



姿勢を正し合掌礼から始まります。大きな声で「エイ！ヤッ！」と気合を入れる基本練習に次いで、二人一組の相対練習で技術を研鑽。大切な修行の一つ「作務」で磨き上げられた道場はピカピカに。



青柳来夏(あおやぎこなつ)さん (小6)

「家族の勧めで入団しました。今後は少林寺拳法で習った思いやりの心を中学校でも生かしていきたい」と話しています。



井口元秀(いぐちもとひで)くん (小6)

少林寺拳法の魅力は「内面的な部分が強くなること」。先輩のように力強く優しい人になることが目標。常松さんを「根元に揺るぎない考えがある先生」と慕っています。



少林寺拳法須賀川スポーツ少年団 部長 常松信人(つねまつのぶと)さん

拳士一人ひとりをしっかり見つめる常松さん。身心共に健全でたくましい人間形成を目指し、修練に取り組んでいます。

があつて初めて人としての強さが築かれることを教えられました。

修練が築く人間性

少年団の拳士は小学生から中学生まで。足さばきや体さばきといった基本を全体で行い、その後習熟度に分けてクラス別に昇級・昇段、大会に向けた法形と演武の修練を行います。

入団したばかりの頃はじつとしていえることが出来なかつた子どもたちも、次第に集中力を増していくそうです。「身を守る術を教えてくれる、心を鍛えてくれると聞いて子どもを入団させました。オンとオフの切り替えができるようになりましたね。勝ち負けがないので、強くなったからといって技

を試そうとかしないんです。人に手を出してはいけないということもわかつています」。修練を見守る保護者も、子どもたちの心の変化や成長を頼もしく感じています。

拳士たちを見ていると、上級生が下級生の面倒を見る姿に出会います。わからないこと、困ったことがあれば年長者が年少者を助ける、温かい関係が築かれています。少林寺拳法の教えがあつてこそだと理解できました。小学六年生の井口元秀くんは、3歳年上のお兄さんが道場で下級生に優しく接し、慕われている姿を見て「自分もそうになりたい」と入団。今では井口くんが年長者として下級生から慕われています。

修練終了後は指導者を含め、全員で道場の



少林寺拳法須賀川スポーツ少年団

心と身体を養う「人づくりの行」

宗道臣が、戦後の荒れ果てた社会を目の当たりにし「平和で物心共に豊かな社会をつくりたい」と創始した少林寺拳法。身体と心を鍛えることで、社会で役立つ「人づくり」を行っています。

三十余年の歴史とともに

練習開始とともに、道場は一気に張り詰めた空気に変わります。子どもたちの笑顔が真剣な眼差しに変わる瞬間、見ている自分が背筋を正さなくてはならないような、毅然とした強さに心を打たれました。少林寺拳法須賀川スポーツ少年団が設立されたのは三十年以上前。歴史の中で多くの子どもたちが修練を積んできました。現在の団員は男女合わせて37名。週3回修練を積んでいます。

本当の強さは技だけではない

少林寺拳法は、修練時間内に必ず、鎮魂行(ちんこんぎょう)と肉体を鍛える易筋行(えつきんぎょう)、講話、作務を行います。心を修練する鎮魂行は、聖句・誓願・道訓・信条などを全員で唱和。座禅を組んで黙想し、呼吸を整えます。

「創始者の教えに沿って続けています。本当の強さは技だけではありません」。部長の常松信人さんは、身体を鍛えるだけではなく、心を養い、互いを思いやる心の修練をととても大切にしています。講話では社会に役立つ教えをわかりやすく説き、その言葉に熱心に耳を傾ける拳士たちの姿が印象的でした。

「少林寺拳法は「人づくりの行」です」。静かに話す常松さんの言葉から伝わる強さと優しさ。技の鍛錬だけでなく心も鍛えることが少林寺拳法の特徴であり、このバランスを

床を雑巾掛け。これが「作務」です。自分の心を磨くつもりで床を磨き上げます。お世話になった道場への感謝の気持ちも忘れません。

身体と心と智慧を鍛え修養する

「指導者として社会教育に関わることができること。子どもたちの成長が見えることが魅力」と話す常松さん。拳士たちには、必ずしも一番になることを求めています。「少林寺拳法を通して」自分が変わったことを自覚できれば」。一人ひとりの成長をしっかりと見つめています。

人の本質を見つめ、身体だけではなく、心と智慧を鍛え修養する「人づくり」。修練が他者に対する思いやりと勇気や正義感を育むものだと思われかされました。

- ◆修練場所・時間
 

須賀川市中央体育館	火曜日	18:00~19:00
須賀川市武道館	木曜日	18:15~21:00
牡丹台体育館	土曜日	17:00~18:45
- ◆連絡先
 

少林寺拳法須賀川スポーツ少年団 部長 常松信人 迄  
☎080-6051-0683

まずは見学にいらしてください。