

I 章 少林寺拳法の原点と特性



【I 章】

1. 創始者・宗道臣の志



開祖・宗道臣

少林寺拳法は昭和 22 (1947) 年 10 月、香川県・多度津町において、宗道臣 (1911-1980 年) によって創始された。

宗道臣は、自らの戦争体験の中で“社会を平和に導くのも、戦争に導くのも、指導的立場につく者の質による”という重大な気づきを得る。その後、敗戦直後の日本に帰って来た宗道臣は、街の荒廃や物資の不足だけでなく、人々の心まで荒れ果ててしまっている様子を目の当たりにする。宗道臣は大変な衝撃を受けるとともに、日本人がふたたび世界で尊敬されるようになるために、生涯をかけて教育活動に取り組むことを決意したのであった。

その決意を形にするべく模索を繰り返し、紆余曲折を経て、少林寺拳法の修行による身心の教育を始めたのであった。

その教育によって目指す人間像は、宗道臣の志を反映させた次の 5 点に集約される。

- ・自己の可能性を信じる生き方ができる人
- ・主体性をもった生き方ができる人
- ・他人の幸せを考えて行動できる人
- ・正義感と勇気と慈悲心をもって行動できる人
- ・連帯し協力し合う生き方ができる人

2. 志の継承と発展

草創期より、少林寺拳法は教えと技法を同時に深めていくことを大切にしてきた (拳禅一如)。技法は、上達する喜びや、ともに汗をかく楽しみを包含している。これによって長く人を惹きつけ、その修行の過程に教えを挟み込むことで、体と心を同時に鍛えていくことを目指してきたのである。

また、「連帯」も重要な意識であった。人の質を磨き、より良い社会を作ろうとする仲間を結びつける工夫について、代表的なものを以下に紹介する。

- ・期生…入門月に応じて全員に付与される
- ・会員制度…個人情報とともに修行の進捗が一元管理されている
- ・資格…全世界で基準が統一されている
- ・会報…年 4 回、全会員に配布される
- ・大会…基本ルールが統一されている
- ・名称…登録商標として管理されている
- ・指導者制度…中央による審査制

これらは、時代に応じて形を変えながらも、草創期より継承されてきた少林寺拳法の伝統でもある。2024 年現在、その連帯の輪は、世界 40 の国と地域に広がっている。

2023 年 10 月には、日本武道館において世界大会が開催され、日本含む各国から約 3,000 名が出場した。世界大会は 4 年毎に開催しているが、新型コロナウイルスの影響により、本大会は 6 年振りの開催となった。



宗道臣は1980年に逝去したが、その志とともに、こうした組織運営の要諦は、娘の宗由貴（第二世師家）、孫の宗昂馬（第三世師家／一般財団法人少林寺拳法連盟会長）に継承され、発展を続けている。



第二世師家



第三世師家

[指導者制度について]

一般財団法人少林寺拳法連盟（以下、当連盟という）では、各地の活動団体を「支部」と呼称する。（学校や職域のクラブは「少林寺拳法部」）その長を「支部長」といい、当連盟より適格者に対して委嘱する。

委嘱を受けるにあたっては、当連盟の実施する支部長資格認定研修会を受講し、審査に合格する必要がある。委嘱後は、年一回開催される支部長研修会を受講する義務がある。

なお、スポーツ少年団のように他に必要な資格が生じる場合は、各自で取得する。

3. 日本の武道として

1972年に行われた『日本武道祭』は、三日間にわたって各道を日本武道館に集める盛大な行事で、戦後の日本武道界初の試みとして注目された。これに少林寺拳法も参加、連日1,500人以上の拳士が会場を埋め、多くの方にその存在を認知される重要なターニングポイントとなった。

1977年、武道団体が大同団結しようという趣旨から、少林寺拳法を含む同大会に結集した武道九団体に財団法人日本武道館（現・公益財団法人日本武道館）が加わって、「日本武道協議会」が発足した。

以来、この協議会のメンバーとして、少林寺拳法は日本武道の振興に長らく携わってきた。

近年では、平成24（2012）年度から始まった中学校武道必修化に伴い、少林寺拳法授業の採択希望者のための教材や講座を、各道ならびに日本武道館と連携して展開している。

4. 現代に貫く教育への思い

どのような時代、どのような社会においても、「教育」は最も重要なニーズの一つである。

現代に目を向けると、一見すると生活が豊かになったように見えるものの、インターネット上ではリテラシーの欠落によって傷つく人は絶えず、報道においても人の質を疑うような悪質な事件は後を絶たない。世界ではいまだに紛争が続いている地域もあり、少林寺拳法の目指す人間像の必要性は、敗戦直後に比べて高まっているようにすら思える。

少林寺拳法の修行を通じて思いやり（慈悲心）を育み、自信のない者には勇気を与え、内なる正義感を呼び起こすことは、現代とこれからの社会を生きる少年少女にとって、必ずや有益なものになると確信している。

5. 少林寺拳法の特性

(1) 本当の強さ

少林寺拳法では、相手を叩きのめしたり、自分が優越感を得たりするための強さは求めない。

精神的には、たとえ失敗しても、自己を卑下せず、その失敗から起き上がることのできる人間になることを目指している。

技術面においても、勝つことよりも「負けない」ことが優先であり、あらゆる暴力に対して防衛・反撃する術を習熟する。念のために付け加えるが、現実の暴力に対しては、まず近寄らず、やむを得ない場合に限って備える技術を教えているのであり、反撃そのものは目的ではない。

それでも、使い方を誤れば危険なものになる可能性があるのが少林寺拳法の技術である。そのため、技術の習熟とともに人間性の向上を図ることが重要である。これもまた、技術と学科を同時に修行すること（拳禅一如）を一貫している理由である。

宗道臣の遺した言葉に「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」というものがある。この言

葉通り、修行によって得た力は、誰かのために使うものであるということを常に説いている。

少林寺拳法の考える「本当の強さ」とは、苦境や困難に負けないという自信を持ち、社会や他人のために、正しいと思えることを実行できる力のことを指しているのである。

[宗道臣の講話 (1979年)]

「自分が勝つ必要もないが、負けちゃいけない。いっぺん負けても負けたと思わない。最後に頼りになるのは自分しかない。ええか、いっぺん負けたからいうて、もうクシュンいうてもうたらいかんぞ。」

「弱いものいじめじゃなくて、強い者に嘯かみついて弱い者をかばってやれるようすばらしいリーダーになりたいと、自分でそういうふうにして努力すれば必ずなれる。他人のせいや、家柄や親のせいにするなよ。社会のせいでもない。自分の人生を自分で歩んでいるのだ。」

(2) 技術と学科

少林寺拳法では、修練過程に応じた技術と学科の修得目標が設定されている。技術と学科は、ともに一つひとつ階段を上がるように積み重ねる「漸々修学」の在り方に則り、目標が明確に示されている。

身心両面を養う修練法として、いずれかに偏ることなくバランス良く取り組むことが必要である。また、指導者は拳士の習熟度合いに応じて、臨機応変に技術・学科の指導バランスを調整することが重要である。

(3) 作務

少林寺拳法では、修練の前後に拳士全員で必ず道場の掃除をする。掃除や食事の支度など、いろいろな作業を「作務」と呼び、大切な修行の一つと位置づけている。修練の前の掃除は、気持ちよく修練できる場をつくるという意味をもち、修練後の掃除は、感謝の意味をこめて道場をきれいにしておいて帰宅するという意味をもっている。そのため、この掃除は先輩も後輩も関係なく全員で行

う。この時間は、誰もが初心にかえって、自分の心の掃除をする気持ちで取り組む。

(4) 鎮魂行

少林寺拳法は、健康な体と健全な精神との、バランスのとれた自己を確立するための修行法である。修練の際に全員で鎮魂行を行い、『道訓どうくん』に記された教えの意味を心に刻み確認する。また、鎮魂行の途中で姿勢と呼吸を整える「調息ちようそく」を行う。

このように、肉体的にも精神的にも、準備をして体を動かすことにより、修行の効果が高まる。

[道訓の内容]

道訓は「聖句」「誓願」「道訓」「信条」の4つから構成されており、それぞれが教えの要所を押さえており、一連で読むことで教えの全体像を理解できるものとなっている。

【聖句】

己れこそ己れの寄るべ、己れを措おきて誰に寄るべぞ、良く整えし己れこそ、まこと得がたき寄るべなり。

自ら悪をなさば自ら汚れ、自ら悪をなさざれば自らが浄きよし、浄しも浄からざるも自らのことなり、他者に依よりて浄むることを得ず。

内容) 自分自身を生きる自分こそが、自分の寄るべ。自分を見つめ、そこに内在する可能性を発見すべく努力する。少林寺拳法の拳士が目指す自己確立の原則である。

【誓願】

一、我等此われらこの法を修めるに当り、祖を滅せず師を欺かず、長上を敬い、後輩を侮らず、同志互いに親しみ合い援け合い、協力して道の為につくすことを誓う。

一、我等一切の既往を清算し、初生せきしの赤子として、真純単一に此の法修行に専念す。

一、此の法は、濟生利人の為に修行し、決して自己の名利の為になすことなし。

内容) 少林寺拳法を修行するうえでの心構えであり信念を表した言葉である。「拳士同志が互いに仲良く協力し合い、いつでも新しい気持ちで真剣に修行し、世のため、人のた

め、尽くせる人になるよう努力する」という、自分への誓いである。

【道訓】

道は天より生じ、人の共に由る所とするものなり、その道を得れば、以て進むべく、以て守るべく、その道を失すれば、即ち迷離す、故に道は、須臾も離るべからずと、いう所以なり、人生れて世にある時、人道を尽すを貴ぶ、まさに人道に於て、はずる処なくば、天地の間に立つべし、若し人あり、仁、義、忠、孝、礼の事を尽さざれば、身世に在りと雖も、心は既に死せるなり、生を偷むものと云うべし、凡そ人心は、即ち神なり仏なり、神仏即ち霊なり、心にはずる処なくば、神仏にもはずる処なし、故に一動一静、総て神仏の監察する処、報応昭々として、毫厘も赦さざるなり、故に天地を敬い、神仏に礼し、祖先を奉じ、双親に孝に、国法を守り、師を重んじ、兄弟を愛し、朋友を信じ、宗族相睦み、郷党相結び、夫婦相和し、人の難を救い、急を援け、訓を垂れて人を導き、心を至して道に向い、過を改めて自ら新にし、悪念を断ちて、一切の善事を、信心に奉行すれば、人見ずと雖も、神仏既に早く知りて、福を加え、寿を増し、子孫を益し、病い減り、禍患侵さず、ダーマの加護を得られるべし。

内容) 少林寺拳法の拳士として、人間らしく生きるといふことはどのようなことか。また、どうすれば良いかをより具体的に指し示した教えである。一つひとつ実行するように努力することが大切である。

【信条】

- 一、我等は、魂をダーマよりうけ、身体を父母よりうけたる事を感謝し、報恩の誠をつくさんことを期す。
- 一、我等は、愛民愛郷の精神に則り、世界の平和と福祉に貢献せんことを期す。
- 一、我等は、正義を愛し、人道を重んじ、礼儀を正し、平和を守る真の勇者たることを期す。
- 一、我等は、法を修め、身心を練磨し、同志相親み、相援け、相譲り、協力一致して理想境建設に邁進す。

内容) 少林寺拳法の拳士として、行動と心の在り方を振り返り、日々の実践への決意を新たにす。毎日大きな声で唱えるだけでなく、一つひとつ実行しなければ何にもなりません。



【鎮魂行】

(5) それぞれの「ねらい」の意義

① 礼儀の意味がわかり自発的に実践できる

超情報化社会の今日、コミュニケーション方法は多様性を極めているが、「他者への思いを形にする」という礼の基本はいつの時代にも変わらない普遍的な要素である。若いときから習慣化することが重要である。

少林寺拳法の合掌礼は、相対する仲間同士、どちらも頭を下げない対等（平等）の意識に基づく礼法である。また、合掌の動作は相手への敬意を表す。対等や敬意といった意識は、良い人間関係を築く基本であり、その意義と形を同時に学ぶことができる。

② 護身の心がまえを持ち、実践できる

時代とともに危険の意味合いも変わる。現代では、ケンカのような暴力よりも、交通事故や天災等に対する防衛意識を高めておくことが重要である。

少林寺拳法の道場で行う団体行動や目配りは、未然に危険を察知し、それに対処する行動を迅速かつ的確に実行する訓練でもある。強制的に行うのではなく、意味を伝え、自発的に行動できるよう促すことが重要である。

③ 正中線を整えると同時に効果的に動かすことができる

少林寺拳法に限らず、武道においては肉体の中心を「正中線」と呼ぶ。正中線は人体急所が集中する要所であると同時に、姿勢を保ち合理的に力を発する源ともなる部位である。これを整えることは、運動や生活にも良い影響を与える。

正中線を意識した姿勢をとり、これを下肢の動きによって適切に動かす。

④力の発生する理屈を理解し、実践できる

護身の技法として継承されてきた少林寺拳法は、体格や筋力で劣る者が効果的に力を生み出す技法として成熟している。その要諦は、関節を駆使した回転運動と体重（重心）移動にある。

人体の不思議や自らの体に眠る潜在能力を意識させ、鍛錬によって結果（力）は変わるものであるということ学ぶ。

(6) 試験（昇格考試）、大会

少林寺拳法においては、昇格考試も大会における審査も、その本質は人間完成のための一過程である。勝敗や技の優劣のみを競うための昇格考試や大会となってはいけない。昇格考試や大会は、評価を通して日頃の修練の成果と課題を感じ取り、さらなる成長に向けた自信と意欲を得る場と位置づけている。

指導者も、昇格考試や大会の結果のみを追い求めることなく、日々の修行過程を重視して身心両面の健全な育成を目指して導くことが重要である。体力や体格、健康状態を無視した修練内容、技術レベルに合わない高度な技術の強要、技法の成立要件を無視した見栄えだけの動きなどは、拳士の意欲を減退させたり、健康上の問題を引き起こしたりする危険性があるため、十分に留意しなければならない。

(7) 基本となる技

少林寺拳法は護身の技術として構成しているため、その技法は、完全に防いだあと反撃するという組み立てになっている。基本となる技には、相手の突きや蹴りの攻撃に対して受け・反撃を行う「剛法」と、相手が自分の衣服や手首等をつかむ攻撃に対して、抜きや関節の逆を捕って反撃する「柔法」がある。

① 剛 法

剛法技を練習する場合は、十分に間合いを取り、突きや蹴りを当てないようにするなど、安全に練習できるよう配慮する。

② 柔 法

柔法技を練習する場合には力任せに抜いたり手首をひねったりせず、また倒す技においては先に転がる練習をするなど安全面に配慮する。

(8) 剛柔一体

少林寺拳法の技法には「剛柔一体」という特徴がある。

「剛柔一体」とは、突きや蹴りなどの^{あてみ}当身を用いる「剛法」と、抜きや逆技、投げ技などの「柔法」がそれぞれの要素を発揮しつつ、補足し合ってさらに効果を生む構成になっているということである。また、剛法の中にも柔法の要素が組み込まれたり、柔法の中にも剛法の要素が用いられたりする。

なお、小学生以下が修練する科目では、成長期の身体に及ぼす影響を考慮し、特に柔法において、関節を傷める可能性のある逆技・投げ技の修得範囲を制限している。中学生期では制限していないものの、関節の損傷等について、引き続き指導上の留意が必須である。

(9) 守主攻従

少林寺拳法の技法は「受けから始まり、完全に防いだあと反撃する」という組み立てとなっている。これを「守主攻従」という。

少林寺拳法は、いたずらに人を倒したり傷つけたりするものではない。そのため、精神的理由から自ら攻撃を仕掛けることはなく、また技術的な理由では、「不敗の体勢」を確立することにより「後手必勝の機」をとらえるのに有利になる。

(10) 組手主体

少林寺拳法の技法は、二人一組で行うことを原則としており、これを「組手主体」という。

その理由は、攻防の間合いや虚实、動くものに対する条件など、一人では学べない技術を会得するためである。また、自分だけが上達しようとするのではなく、お互いが協力し合っるとともに上達しようという協調性を養うためである。

(11) 少林寺拳法の教えの指導（例）

教 え	場 面 例	指 導 例
けんぜんいちによ 「拳禅一如」	冬の寒いとき、素足で授業に出たくない生徒がいる場合。	少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禅」は精神（心）を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
りきあいふに 「力愛不二」	授業中、力の強い生徒が突きや蹴りを力の弱い生徒にむやみに使っている場合（いじめ行為でも同じ）。	いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。「本当に強い人」は、弱い人に対して優しくできる人である。困っている人がいれば助けることができる人である。
しゅしゅこうじゅう 「守主攻従」	武道において先に攻撃する方が有利か不利かを聞かれた場合。	少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技（つかまれてから抜いたり固めたりする技）がほとんどである。自分から攻撃をしないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
ふさつかつじん 「不殺活人」	授業中に技を使って相手を倒すことばかり考えている生徒がいる場合。	相手をただ痛めつけるのではなく、冷静にならせて、話し合いで解決ができるようにもっていくことができる。
ごうじゅういつたい 「剛柔一体」	突きや蹴りが好きで、授業中に剛法ばかり練習する生徒がいる場合。	少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているので、どちらかだけを練習するより、両方練習した方が上手くなる。
くみてしゅたい 「組手主体」	○1人で練習することが多く、ペアがなかなか組めない生徒がいる場合。 ○相対のとき、体力差があり、力の強い生徒と弱い生徒が組む場合や上達が早い生徒と遅い生徒が組む場合。	○1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなどの技が上手くなる。 ○力の強弱や技の上手い・下手があっても、自分ができるからといって相手のことを考えずに練習すると、2人とも上達しない。自分さえよければいいというのではなく、相手に合わせてあげることも大切（協調性）。自分のことだけを考えるのではなく、周りの人のことも考えて行動する（電車の中で大声で話をしないなど）。

6. 少林寺拳法の用具と施設

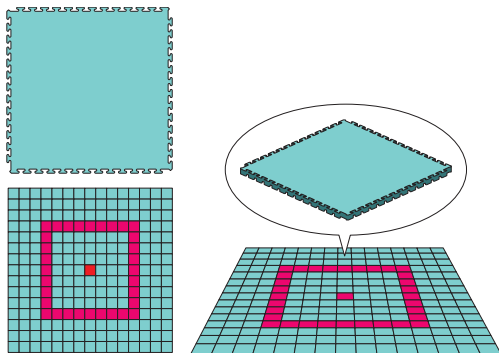
少林寺拳法は一般的な体育館や武道場、片づけられた教室などで活動することが可能である。特別な会場は必要としない。拳士が揃える備品は道衣と帯で、いずれも登録商標を付した指定のものがある。授業として実施する場合には、学校施設にある安全な広い場所を使用し、体操着で行うことができる。

また、以下に紹介する公認の用具を使用することで、さらに修練内容が充実する。

(1) 柔法マット

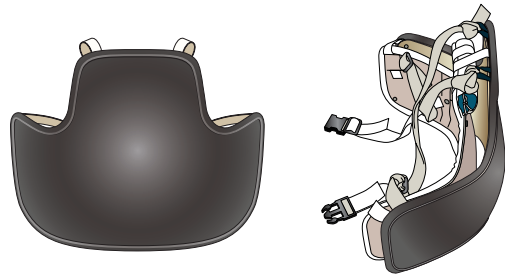
少林寺拳法の投げ技で生じる衝撃を緩和することを目的に開発された専用品である。マット上での動きを妨げることのない適度な固さと高い耐久性が特徴である。

投げ技を用いない初期の段階では、受身全般に対する緩衝材として、あるいは転倒に備えた配慮としても活用することができる。(サイズ／1025×1025×20mm)



(2) ボディプロテクター

中段（腹部正面～側面）を覆う、少林寺拳法の当身に適応した専用品である。攻撃に対して防御力を高めることはもちろん、実際に当てる・当てられるの修練によって、技術の正確性を高めることにも役立つ。



【ボディプロテクター】

(3) 拳サポーター

打撃時に拳を保護するとともに、柔法にもつながられるよう指先を動かせる構造とした専用品である。



(4) その他の防具

体格が充実してきた後に使用するもので、原則、中学生未満の年齢では使用しない。いずれも打撃の衝撃を緩和する目的で開発された専用品である。

