行っている。



慣れてきたら腕刀で触れていく。



触りながら修練する。

剛法修練では、自分の急所をめがけて迫ってくる突きや蹴りに恐怖心を抱くことがあります。

この恐怖心は、身体を護ろうとする自然な防衛反応ですが、それに縛られて身も心も硬直してしまふと、攻者の連攻に対応できず、さらに怖い思いをするという悪循環に陥ってしまいます。

剛法修練では、この恐怖心のある程度抑えながら、身心が硬直しない状態で修練を重ねることが重要です。それにはやはり慣れた形から始めるのが良いと思いますので、今回は天地拳第一系の相対を例に、安全・安心につながる修練法を紹介します。

■触れることでわかること

今回紹介する修練法では、間合を極端に近くし、守者が攻者の手に触れた形から始めます。相手の拳に触れていることで、怖さは半減すると思います。さらに、相手の拳がどういう軌道を描いて自分の急所を狙ってくるかもわかる

下半身を安定させ、正中線を保つ。

POINT OF VIEW

攻撃の軌道とその延長線を「攻撃線」と呼びます。守者は、この攻撃線上から急所をかかわすように足捌き・体捌きを行います。

触れた腕刀（または掌）から伝わる感触をもとに、攻撃線を的確にかかわすことのできる足の位置取り・上半身の角度などを確認しましょう。

天地拳第一系・相対では、「一」に対して開退・反身を同時に行い、「二」に対して引身を行います。身体を複雑に動かしても、安定感を失うことがないように修練します。

安定感を支えるのは下半身ですので、特に足腰が硬直することがないように留意してください。そのうえで、正中線を保ちながら相手に向き合います。

【よくある失敗】
不安定な体勢になってしまう。



攻撃線をかかわす

相手が攻撃しようと思っている線を外している。直線的に退くだけでは、攻撃線を外すことはできない。攻者から見ると、更に追撃（連攻）を仕掛けやすい位置取りとも言えるので、護身の観点からは不十分である。守者から見ても、反撃しにくい位置関係になってしまうので注意。

ようになりやすいため、その軌道をかかわすための捌きや受けについても理解しやすくなるでしょう。

■初撃に対する捌き方

攻者はゆっくりと、かつ正確に攻撃を行います。

天地拳第一系の相対では、攻者の初撃（上段順突）に対する捌き方が「ギモン」となります。二撃目以降は足捌きを追加しないのがセオリーですので、初撃に対する捌きが不十分だと、二・三撃目や反撃（中段蹴上）の際に間合が詰まったり、体勢が崩れたりする可能性が高いのです。

■発展と応用

捌き方や安定感が身につけてきたら、徐々にスピードを上げていきます。安心感が出てきたら、通常の間合に戻して修練します。

また、天地拳の一・二を連続して行う修練法もあります。するどい連撃もまた恐怖心を生み出しますので、ふたたび触れた状態からスピードを落として修練するといいいでしょう。連撃での修練は、突天一や蹴天三、半月返など、他の法形につながるコツを掴むことにもつながります。

技法解説

実 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」「ことをまっすは目標とすべし」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



然るべき時期に攻撃の幅について指導することが必要

押切抜

■押切抜は上膊抜からの変化技

少林寺拳法教範には「押切抜は前の上膊抜からの変化技である。相手が握つた手を押さずに肘を少し曲げて来て掴んで痛みを与えようとしてきたような場合に有効な抜方である。この技は上膊抜と正反対に我の前腕を内側から相手の前腕に乗せて押切ることくくに押下げると簡単に抜くことができる。」と記述されています。ちなみに上膊抜の攻撃については「角力のように我の上膊を上から順に強くつかむが如く握りしめてきたようなとき」と書かれています。

これらの通り、ふたつの技の攻撃は、単純に上膊を掴むだけではなく、拇指と人差し指、または中指の指頭で、上腕の筋肉や付近の急所を強く押圧する、つまり圧法を併用しながら押し込んだり、技を

掛けさせまいとするものであることがわかります。(写真1)

他方、科目表では、上膊捕の攻撃は「上膊を強く掴み押す」、押切抜は「上膊抜をさせまいとする」と書かれているので、押切抜では、両肘を大きく曲げて、上膊捕をさせまいとする攻撃をされる方が多いと思います。(写真2)これも正しい攻撃ですが、教範の記述に基づけば、両方の掴み手の指頭で強く上腕を押圧しながら、右手は引き付け、左手は押し付けてくるような攻撃もあります。(写真3)旧来より、科目表は記述スペースの都合上、簡略して記述してきたこともあるので、指導者は、この技を学ぶ拳士へ、然るべき時期に攻撃の幅について指導されることが必要だと考えます。

■押し切るように抜くから押切抜

守者は、攻者に上腕を掴まれたら鈎手守法をします。これに対し、攻者は、鈎手を察知した瞬間から、鈎手になられるまでの、どこかのタイミングで攻撃を変化させます。

その変化に応じ、守者は、右手側に体を回転させながら、右手を外側から内側へ返します。この時、守者の体幹と攻者の左腕の間に隙間をつくり、我の右腕が入りやすくするとよいでしょう。そして、我の外腕刀を攻者の左前腕に乗せていきながら、下方へ向かつて相手の左手首を押し切るように抜きます。(写真4・5・6)

守者は、攻撃が変化した瞬間を捉えて、押切抜をしなければなりません。この機を逃すと、再び相手に攻撃を変化させるタ

イミングを与えてしまいます。抜いた後は内腕刀打をして、左手は上膊抜をします。



写真1



写真3



写真2

動画視聴はこちらから



写真6



写真5



写真4

今日この場は、「価値ある出会い」のひとつにしたい。

数時間の出会いで、自分の生涯を変えていくようなつきあいが始まることもある。また例えば、先生とか友達、同僚とか、物心ついたときから日々に多くの人に触れながら、何も生まれることなく行き過ぎることも多い。「そんなのもいたなあ」ぐらいで、名前も顔も覚えていない。結局は素通りのような関係。確かに、その方がずっと多いよな。でも、今日この場は、後者ではない前者になりうる「価値ある出会い」の一つにしたいと私は思う。

大げさかもしれないが、人間いつ死ぬかわからない者同士が、何かを求め、ある日ある場で一緒になった。なら、それを有意義に生かさうじゃないか。いつ死ぬかわからない人生であればこそ、今を、明日を大切に、これはと決めたことに一所懸命取り組む。そして、そのためにも、人生の転機となりうる「人間と人間の出会い」、その意義、まず感じようとする、そうありたい。

(1972年3月 大学少林寺拳法部本部合宿)

開祖語録

FEEL THE ORIGIN
SO DOSHIN ARCHIVES

文 編集室

SNSやメッセージは言うに及ばず、最近ではマッチングアプリも一般的なものとなりました。仮想空間が一般化するのも時間の問題のようです。このように、インターネットや通信技術の発達とともに、人と人が出会う・つながる機会は各段に増えました。

しかし一方で、ひとつひとつの出会いが軽いものとなっていく可能性はないでしょうか。

「いつでも連絡できる」という利便性に甘えてしまつて、思いのほか連絡しない期間が長くなつたり、つい行き過ぎたメッセージのやり取りとなつてしまつて、関係性にキズが生じたり。直に顔を合わせることがないためそういう状況を「まあ、いいか」と放置してしまうこともあります。

上の開祖語録では、人間関係に対する自分自身の姿勢を問いかけています。自分自身の心がけ次第で、人間関係は深くも長くもなるものです。

便利なツールに恵まれているということは、自分が大事にすれば本当にたくさん縁に恵まれる時代だということでもあります。

また同時に、超情報社会の中では、直に会うコミュニケーションの重要性も際立ってきます。ツールだけに依存しないよう気をつけなければなりません。

出会いやつながりの意義を考える習慣、現代社会でこそ大事にしたいですね。

「肉離れ」

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／^{むとう よしてる}武藤 芳照

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・身体教育学。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表理事。一般財団法人 少林寺拳法連盟顧問。



(写真提供・戸部眞紀財団)



「肉離れ」とは、よく聞く言葉ですが、実は、それを正しく説明できる指導者はそれほど多くはないようです。辞書を引けば、「疾走・跳躍などの動作中に大腿部や下腿部の筋肉に突然激痛が走り、運動不能となる状態。筋線維の一部が切れたものと考えられる」(『大辞林』)とあります。誠に簡潔明瞭に肉離れのことをよく説明されています。

運動の種類としては、走る、跳ぶ、蹴るなどの最中に起こること

が多いのです。水泳中に肉離れを起こした例はないでしょう。起りやすい筋肉は、特に下肢の筋肉で、太ももの後面にあるハムストリングス(大腿屈筋・大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)及び太ももの前面にある筋肉(大腿四頭筋の内的大腿直筋)、ふくらはぎの筋肉(表層にある腓腹筋)などの肉離れが典型的です。少林寺拳法では、蹴り技の蹴足に発生する例がよく知られています。

肉離れを起こしやすい筋肉の特徴は、複数の関節をまたいで機能する「二関節筋」ということです。例えばハムストリングスは、股関節と膝関節の二つの関節をまたいで位置しており、その機能は股関節の伸展と膝関節の屈曲です。大腿直筋は、股関節と膝関節をまたいで位置し、その作用は、股関節の屈曲と膝関節の伸展です。また「アジの開き」(ちなみに深層にある筋肉は「ヒラメ筋」)のような形の腓腹筋は、膝関節と足関節の二つの関節をまたいで位置し、膝関節の屈曲に関与するとともに膝関節が伸展している時の足関節の底屈(ジャンプ・ランニング時など)に力を発揮します。

つまり、下肢が運動時に複雑な動きを素早く行うために、二関節

筋が円滑にかつ強力に機能して初めてそれらが可能になるのですが、いくつかの要因が重なってそれらの筋肉を構成する筋線維が一部断裂する(離れ離れになる)のが、「肉離れ」なのです。完全に断裂した場合「筋断裂」と称します。

発生要因としては、日ごの運動不足、体重増加、準備運動と無理なからだの使い方、疲労などがあげられます。

下肢の肉離れの特徴的な症状は、運動中(急に走る・高く跳ぶ・強く蹴る、急に止まるなど)に、その筋肉に急激な激しい痛みを感じ、「ブチッ」「ピキッ」という音を感じ、運動がそのまま継続できなくなりますが、全くできないわけではないとあります。その部位を押さえると痛みを感じ、凹みを触れることもあります。皮下出血が起きることもあります。皮が経つにつれて段々と下方に移動してきます。歩くことが困難になり、その片足を引きずるようになります。

筋線維の切れた広さによって、症状の強さが変わり、痛みはあるが下肢は何とか動かせる軽症から、痛みが強くて歩くのも辛く引きずるようになる中等症、動かすと痛

みが激しくほとんど自由に下肢を動かせない重症などに分類します。肉離れをきたした現場では、「あれやった」(RICE)の応急処置を行います。

あ：圧迫 Compression
れ：冷却 icing
や：休む/安静 Rest
た：高く/高挙 Elevation

…の対応をして、必要に応じて痛めた脚の反対側に杖を突くようにします。

一般的には、痛みが軽くなったら順次ストレッチングを行い、次いで、体重をかけない姿勢での下肢の筋力増強訓練、水中歩行などを実施して、日常生活動作に不自由がなくなつてから徐々に現場に復帰しますが、軽症で2〜3週間、中等症以上では数か月かかることもあり、あわてて復帰して再発したり他の部位の肉離れを起こすこともあるので「あわてずあせらずあきらめず」、じっくり治す姿勢が大切です。

また、「なぜあの時、あの場所で、あの動作で肉離れが起きたのか？」を振り返ることで、以後の再発を防ぐことに結び付きます。必ず、「これだ！」という原因があるものです。

少林寺拳法で得た気づきを経営に生かす。

地域に根ざす カメラ店の 秘密

インタビュー VOL. 2 (二部構成)

武道の可能性

Katsuhito SATO

サトーカメラ株式会社 副会長。日本販売促進研究所 経営コンサルタント。作新学院大学 客員教授。

宇都宮メディアアーツ専門学校 特別講師。経営者養成塾「勝人塾」塾長。1985年少林寺拳法に出会い東花一郎先生に師事、自分自身も社会に影響を与える人間になろうと決心。1988年、23歳の時、家業に入り事業展開を社員ゼロから兄とスタート。「想い出をキレイに一生残すために」という企業理念のもと、栃木県エリアに絞り込み専門分野に集中特化することで独自の経営スタイルを確立、現在4度目となる経営改革に挑戦中。栃木県民のカメラ・レンズ年間消費量は全国平均3倍以上で1位(総務省調べ)。

実務家でありコンサルタントという実践的な育成法が評価され、日本商工会議所新聞にて「佐藤勝人の地域一番店商法」連載。人間学の致知にて「佐藤勝人快刀乱麻を断つ」連載。ビジネス書作家として12作目「地域密着店がリアルネットで全国繁盛店になる方法」(同文館出版)。YouTube公式チャンネル「佐藤勝人ch」「サトーカメラch」でも情報発信中。



仕事において、「成果主義」というものをどのように考えていらっしゃるのでしょうか？

私は、最終目的を売上には置いていません。大事にしていることはやっぱり「自己確立」なんです。実は社員に対しても、ずっとうちで働き続けてほしいとは思っていないんですよ。そこは重要じゃないと思いますか。会社での経験が、彼らの今後の人生に活用されればそれでいいと思っています。この仕事を覚えたなら、次はこんな仕事があるよという風に、経験してもらうことに重きを置いています。私たちの経営方針は「地域一番店」です。それはつまり、お客さんも地域の人々であり、社員も地域の人々である、ということなんです。地域には色んな人がいますから、当社も色んな人に働いてもらえることを大事にしています。だから社員に対しては、地域の人々をたまたまうちで預かっているだけ、という感覚が強いんです。彼らも大切な地域の人だから、当社での経験が生きて他で活躍できるなら、それは素晴らしいことだと思います。

先ほど、店員の方に写真やカメラの相談に乗っていただきました。とても和やかで話しやすい雰囲気でした。

仕事をチームで考えるようにもしています。そういう中で、自然と「地域みんなの想い出を残そう」という雰囲気が出てきました。彼ら自身が地域の人だから、そこに思いを込められるんじゃないでしょうか。

話をお聞きしていると、佐藤さんの会社が少林寺拳法の道場のように思えます。

そうかもしれない(笑)。ただ、会社の在り方にも変遷がありました。最初はそれこそ、バンバン鍛えていこうとしました。社員ひとりひとりが経営のエキスパートになれるように。でも、それでは長く続かなかった。時代も変わって、最近では働き方改革にも向き合わなければなりません。今は、社員が友達を作って居場所を見つけ、仕事を覚えて地域の人に喜んでもらう。違う会社へ行っても、その経験が生きればいいなど。転職先で頑張っている話を聞くと、素直に喜んでますよ。少林寺拳法で言えば、大会で成績を上げるために練習するのをやめて、楽しく・面白く練習できるようにした、つていうことですかね。

地域一番店でやっていくために気をつけていることは何でしょうか。

違う会社へ行っても、その経験が生きればいいなど。



本店の雰囲気。地域の皆さんとスタッフが一緒に記念撮影。手前左端が佐藤氏。



道場で、地域が繋がっているということを教えてもらった。

地域だから、お客さんも色んなところで繋がっているわけです。噂もあつという間に広まります。そういう意味では小さなことでも信用を失うことがないよう細心の注意を払っています。端的に言えば「嘘をつかない」ということですかね。あとは地域の人間関係を大切にすること。あるとき、私がクレーム対応をしたんですが、お客さんにお詫びを伝えたくて「こんなことを言ったんです」「うちの社員も地域の一員です。あなたの子どもであり、教え子も同じなんです。嫌なことがあったなら、その場で注意してください」と。思い返すと、こういうコミュニケーションというものを意識したのも少林拳法の道場でした。道場では出会う子たちに「お前、あの人の子どもか!」とか「あの、知り合いか!」なんて言いながらね(笑)。地域が繋がっているということも教えてもらったんです。そうやって、誰とも向き合っていないのが、地域でやってこられた秘訣でしょうか。

新卒採用はありますか?

新卒も採りますが、どちらかと言うと、今はあえて女性採用にシフトしていつて

います。なぜかと言うと、男が多い会社です。社でずつときて、なかなか社風を変えられなかった。それでどうするかと考えて、積極的に30〜40代の女性を採用するようにしてきました。そうすると、みんなの言葉遣いや考え方が変わってきました。ここ30年従業員数も100名規模でやってきましたが、増やすか・減らすか検討しました。そのときも、今のままだと変わらないから、増やす方向に判断しました。現在は300人規模を目指しています。そうすると、社員たちも今までのやり方ではないと思ひ、考え方や方法を変えるようになっていきました。説いて聞かせるだけではなかなか意識は変わらないんです。それで体制を変えていったわけです。確かに、新卒を入れるとある意味ラクです。これまでと同じように教育しておけばいいですから。新卒の子も「ハイ!」と素直に言うことを聞くから。だけど、これはマズイなど。結局、同じ教育が繰り返されて、会社は変わらないんですね。そういうわけで、結果的に3分の2くらいのメンバーを入れ替えることになりました。

行いを変えることで内面を磨こうとす



取材当日、平日にも関わらず、ずっと客足が絶えないことに驚いた。写真は、家族でソファに座り、お気に入りの写真をゆったりと選定できるスペース。壁にはスタッフお手製の用途説明やサンプルが丁寧に表示されている。



る少林寺拳法の修行に近いものを感じます。社内では、変わることに対する拒否反応のようなものはなかったのでしょうか。

それまでやってきたことを否定されたように感じて、嫌だった社員はいたと思いますよ。でも、働き方改革に代表されるように、会社経営も変化を迫られている。時代もこれだけ変わってきて、会社だけ変わらないというわけにはいきません。そもそも、ずっと変わり続けていますから、世の中は。

他にも変えてきたことがありますか。

やはり働き方改革の影響は大きいんです。これまで以上に社員が休みを取れるように配慮しなければなりません。それで社員教育や研修のやり方も変えました。昔は、時間外であることも気にせず集まって研修をやっていました。今はそういうわけにはいきません。オンラインを活用したり、マニュアルを作成したりして、時間内で研修ができるよう変えています。昔に比べて直接の交流が減ったのは事実ですので、今後どうしていくかは課題です。

一貫して感じるのですが、ご商売を「勝ち・負け」で見えておられないので

すね。

少林寺拳法でも言いますよね。負けなことが大事だと。勝つことよりも「負けな」ということに、大人になってから価値を感じるようになりました。会社経営を「続けていく」ことが大事だと思っただけです。勝ち負けは相手や環境によるし、勝つことにばかりこだわらなくていい。勝ちにこだわるなら、それは自分に勝つということです。そこにはこだわってきたかもしれない。自分が課した課題はあきらめずに取り組む。やっぱり、最初に覚えた「自己確立」という言葉に帰ってきますね。

時代は変わっていますが、人が人に何かを直接伝えることの大切さはますます際立っているとさえ思えます。サトーカメラの皆さんが「写真の価値」を伝えてくれたように、私たちも「少林寺拳法の価値」をもっと伝えていかなければいけないと思います。

やはり「人、人、人、すべては人の質にある」ということでしょうか。若い頃には解りませんでした(笑)。全ての営みは人によるものだから。人の成長や魅力があつて初めて、人が集まってくると思います。

(おわり)

武道の**可能性**

Masaharu KOU SAKA

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会う。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。



熱狂 酔狂

スポーツ観戦

文・谷 聡士

■観客が多い方がいい？

秋号では、スポーツの聖地について触れたが、それぞれの聖地は当然に競技場でもあるため、プレイヤーのプロ・アマ問わず、そこには必ず観戦者が訪れる。今回は、観戦者側の気持ちを考えてみたい。

スポーツ観戦が盛り上がるのはやはり観客が多いときである。観客が多ければ多いほど、会場全体の声援や拍手も大きくなり、つられて自身の声やリアクションも大きくなってテンションも上がっていく。

これが、少ない人数だと難しい。子どもの頃、地元でプロ野球の試合があり球場へ行ったのだが、ガランとした応援席で酔っ払ったオジさんがヤジを飛ばし、くたを巻いて帰っていくのを遠巻きに見たことを今でも鮮明に憶えており、もし観客が多ければオジさんの悪態もなかったかもしれない。

いと思うと、やはり観客は多い方がいいように思えてくる。

■観客を見るのも楽しみの一つ

各競技の成り立ちや性質にもよるかもしれないが、スポーツによつては、ユニークな被り物や衣装、メイクを施して派手に応援する人々が目に入る。テレビ中継を観ていても、そのような応援者が画面に映ったり、自ら入り込むうとしたりすることも多い。

対戦チームの間に「因縁」のようなものがあり、双方の観客同士にも一触即発の緊張感が漂っていて、そんな「遊び」の余裕がない場合もまれにあるが、公式戦であつても比較のお祭り気分が味わえる試合では、コンテストを見ているようで非常に楽しい。中には、どうやってここまで移動してきたのか、公共交通機関であれば絶対に無理だろうと思える格好をしている強者もいて、こちらの気持

ちも高揚してくる。

必死に頑張っている選手を応援する姿勢として賛否両論あるかもしれないが、観る・応援する側が楽しめることも、大会運営の大切な要素の一つであろうし、現地に行つても楽しめないのであれば、わざわざ行くこともしなくなるかもしれない。

■武道はどうか…

大相撲のような一種の興行や、大規模な国際試合は別として、武道の大会で観客が派手な衣装を身にまとい、酔狂するような姿は想像できない。少林拳法の大会でも同様である。

これは武道ならではの文化ではあるが、では、応援に来られている保護者や関係者に別の楽しみ方を提供できているのか…と考えると運営側として課題を感じるところである。出場者だけでなく、現地に集う応援者も含めた全員が楽しめる空間を創っていくことが、これからの社会では必要であると思う。

少林拳法のすばらしい文化は活かしつつ、社会の流れもうまく取り入れていかないとはいけなさと考えている。

挑戦することに慎重になって
しまった大人にずしりと響く。



2024年本屋大賞受賞の青春活劇 成瀬は天下を取りに行く

宮島未奈 著 新潮社刊 文・編集室

と響く。

成瀬の発想は常人には思いつかないことばかりであるが、物語はごくありふれた日常生活の中で描かれているため、小説とはいえ、妙なりアリティを包含している。

痛快な主人公の脇を固める登場人物たちは、どこにでもいる高校生や大人であるが、成瀬との交わりがやがて点から線となり、物語を大いに盛り上げてくれる。

実在する滋賀の街や店、琵琶湖に関する知識などが登場し、滋賀県を「学び」ながら楽しめるのも本作の魅力だ。

「島崎、わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」…この言葉で始まる、滋賀県を舞台とした青春小説。滋賀県民の多くは読まれているのではないだろうか。2024年本屋大賞を受賞した話題作であるため、既に読まれた方も多いと思う。

読み終えたあなたは、どんな感想を抱くだろうか。清々しい気持ちか、物語が終わったことの寂しさか。はたまた、自分の卒業アルバムを見返したくなるのか、同窓会を開催したくなるのか。あるいは、無性に琵琶湖に行きたくなるのか…。

主人公の成瀬あかりは、中学生（物語中盤で高校に進学）とは思えない、誰も想像しない奇抜なことを考え、それをやり遂げようとする。加えて成瀬の言葉がまたいい。作中の「やつてみないとわからないことはたくさんあるからな」という一言は、まるで自分自身に言われたようで、挑戦することに慎重になっってしまった大人にずしり

筆者は読了後、聖地巡礼をしてきた。「ここに成瀬がいた」と思うと、物語と現実の境目がわからない感覚になり、しばし呆けてしまった。周りからみたら危ないオジサンだったかもしれない。そして、滋賀が誇る西川貴教の楽曲を聴きながら帰路についたのであった。

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

第十二回

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。

ある壁画との出会い

昭和11(1936)年、開祖は二人の師とともに嵩山少林寺を訪れました。

しかし、嵩山少林寺の建物や境内は荒れ果て、寺で修行する僧もずいぶん減っていたようです。僧が開祖ら一行に見せてくれたのは、単独の演武と形式的な組演武だけだったと言います。

というのも、1912年まで約270年続いた中国・清王朝では、武術を修めた者が集まって反乱することを恐れ、自由な武術の修行を禁じていたからです。嵩山少林



嵩山少林寺「羅漢練拳の図」

この頃の時代背景

【禁武政策】1644年から1912年まで続いた清朝は、満州民族による征服王朝だったため、漢民族による武装蜂起を警戒していた。そのため、民間の伝統武術、民兵の武装を厳しく統制した。嵩山少林寺も清朝初期に焼き討ちに遭っており、その伝法に深刻な被害が及んだと言われる。

【嵩山少林寺とインドの僧】嵩山少林寺は495年に孝文帝の勅によって建てられ、インド僧の跋陀が初代の住持となったという。その約30年後、インドよりやって

寺に伝承されていた武術も、この政策によって大きく発展を妨げられたと考えられるのです。

ただ、白衣殿という建物には、当時も立派な壁画が掲げられており、開祖に強烈な印象を残しました。この壁画は「羅漢練拳の図」とも呼ばれ、中国僧とインド僧が二人ずつの組になって、真剣でありながらも楽しんで技をかけ合っている姿が描かれています。その姿は、のちに開祖が少林寺拳法を創始するにあたって「行」という在り方に大きな影響をおよぼしました。

文太宗老師による義和門拳の継承儀式は、高山少林寺の初祖殿で行われました。儀式は簡単なものようでしたが、このときの心境を、開祖はのちに「正直なところ、大変申し訳ないが、師を喜ばせるために後継者になったに過ぎない」と振り返っています。師の人柄と武術の面白さに惹かれて続けただけであって、これを人に教えようという気持ちは、当時の開祖の中にはまったくありませんでした。

きた僧 菩提達磨が滞在し、禪の教えとインドの拳法を伝えたと言われている。

開祖への影響

『少林寺拳法教範』第一編において、開祖は次のように書かれています。

「この私が中国で修得して来た（中略）印度伝来の宗門の行としての拳法は、一般の武術とは本質を異にし、相手を倒し、相手に勝つことを目的とするものでなく、己に克ち、心と体を整えて、技術を楽しみながら自他共に上達を図るといふ特殊なもの」

開祖がインド僧から直接手ほどきを受けたという記録は見当たりませんが、この記述の中核になっているのは、『羅漢練拳の図』から開祖が自ら汲み取ったものであると想像できます。ほかに文献や伝承なども検証し補完されたに違いありませんが、「技術を楽しみながら自他共に上達を図る」と敢えて書かれているところに、羅漢練拳の図が思い浮かぶようです。

第十二回

開祖宗道臣先生はどんな目的で
少林寺拳法をつくられたのだろうか？

1

開祖が少林寺拳法をつくろうとされた
きっかけについて、正しいものに○を、そ
でないものに×を書こう！

各5点×4問＝20点

第二次世界大戦中、開祖が体験され
たことがきっかけとなっている。

その戦争の中、開祖は中国の東北部
におられた。

戦争の悲しさやみじめさ、苦しさを
開祖は体験された。

「人、人、すべては人の欲にある」
という真理を開祖は悟られた。

しかく

級
段

月 日

なまえ

点
/100

2

開祖について、正しい方に○をつけよう！

各5点×4問＝20点

(1) 生まれた年

〔 〕 1911年

〔 〕 1914年

(2) 生まれた場所

〔 〕 岡山県

〔 〕 沖縄県

(3) 少林寺拳法を始めた年

〔 〕 1945年

〔 〕 1947年

(4) 少林寺拳法を始めた場所

〔 〕 東京都

〔 〕 香川県

3 「人の質」の説明について、()に入る

言葉を選ぼう！

各5点×6問＝30点

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、() () のある () () に立つ人の質によって大きな () () があらわれる。

開祖は () () と () () と () () の強い人間を一人でも多く育てる以外に、平和なよい世の中をつくることはできないと気づいた。

ア 立場	イ 勇気	ウ 武力
エ 変化	オ 慈悲心	カ 正義感
キ 影響力	ク 性格	ケ 差

4 開祖が少林寺拳法をつくられた目的について、正しい語句を空欄に書こう！

正しい語句を空欄に書こう！

各5点×6問＝30点

1945年、戦争が終わり、その翌年、 から戻った開祖が見た日本は、大きな町のほとんどが焼け野原になり、国内は していた。人々は食べ物や着る物もなく、自分が生きることだけでせいじっぱいで、 のことなどがまっぴらでなかった。開祖は、これでは の国がだめになってしまつと考え、「 づくりによる づくり」をしようと思つた。

少林寺拳法全日本学生OB・OG連合会、 全国組織として正式発足

— 学生支援とOB・OGネットワークの新たな時代へ —

2025年11月1日、全国の学生少林寺拳法部出身者による全国統一組織「少林寺拳法全日本学生OB・OG連合会」（略称：全日本OB・OG連合会）が正式に発足した。これにより、関東・東海・関西・中四国の各学生OB・OG連合会が連携し、地域を越えた学生支援と「OB・OGネットワークの全国的な連携」を目指す新たな枠組みが整った。発足総会が東京都千代田区の九段会館で行われ、各地区代表者および常任委員が参集。全日本学生大会における新たな表彰制度「栄誉賞（栄誉旗）」の創設をはじめ、初年度の主要事業計画等が承認された。

■ 発足の背景

少林寺拳法は、戦後の混乱期に「人づくりによる国づくり」を志した開祖・宗道臣師によって創始された。その理念を受け継いだ学生少林寺拳法部は、各地の大学で人格形成と社会貢献の実践の場として発展し、多くの拳士を社会に送り出してきた。

一方で、戦後から現代に至る長い歴史の中で、開祖より「大学OBは集まるようにできている」との言葉を賜わり、各地区にてOB・OGの連合会が結成されていった。しかしながらOB・OGの関係は地域単位での連携が中心であり、全国的な横断組織は存在していなかった。特に近年は、学生人口の減少や地域格差の拡大、指導者不足など、少林寺拳法を取り巻く環境が大きく変化しており、これらの課題を広域的な視点で支援・解決していくための全国的な枠組みが求められていた。

このような背景のもと、関東・東海・関西、中四国の各地区OB・OG連合会が協議を重ね、2025年4月、全国OB・OG連合会組織の設立に向けた基本合意を締結。以後、同年10月に至るまで、全日本組織化プロジェクトチームが立ち上がり、会則策定、役員体制整備、発足記念事業の企画が進められた。そして、全日本学生大会におけるOB・OG表彰制度の創設を契機として、正式発足に至った。

■ 目的と理念

全日本学生OB・OG連合会は、「各地区OB・OG連合会の交流促進」「各地区のOB・OG連合体の組織化支援」「大学少林寺拳法の普及振興」を三本柱として掲げる。

会則前文には、「志を同じくする仲間たちが『同志互に親み合い援け合い、協力して道の為につくすことを誓う』精神のもと、少林寺拳法の教えを未来へ継承する営みである」と明記されており、単なる組織統合ではなく、人づくりを基軸とした新たな価値共同体の形成を理念としている。

また、スポーツを支える「三つの公理」する・み

る・ささえる」の視点に立ち、学生、OB・OG、地域が一体となる支援の在り方を模索。学生の自主性を尊重しながら、社会人ならではの支援を補完する「自己確立・自己共栄」の精神を活動理念の中心に据えている。

■ 全日本学生大会における「栄誉賞」創設

発足後の初年度事業として、全日本学生大会において新たな表彰制度「栄誉賞（栄誉旗）」が創設された。この賞は、競技の結果だけでなく、地域貢献や新人育成等の観点から大学の活動を顕彰するものであり、「全日本学生大会」新しい価値をもたらす」という全日本学生OB・OG連合会の熱い思いによって誕生した。栄誉旗の製作は、各地区OB・OG連合会、および、その役員経験者等で組織される同友会の協力によって実現した。

栄誉賞は、学生連盟とも意見交換を重ね、学生自身の想いも乗せた表彰である。単に特別賞を設けたものではなく、人材育成の視点と少林寺拳法を広く称えることを目的としている。表彰は以下の四つの評価軸で審査される。

- ①努力—現状打破への努力を評価。学生が社会に出た際に必要となる与えられた環境でベストを尽くす姿勢の大切さを伝える。
- ②新人育成—新人の獲得・育成への取り組みを評価。目先の課題に埋もれず、将来を見据えて種をまく力を養うことを意図する。
- ③社会貢献—自身の成長に留まらず、母校や地域社会、他大学との協働を通じて「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」という開祖の教えを実践する姿勢を評価する。
- ④成長—前年からの飛躍・改善を評価。少林寺拳法が重視する「成長を尊ぶ文化」を体現し、真のライバルは他者ではなく自分自身である（心）を学ぶ。

著な成果を挙げた大学に「栄誉賞（栄誉旗）」が授与される。

第1回栄誉賞には、藤女子大学（北海道）、東北大（東北）、東洋大白山（関東）、都留文科大（中部）、金沢工業大（北陸）、追手門学院大（関西）、山口県立大（中四国）、北九州市立大（九州）がミネートされ、その中から東北大学が受賞校として選出された。

この新たな表彰は、学生とOB・OGがともに築く「人づくりの連鎖」を象徴するものであり、今後の少林寺拳法全体の新たな価値形成の出発点として位置づけられている。

■ 組織体制と今後の展望

全日本学生OB・OG連合会は、関東・東海・関西・中四国の4地区連合会を正会員として構成する。役員として会長、副会長、事務総長、監査、で組織され、実務や事務を支える常任委員を置く。意思決定と実務執行の分離により、透明で機動的な運営体制を整備している。

初代会長には戸嶋次介氏（青山学院大OB／関東）、副会長には山口洋氏（中央大OB／東海）奥田豊彦氏（近畿大OB／関西）村井誠氏（高知大OB／中四国）事務総長には岩本剛仁氏（中央大OB／関東）が就任。他に監査役、常任委員が4地区連合会より選出され、今後は、学生大会支援に加え、学生と社会人をつなぐコミュニケーション機会の確立、若手OB・OGの各地区および全日本連合会への参画促進、地域間格差の是正、学生指導体制への支援を柱として活動を展開していく。

「道衣を脱いで生涯拳士」という精神のもと、世代や地域を超えて連携し、「人づくりによる社会づくり」の理想を次代へとつなぐことが、本会の使命である。

なお、同友会についても、全国組織「少林寺拳法全日本学生OB・OG同友会（会長…後藤和雄氏・千葉工業大OB）」が同日発足し、発足記念祝賀会が合同で開催された。

この四つの観点に基づき、一年を通じて最も顕

2025年少林寺拳法全国大会inかながわ 〔お礼とご報告〕

標記大会につきまして、11月15日、16日の2日間にわたり、横浜武道館(神奈川県横浜市)において開催し、無事に終了することができました。

本大会は限られた準備期間の中で開催となり、大変ご尽力をいただきました主管連盟である神奈川県少林寺拳法連盟に心より御礼申し上げます。

また、各連盟会長、理事長、所属長をはじめ関係各位の皆様のご支援、ご協力に感謝申し上げます。なお、大会期間中は、誠に勝手ながら留守番電話での対応となり、皆様にはご不便、ご迷惑をおかけいたしました。皆様の温かいご理解とご協力に、重ねて御礼申し上げます。

本大会はつながりとひろがり〜原点を掘り起こす世界に平和を〜をテーマに、13年ぶりに神奈川県での開催となりました。全国の拳士が一堂に会し、日頃の鍛錬の成果を発表され、創始者の遺志を次世代に継承する場となり少林寺拳法の良縁を内外共に広げられたと確信しております。

引き続き、所属長の皆様におかれましては、少林寺拳法普及のためにご尽力賜りたく、よろしくお願い申し上げます。

2025年少林寺拳法全国大会inかながわ

日程…11月15日(土)、16日(日)

会場…横浜武道館(神奈川県横浜市)

出場者…約2000名 ※申込時点

出場所属…約580所属

出場連盟…50連盟(都道府県・各連盟)

観覧者…約2500名

一般財団法人少林寺拳法連盟全国大会事務局

寄付・寄贈 (敬称略 順不同)

〔本部修練 お礼〕

和歌山西庄スポーツ少年団

熊取南スポーツ少年団

〔寄付〕

京都翔英高等学校

計報 謹んでお悔やみ申し上げます。

中山 満洲雄 氏 10月1日ご逝去 満83歳

名誉本部委員・元神戸親和女子大学 支部長

元Tio舞子KCC 支部長

162期 大範士八段

高橋 士郎 氏 10月16日ご逝去 満85歳

元豊中岡町北支部 支部長

348期 正範士七段

西内 一 氏 11月2日ご逝去 満97歳

元千歳スポーツ少年団 支部長

101期 大範士九段

ZEN ZEN SYUGAKU
少林寺拳法DJL

秋号 32・33ページの答え合わせ

いくつ正解でき
たかな?



1 空欄に正しい言葉を書こう！

※言葉を選んで

2 「自己確立」の説明について()に入
る言葉を選ぼう！

※言葉を選んで

(1) 自己**確立**
じこかくりつ

(2) 自己**共楽**
じこきょうらく

(3) 少林寺拳法の**修行**
しゆぎやう

3 「自己共楽」の説明について()に入
る言葉を選ぼう！

※言葉を選んで

他の人が(**ケ**)ときや
(**イ**)ときはそれを(**ク**)
あげる。そして相手の(**ア**)
を自分の喜びにかえるというのが
じこきょうらく。

開祖はわかりやすく「半ばは
(**ウ**)の幸せを半ばは
(**オ**)の幸せを」といって言葉で
説明しています。

ア喜ひ	イ苦しむ	ウ自己
エ楽しむ	オ他人	カ仲間
キ怒り	ク助けて	ケ困っている
コ怒り	サ友だち	

少林寺拳法を通して(**カ**)と勇
気と(**ウ**)を身につけ(**オ**)
(思いやり)と(**イ**)を持った
本心に(**キ**)人間になること。

ア技	イ正義感	ウ行動力	エ魂
オ慈悲心	カ信	キ強い	ク心
ケたくまじ	コ敵わ		

4 開祖が修行の「行」の字に込めた思いに
ついて正しい語句を空欄に書こう！

※言葉を選んで

修行の「行」の字は、**強い**人が
弱い立場の人を背負って**回か**
いあつて姿をしめしています。

少林寺拳法は強い人が弱い人を
助けながら、お互いが**幸せ**に
暮らせる**社会**をつくることを目
指しています。



宗昂馬会長 Presents

恒例となりましたお年玉プレゼント。会長セレクトの
プロダクトをゲットして、新年の福を分け合しましょう!

【申 込 先】 hensyusitsu@shorinjikempo.or.jp

【※ 切 切】 2026年2月10日

【記載事項】 お名前・拳士コード (拳士の方)・希望の商品・
郵便番号・住所・年齢・性別・感想

【注意事項】 お申込みはお一人様1回限り。当選者の発
表は発送を以て替えさせていただきます。

応募メール
自動生成 QR



1名

おいしいご飯で健康的な年に!

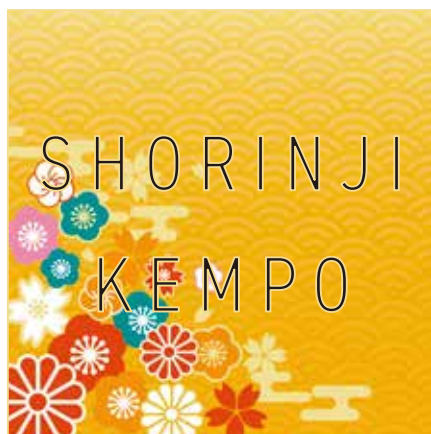
銀峰陶器 / 2合炊き / 二重蓋仕様 / 電子レンジ可



1名

目覚めの良い新年を迎えよう!

調光 / 温度計・カレンダー付置き時計 / 巾 16cm



会報 Winter

会報少林寺拳法

2026年1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



