

# 私の稽古法

## 第23回

少林寺拳法 梅野 清嗣

少林寺拳法の修行とは、人間の改造であり、まず自分自身が変わることである。

容易なことではないが、変わろうと努力し続けることが、結果的に周りに感じさせ影響を与えていくのである。

人は何か目標に向かって行動しているとき、凄くエネルギーを感じ、魅力を感じ、迫力を感じ、何故か惹きつけられるものである。だから、我々は常に修行と捉え、邁進しなければならぬ。そして少林寺拳法のすばらしさを普及し続けることが、我々の責務であり、また、自分自身を進化させる最も大きな力になり、一人一人の進化していく力が組織の力となり、世の中を少しでも良くしようとする力を発揮することが、我々の拳士としての社会に対する貢献ともなるのである。

## 私の歩んできた道

### ■入門時の心境と変化

私は昭和41年6月25日、高校1年生の時に筑紫道院（現・博多道院）に入門した。

その動機は、単に強くなるためであった。その頃は相手のことなど考える余裕はなかったし、自分を変えようとするなど考えもしなかった。ただ、自分だけが強くなりたい、自分だけ強くなれば良いという気持ち

ちであった。しかし、今考えると、その気持ちがあつたからこそ打ち込むことができ、熱中できたのではないかとも思う。

当時、我々が練習をしていたのは、小さな神社の境内の神楽舞台を借りてであった。屋根と床と柱しかない所で周りは竹藪であった。夏になると藪蚊に悩まされながら鎮魂行を行い、冬は床一面に降り込んだ雪を板の

プロフィール



梅野 清嗣  
(うめの・きよつぐ)

1951 (昭和 26) 年 1 月 16 日生  
福岡県出身  
久留米工業大学自動車工学部卒業  
少林寺拳法博多道院道院長  
本部 208 期生 正範士七段  
一般財団法人少林寺拳法連盟理事  
一般財団法人運営指導委員会副委員長  
UNITY 国際運営指導委員会  
少林寺拳法本部審判委員会委員長  
少林寺拳法国際審判委員長  
少林寺拳法国際指導員  
《主な指導歴》  
日本武道館主催・地域社会武道指導者研修会中央派遣講師  
海外 サンフランシスコ地区研修会 (2004 年)  
北米地区研修会 (2008 年)  
ロシア派遣日本武道代表团 (2014 年)



切れ端でこそぎとり、濡れて凍った板の上で練習した。  
ある冬の日、学校が終わって練習に行くために駅を降りると、もの凄い雪で、「今日は練習をやりたくない、どうせ誰も来ていないはずだから帰ろう」と迷いながら、歩いて 20 分くらいかかる道場に来てしまった。そうすると、驚いたことに、先輩が道着一枚で一人で凍りついた床の拭き掃除をされていた。それを見て、自分の体の中が熱くなり、何かわからない嬉しさ

がこみ上げて寒さを忘れ、一緒になって作務<sup>さむ</sup>をし、このことによつて少林寺拳法の魅力に一層引き込まれていった。

■道院長の魅力と影響

そんな悪条件下での修行が苦痛とは感じられなかったのは、仲間意識が強かったことと、皆が自分達で力を合わせてやらねばならないという使命感に燃えていたからだと思う。

我々のそんな気持ちを燃え上がらせたのは、指導されていた先輩達であり、やはり何といつても道院長の森川浩志<sup>もりかわひろし</sup>郎先生 (2 代目道院長。本部道院出身) との出会いと存在であった。

先生は片道 4 時間くらいかかるところから指導に来られ、自分自身に対しても非常に厳しい方で、また指導の厳しさも大変

なものであった。けれども皆、先生と一緒に汗を流すのが嬉しくてたまらなかった。先生の技術面での強烈な魅力に惹かれていったのは確かだが、ただそれだけではなく、先生の口から出てくる言葉は（決して多くはな<sup>い</sup>が）私たちに感じさせてくれる迫力も、厳しさも、温かさもあったのである。

当時、先生が20歳の若さであったことが信じられない程である。練習が終わると、私達1人に本当の自分の兄弟のように接してくださり、決して上<sup>う</sup>辺<sup>べ</sup>にだけはなかった。一生懸命になつて少林寺拳法をやりたくなくなる気持ちを、私たちに与えてくださった。そして我々の気持ちも、この素晴らしい少林寺拳法



34 歳頃の筆者（右）

での付き合いを他の者にも話したい、わかつてもらいたいという気持ちに変化していった。

最終的に私に話があり、自信がなく、断る理由を必死で考えたが、他には誰もいないし、九州に最初に出来た歴史ある道院（初代道院長・太田達雄先生）

### ■7代目道院長になる決意

昭和43年8月に2代目道院長は仕事の都合により辞任された。その後、先生の教えを受けた先輩が道院長となり、同じように頑張つて来られ、5代、6代と続いたが、その後の後継者がなく、迷つた時期があつた。

でもあるということ、私はこの道院によつて少林寺拳法の素晴らしさを知り、この素晴らしさを自分だけではなく、他の人にもと思う気持ちが道院を継続する決意となり、7代目道院長となつた。

## 私の稽古法

### ■稽古内容

現在、私の行っている稽古法を主に剛法を中心として紹介していきたい。

時間 朝7時30分～8時15分

内容 基礎体力、柔軟（主に下半身）

### ○全体稽古

曜日 毎週火曜日、木曜日

時間 19時00分～ 全体稽古

曜日 月曜日から金曜日

時間 22時45分～23時30分 自

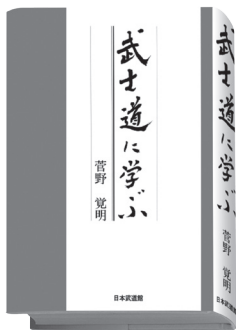
日本武道館発行の単行本

日本倫理思想史研究の第一人者が「武士道」をわかりやすく説いた武道人必読の書。

# 武士道に学ぶ

東京大学名誉教授

菅野覚明 著



第一章 武士道の大意  
第二章 武士の流儀  
第三章 実力世界のリーダーシップ  
第四章 宗教的精神  
第五章 仁義忠孝  
第六章 家族観・教育観  
第七章 武士道と現代

四六判・上製・344頁・定価2,640円

◎ご注文・お問い合わせ◎

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部  
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3  
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158  
https://www.nipponbudokan.or.jp

内容  
由稽古

・年少部

19時00分～19時20分 鎮魂

行・法話

19時20分～19時45分 柔軟・

基本単練(突き、蹴り、運

歩、体捌き、受け) 15分休

憩

20時00分～ 2人組んで技の

習得練習(①組演武形式②

乱捕り形式)

20時30分～ 作務及び終礼

・一般

20時45分～21時15分 各自柔

軟・基礎体力

21時15分～21時30分 鎮魂

行・法話(人間教育及び技

術的なこと)

21時30分～22時00分 基本単

練・ミット打ち(打ち、蹴

り、捌き、スピードと数を

かける)

22時10分～ 2人組んでの相

対練習

(練習法としては、守者として

ひとつの技を習得するために、

攻撃側に正確に攻撃させ、実際

に守って反撃できるかという意

識で数をかけている。繰り返し

ことで体が覚える、これは訓練

と同じことであり、体が覚える

ことが大事なことである。その

中で、うまくいかない場合は、

基本に戻って現在手順としてや

っているような正確さを重視し

た相対演練に立ち返り、確認

し、そしてまた訓練にもどる。

22時45分～ 作務後23時30分

まで各個人練習。

■稽古法の考え方

実戦を意識した練習の中で大

事なことは、攻撃側は1動作で

あり、それに対して防御側は、

捌きや受け、そして反撃となる

から2動作から3動作になる、

つまり相手の1動作に対して2

動作目または3動作目が合わな

いと効果的なものにはならない

し、相手の攻撃は、終わったら

次がくるはずである。そのため

には相当早く動き出さなければ間に合わない。練習法としては、相手が攻撃し始めるときには体の一部が動き始めるのでそれを感じ取り、素早く動き出す練習と、相手によつては違いがあるので、相手を変えて数をかけて感じ取ることを繰り返す。

また、基本練習の中で相対で攻撃に対し、反撃なしで捌きからの動きを1分間、3セットから5セット行い、相手を変えていく。ミット打ちも捌きから反撃時の体勢に必要でいくつかのパターンで行っている。

このような相対演練で乱捕りにもつなげている。

## ■剛法と柔法

体の大きい人はスピードよりパワーがあるとすれば、体の小さい人はパワーよりスピードが

あると考える。それでバランスがとれている。それは、自分よりも大きい人にも等しく言える。そして、私のような小さな人間は、どうしても剛法に目がいく。柔法を生かすためには、剛法を使わなければならない。

肩に力を入れると、突きの威力がなくなり、本来、体の大きい人は、突きの威力があるはずであるが、大きくても威力のない人は、やはり肩に力が入っているためである。肩の力を抜くと、腕、拳の重さをそのまま利用することができ、それに体重、スピードを足したものが威力になる。これは、野球選手が「肩の力を抜け」と言われるのと同じであり、バッティングのとき、有効にバットの重さを利用できるようにする。

肩の力を抜くためには、肩を



回すのではなく、背中全体を回すのを意識して、お尻を回すことが重要である。特に連撃のとき、逆突きの前足を壁にすることを前提として、勢いよく腰を回すと、その反動で逆足が自然に前に出る。次に突き出すときの腰構えの状態になり、溜めができ、威力ある突きにつながる。

拳はしっかりと握り、きちん

とした構えから突き出すことが大事である。脇が開くと腕を支えるために、また拳が下がっている人は突く瞬間に持ち上げるために、肩に力が入ってしまう。

少林寺拳法の剛法は、防御から入る。形からいえば、避けたり逃げたりという感じになる。ただし、最終的には反撃につながる。その最終目的のところ

が



ロシア派遣日本武道代表団に参加したメンバー（左から4人目が筆者）と高村正彦団長（右から3人目）

はつきりしないと、逃げにしか  
ならない。最終目的をはつきり  
させると、逃げではなく、捌き  
になる。また、受けたときに、  
すでに攻撃する箇所を見ていな  
くはない。目線を外すの  
は論外である。気持ちが逃げて

いるということにつながる。少  
林寺拳法は、もともと理にかな  
った動きを備えている。このよ  
うなことを意識して、あとは身  
につけるために、数をかけるし  
かない。

があるが、人はそれぞれに感動  
できる。組演武も同じである。  
それぞれにリズム、迫力があ  
り、感動する。そして演武を構  
成するときには、同じ共通のテー  
マがある。それは、実戦のよ  
うにである。

## 大会前の準備と反省

少林寺拳法の大会は主に組演  
武である。この演武によって、  
見ている人を感動させ、結果と  
して普及につながってきたのは  
事実である。ところが、最近、  
派手な演武が多く、また、同じ  
ような演武が多くなり、本来の  
演武とは違う方向に行ってい  
る。これは拳士だけではなく、  
審判員にも責任があり、反省す  
べき点は充分にある。

組演武は、踊りや芝居の殺陣

のようにみせることを目的とし  
たものではなく、各自が習得し  
た技と技の連絡や変化に重点を  
おき、質実剛健に行わなければ  
ならない。各自の創意にもとづ  
く千変万化の組み合わせと、緩  
急自在の演練によって汲めども  
尽きぬ、なんとも言えない味わ  
いが生ずるものである。あとか  
も作曲家が作った音楽のようであ  
るとの開祖の話が記憶にあ  
る。音楽にはいろんなジャンル

大会では今まで練習してきた  
ことしか出ないし、それ以上の  
ものは出ないと思う。そして、  
今のかたちは、今までの積み重  
ねの結果である。したがって、  
堂々とした態度、そして立居振  
舞を意識し、練習を積み重ねな  
がら、心の不要なものを排除し  
てゆくのが、大会に向けての準  
備となる。自由組演武とはい  
え、約束されたものであるが、  
最も大事なことは、正確な攻撃  
が正確な防御を生むということ  
である。

## 若い人たちへのメッセージ

人間教育として考案された武道が少林寺拳法であり、「教え」とそれを体得するための「技法」、そして、武道の修練を基本とする独創的なものであり、人づくりを決意された開祖の志であり、遺産である。これを正しく継承するには、日頃の修練において、教範に基づいた正確な技を身につけるための修練を行わなければならない。独自に自分流に変化させることを行つてはいけなし、我々は開祖が考案されたものを借用し、利用しているのであって、大切に使用し、変化させたり、傷つけてはならない。そして後手（守主攻従）の技は、必ずしも先手よりも勝っているというものではない

く、精神的な意味があると開祖は説いておられた。例えば、まづ相手の出方を見るためには、動じない気持ちや平常心（護身練胆）が必要になってくる。また、1つの技について例を挙げれば、少林寺拳法の独特な受けである同時受けの場合、2連の突きに対し上受から内受と下受を同時に行い、2連目の突きが中段でも上段でも防御できるようにつくられている。つまり、突然起きるいろいろな問題に對しての対応の在り方を学ばなければいけないと思う。そして組手主体という独特の練習法があるが、これは、結果として2人の上達を図るものであり、技術において不足部分が



平成27年度奈良県（橿原市）地域社会少林寺拳法指導者研修会で講師を務める筆者（中央）



ロシア派遣日本武道代表団演武会後のワークショップで参加者に指導する筆者（左）

あればお互いが指摘しあつて前進できるが、これが人間の内面的なことになれば、仲良くなればなるほど指摘しにくくなる。相手のことを思うのであれば、良くなければ良くないと、はっきりとものを言い、それによつて相手が成長すれば幸せなことである。自分もそれによつて努力すれば、同じように成長につながる、結果として、半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを、となるのである。したがつて、大会のための間に合わせの技術や練習になつてはいけな

脚きやく下か照しょう顧こという言葉がある。

「自分の足下あしもとを良く見なさい」という意味で使われる。しかし、真意はもっと深いところにある、自分の足下を顧みるとは「我が身」や「我が心」を振り返り、自分が今どういう立場にいるか、よく見極めて事にあたりということである。私たちは日々次から次へと様々なことに流されて、自分のことを静かに見つめる機会がなく、他人のこととはよく分かつても、自分のことは分かりにくいものである。自分を顧み、自分の進むべき道が、そして自分にブレがないか見なくてはならない。そのため、足下をしつかりと見なおすことが、己としての原点に帰ることになる。

私たちの一生は多くの時間に恵まれているが、現在の生活に

において「過去」という時間はすでになく、「未来」はまだ現れず、あるのは「今」という瞬間だけである。すでに過ぎ去つた過去のことを悔やんだり、まだ分かりもしない先のことを心配し、「今」という時間を疎おろそかにすると、「今」のことに心が集中できなくなる。また、明日をあてにし、今やるべきことを先送りにしてしまうことがある。このような習慣がつくと、やるべき事が溜りすぎて身動きが取れなくなり、少林寺拳法の本来の修行目的にブレが生じることになる。

だから、社会においても、本当にあてにできるのは「今」であり、決して二度と来ないかけがえのない時を大切にし、目の前のことに真剣に取り組んでいきたい。