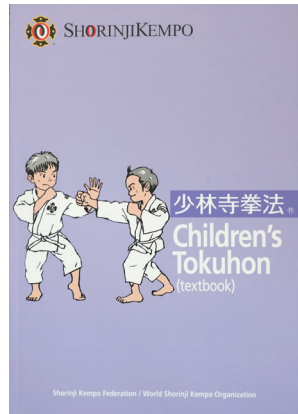
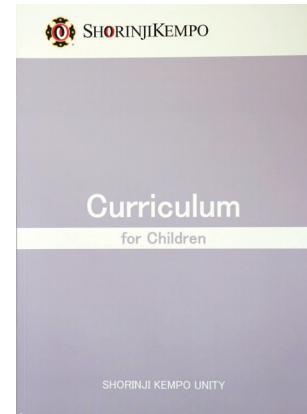


Ⅲ章 少年少女に少林寺拳法を指導する意義



少年読本（日本語、英語）



少年科目表（日本語、英語）

1. 結果ではなく過程を重視する

現代社会においては、身を^{まも}護る技法が実際に役立つ場面を想像することは困難である。むしろ暴力の行使は別の深刻な問題に発展する可能性すらはらんでいる。そのような事態にならないように日頃から注意力や判断力を高めておくことが、要諦といえるだろう。

大切なことは、技法を身につける過程にある。高度な技法を身につけていくには、師や仲間の協力が不可欠であり、その中で人間関係の創り方を学ぶ。また、さまざまな失敗や挫折にも遭遇するだろうが、そこで自分自身と向き合い、過ちを認める心や課題を克服する力を身につけていくことが重要なのである。

2. 教えの重要性

少林寺拳法には体系化された「教え」があり、要諦は「少林寺拳法教範」（宗道臣著）に記載されている。そして、それらをわかりやすく、中学生以上を対象とした『少林寺拳法 読本』と、小学生以下を対象とした『少林寺拳法 少年読本』（以下、総称して「読本」という）にまとめられている。

修練時には読本を携行させ、指導者の指示によってこれを開いて、教えを学ぶ。指導者が読み聞かせることもあれば、拳士が朗読しながら要点を確認していくこともある。

技法の修練と教材学習をバランスよく取り入れ、両輪として用いる。

3. 環境や場の持つ重要性

現代では、日本の少年少女教育を取り巻く環境

は大きく変わってきている。

それらにはさまざまな要因が挙げられるが、しかしながら、いつの時代にも、不変の真理は存在する。その一つが、良き人間関係は人を成長させることではないだろうか。

その関係性は、師や仲間との信頼関係、協力関係にあり、少林寺拳法の修練においては必然的に生じるものである。

そのような中で、少林寺拳法が果たせる可能性についてみていく。

[組手主体の修練]

少林寺拳法は、原則、二人一組で技の修練を行う（組手主体と表現する）。技法の修得においては、相手との関係の中で、相手との間合いや体格差など、さまざまに変化する状況に応じて、自分自身もそれに対応していかなければならない。

少林寺拳法は相手とともに向上することを大切にしており、攻撃役である「攻者」と、防御役である「守者」が、どちらか一方だけが主役ではなく、その立場を代えつつ、それぞれ修練することで、お互いが課題を見つけ、協力し工夫することが自然と起きる。自分の上達の^{うれ}嬉しさに加え、相手が上達し喜ぶことも自分の喜びとなる。

これらは少林寺拳法の大きな特徴の一つである。

[痛みや体温の伝わる体験をする]

不必要に痛みを与えることは決してあってはならないが、少林寺拳法の性質上、一切の痛みを排除することはできない。だからこそ、痛みを与え

ることよりも「痛みを察する」ことに重きを置いて修練する必要がある。

宗道臣は「自分にとって悲しいことはあの人にとっても悲しいことだろう、というこの簡単な道理、わかろうとしてみるよ」という言葉を遺している。痛みを知ることによって、他者の痛みや辛さに対する想像力も高まると考えられる。

また、技法の中では、守者は攻者のわずかな動作や意図を敏感に感じ取りながら対応することが求められる。リアルな触れ合いから何かを感じ取ろうとする行為は、現代社会の生活で希薄になりがちな人間関係づくりの大切な要素を補完することにつながる。

[頼りがいのある大人がいる場所として]

組手主体における修練相手を、指導者自らが務めることで、体温の伝わる距離でしっかりと向き合うことができる。多感な時期を過ごす少年少女にとって、頼れる大人の存在は、健全な身心の成長に良い影響を与えられると考えている。

●少林寺拳法の修練中に起こり得る痛み（代表的なもの）

・当身（打撃）による痛み

修練は基本的に寸止めで行うが、守者と攻者のタイミング・力加減などのズレにより接触し、衝撃が発生することがある。防具がある場合は積極的に活用することで、痛みを伴う接触を最小限度に抑えることができる。

・逆技（関節技）による痛み

一定レベルに達すると、守者が攻者の関節部を攻める、極めるなどして痛みを与える技法を修練する。指導者は、技の全体像を先に説明して、心の準備をさせてから実施する。また、攻者の体勢を崩したうえで技の“極め”を行うことで、力まかせに不要な痛みをもたらすことを抑えることができる。

・受身等による痛み

技法の“極め”の一つの形として、守者が攻者を転がす・倒すことがある。受身を教えたうえで行うが、着地時に衝撃を伴うことがある。

