ふれあい新聞

１２月号

2003.12.3　（VOL. 132）

金剛禅総本山少林寺
諫早西道院
発 行 者
諫早市津水町 30-40
道 院 長　　折戸 政和
連絡先電話番号
0957-25-4633
編集・文責　田中 一義

１２月の行事予定

１２月１７日（水）	昇級試験（７級以下）	西道院
１２月１８日（木）	昇級試験（６級以上）	諫早道院
１２月２０日（土）	稽古納め（お菓子配布）	掃除をしますので、ぞうきん１枚持参のこと
１２月２１日（日）	武専	大村市武道館
１２月２３日（火） 9:00～	もちつき大会	市役所前芝生広場
１２月２８日（日） 8:00～	空き缶、ゴミ拾い (雨天中止)	ふれあい会館

※１月７日は初稽古です。（お椀と箸を持参してください。）

１２月の練習日

１２月　３日（水）
１２月　６日（土）
１２月１０日（水）
１２月１３日（土）
１２月１７日（水）
１２月２０日（土）

全国大会無事終了

ご声援ありがとうございました。お陰様で無事出場をはたし、全国レベルの演武を経験させることができました。また、来年も頑張ります。よろしくお願いいたします。

１１月参座無欠席の拳士

松林和、西村文、佐藤ひ、松尾敬、佐藤諒、南侑、吉原、江口、近藤匠、松本直、南絢　以上の１１名です。（敬称省略しました。）

※最近、遅刻する拳士が多すぎます。大人の拳士は仕事の都合で仕方がない場合もありますが、少年拳士は遅刻しないように6時半には集合しましょう。

新入門拳士紹介

谷口　尋哉	たにぐち　ひろや	御館山小１年
西川　雅人	にしかわ　まさと	西諫早小１年

どうぞ、よろしくお願いいたします。

お知らせ

諫早市少林寺拳法協会のおもちつき参加申込み（アンケート）は６日が締め切りとなっていますので、ご協力お願いします。

合格おめでとう

１級
佐藤　諒（小６）

４級
江口志保（小６）
吉原悠太（小４）
金森慎太朗（小４）
山田恭輔（小４）
山口賢哉（小４）

６級
松本康希（小６）
一番ヶ瀬優希（小４）
山口篤志（小３）
山口雄史（小２）

昇級おめでとうございます。
これからも頑張りましょう。

今月号の学科(拳士の心得、修行上の心得)

先月号で「道場での心得」を説明しましたが、今月は心得の第2弾、「修行上の心得」です。たくさんありますが、しっかり心に留めてください。特に、①、②、⑥などの項目の意味はしっかり理解しなければなりません。まず、

①修行の目的を確認(確立)しましょう

「強くなりたい」というような、それぞれの拳士の入門の動機を持ち続けることは大切です。しかし、少林寺拳法の正しい修行の目的が、「自己確立」のための修行であるとともに、「自他共楽」のための修行であることを勉強し、心がけなければなりません。

②修行の順序を理解しましょう

家を建てるとき、いきなり屋根から作ることはありません。技の修行にも順序があります。一足飛びに高度な技を学ぼうとせず、科目表に従い、段階を踏んで地道に努力しましょう。

③技の系列ごとの基本技を学びましょう

三法・二十五系・数百に及ぶ技から成り立っている少林寺拳法を習得するには、まずその「系列ごとの基本技」を学び、それに習熟する必要があります。

④技の原理を知りましょう

技を単に手足の動作だけで理解しようとせずに、技と共に、その原理を学び、技法構造の理を知って修練することが、上達への早道です。

⑤練習の数をかけましょう(何回も練習しましょう)

上手になるためには、人が10回練習する時には、自分は100回練習しましょう！という言葉があります。数をかける根気と努力のみが、凡人を非凡にするただ一つの道と言われています。

⑥修行を片寄せないようにまんべんなく修行しましょう

少林寺拳法の特徴である「剛柔一体」「拳禅一如」も、修行を片寄せて、自分の好きなものだけ練習していると折角の良い特徴が無くなってしまいます。学科の勉強も、痛い柔法も頑張りましょう。

⑦体力に応じて修行しましょう

自分の体力以上に無理して、人と同じようにする必要はありません。昨日よりも今日の、今日よりも明日の自分が成長するように「真剣に、真面目に」練習することが大切です。

⑧永続して行う

永く続けてこその修行です。一夜漬けの修行ではなく、こつこつと永く続けて修行することに意義があります。細く永―く、できれば太く永―く、挫折しないで頑張りましょう。

来月号からは、一つ一つテーマをあげ、勉強していきたいと思います。

まず、来月号は、修行を始めてしばらくするとぶつかる疑問、「どうして同じ技のはずなのに、人によって教え方やが違うんだろう？技自体も違うような気がする・・」という点を掘り下げます。

編集後記

最近、ホームページの更新が滞っていて、いろいろな行事の報告が遅くなっています。今度のお正月休みに頑張って更新したいと思っていますので、もうしばらくお待ちください。