

# 「身心一如の活人拳」

講師：松原 辰典（中部大学第一高等学校 教諭）

## 1. はじめに

少林寺拳法は修練そのものが「身心の改造」につながっており、人づくりの手段としての要素が数多く詰まっています。この数年間、私のテーマは少林寺拳法という**身体の実践を通して、子供たちの中に眠っている可能性を引き出し「自信に満ちた行動力のある人間」「人の役に立とうとする心」を育てる具体的指導方法を作り出す**ことにありました。そのために10年ほど前から諸先輩方からのアドバイスやさまざまな分野の本を参考にして、いくつかの仮説を立て仲間と共に試行錯誤を繰り返してきました。

今回ここで紹介するすべてのことは、この2年間、私自身の体験を通して、これは良いと実感し納得したものの中から、現在高校教育の現場において何らかの成果が出ているものだけを幾つか取り上げてみました。

## 2. 文武両道をなす「守破離の教え」

自信を持たせるには、小さな達成感を身体で実感させることが効果的です。勉強にしてもスポーツにしても、才能の有無を問わず誰もが上達するためには、**身体に刷り込む価値のある「基本技（システム）」を作り上げ、それを徹底的に繰り返し練習**していくのです。

およそ技芸を学ぶには「守破離」の原則があるとされています。守とは師の格にいたること、破とは師の格を法にかなう範囲で変形すること、離とは己の格を生み出すことです。中でも「守」の段階が重要で、ただ単に形を真似るのではなく「必要な練習」をひたすら「繰り返す」習慣を身に付けさせることで、自らの変化が実感でき、それが更なる成長につながっていきます。

基本技をひたすら繰り返し、ある段階までくると質的な変化が起こるようになります。その過程で気付きや発見が現れ、自ら創意工夫する楽しさが加わり、向上心や集中力が芽生えていきます。それが「破」の段階です。指導者の役割は個人の質を必然的に高められるような基本技をつくることにあり、それが「離」の段階に近づいていくことになるのだと思います。

## 3. 三徳につながる三つの意識

何百、何千回と繰り返すことになる基本技は、その内容がもし本質から外れたものになってしまうと逆に悪影響を及ぼすことになります。少林寺拳法は、その修練により三つの徳（護身練胆・精神修養・健康増進）が備わるとされています。そのため、すべての動きのベースとなる**基本技は、この三徳につながるもの**になるよう心がけました。

そこで剛法では「腰」と「正中線」の意識を、柔法では「相手とつながる」感覚を鍛えられるような基本技を考えました。腰（股関節）や正中線（芯）はさまざまな武道やスポーツでも重要視されます。その効用は、ただ単に動きの質を高めるだけでなく、腰の意識を強めることで、重みのある堂々とした姿勢ができ落ち着いた心が備わり、正中線がはっきり自覚できるようになれば、凜とした美しい姿勢になり前向きな心が育まれ、相手とつながる感覚は、目には見えない重心を感じるために力まない身体と相手に合わせる心が養われます。心が形に表れるように、形は心に大きな影響を与えます。だからこそ、**基本技となる形を刷り込んでいくことにより心を育てることが可能**になります。

日々の稽古を積み重ねていけば身体と心が整っていき、真剣に自分と向きあう姿勢が生まれ、稽古そのものが目的となっていきます。つまり少林寺拳法という**身体の実践を通して自信がもてるようになり、「腰・正中線・つながり」の意識を鍛えることが、そのまま三徳を養う**ことにもつながっていくのだと思います。

## 4. 三つの意識を鍛える基本技

### ①土台作り・・・ストレッチとトレーニング

繰り返しの練習を重要視するためには、それに耐えられるだけの身体を作っておく必要があります。まずは足腰全体を鍛えるため、四股踏みを取り入れました。ゆっくり力強く行うことで、腰（股関節）や下腹（丹田）の意識が強まります。またその腰（股関節）の稼動域を広げるためストレッチを丁寧にを行いました。さらに動きにキレをつけるため腹筋を鍛えました。

【四股踏み】



【ストレッチ】



【腹筋】



### ②剛法・・・腰と正中線

力と言うものは本質的に腰からの力であることが望ましく、腰の意識を出発点として手足に伝えていけるように考えました。そのためには左右の股関節に乗ることが大切です。

そして正中線（軸）の感覚をつかむためにキックミットを使い、顎の位置を固定した上で左右の連突き・蹴りを行いました。

【突き】



【蹴り】



【受け】



### ③柔法・・・重心操作、崩す方向

鉤手をする段階で相手とつながる感覚を養うことができます。つまり相手の重心を少し前に引き出すように操作することで一体感を作り出し、力やスピードに頼らず、相手の重心を崩れやすい方向に導いていくのです。

【鉤手】



【崩し（お辞儀）】



【崩し（膝）】



### ④運用法・・・段階に応じた約束組手

あらゆる状況において、冷静に対処し、常に前に出る心構えを作っていきます。守者の左右の手それぞれに役割を与え、後の先・対の先を意識させながら前に入る感覚を養い、恐怖心を克服し、前向きな態度を育てます。

【後の先】



【対の先】



【防具突運用法】



## ⑤演武・・・基本技を積み上げた演武

演武とは、いわゆる格闘技の試合で見られるような相手の「虚」を攻めあい、勝負を目的としたものとは異なり、ただひたすら全力で「実」を出し合うことに専念し、相手とともに一つの作品を作り上げ、自他一体を実現するものです。そのため演武練習は真剣でありながら殺伐さはなく、技の見事さを練り上げ、身体からは気迫がほとぼしり、しだいに互いの気が通じ合い、自然と人間の中にわだかまる敵対心が消えていき、勝ち負けを超えた「調和の心」が育まれていくのです。



## ⑥基本技を高める心の態度

大会を目標に掲げた初年度、残念ながら結果にこだわるあまり人間的成長が感じられない時期がありました。そこで内面の成長を促すため学年毎に心の課題を決めることにしました。この取り組みが大きな転換期となり、気付くと「心・技・体」それぞれに成長の跡がみられるようになりました。

### 感謝

感度を上げる  
言葉・態度に表す

### 笑顔

笑顔の挨拶  
苦しい時こそ笑顔で

このように少林寺拳法の技は、ただ相手を制することのみにあるのではなく、護身の技術としての実用性は勿論のこと、そこにいたる過程で人間の**潜在能力を引き出す「人づくり」**としての**教育的プログラム**が内在されています。

## 5. インターハイ開催に向けて

少林寺拳法は「人づくりの行」であるといわれています。創始者の宗道臣先生は「行」という文字を「人が支えあう姿」とし、共に助け合いながら歩み成長していくことに意義があるとされました。スポーツや武道といった枠を超え、教える側も教わる側もお互いに向上心を持ち続け仲間と共に成長していく関係、**行とは手段であると同時に目的そのもの**でもあります。

全国高校連盟ではインターハイに参加するにあたり、数年前より「少林寺拳法の独自性」をどう保っていくかが課題となり、講習会などを通してディスカッションしてきました。私自身もその場に参加させていただき、現場で指導されている顧問の先生方のご意見を聞いている中で結局その答えは「**日々の修練**」の中にあるのだと気付かされました。

競技大会としての価値は一握りの勝者にあるのではなく、少林寺拳法を学ぶすべての子供たちが大会をひとつの大きな目標として毎日の厳しい練習に励み、自らの変化・成長の過程を身体で実感し、自信・勇気・行動力のある子供たちが一人でも多く育つことにあります。

大会を作り上げていくのは子供たちとわれわれ顧問です。明るく素直で身心共に修練された部員たちの会場での「立ち居振る舞い」と、練りに練って作り上げた「演武」を通して伝わるものが、また大会会場に醸し出される「雰囲気」そのものが「行としての調和の精神」を表したものとなるよう指導していくことが、**人づくりとしての少林寺拳法に込めた創始者の思い**につながっていくのではないのでしょうか。