

2010年度

少林寺拳法論集



専門学校 禅林学園

一一〇一〇年度 武専修了審査論文優秀者一覽

秀

研究科

(千葉)	少林寺拳法の教育的可能性	千葉土気道院	富野 博樹
(東京)	少林寺拳法の教育的可能性	国立道院	森田 剛
(新潟)	少林寺拳法の教育的可能性	新潟共和道院	河野 敏広
(長野)	鎮魂行の教典の一考察 自己確立の原点	上田道院	石渡 勉
(三重)	宗教と平和	三重島ヶ原道院	川向 啓造
	現代社会から見る金剛禪運動	桑名大山田道院	中村 勉
(滋賀)	少林寺拳法の教育的可能性	滋賀甲賀道院	奥村 忠宏
(山陰)	女性の立場からの少林寺拳法	米子西道院	神庭 律江

(福岡)

少林寺拳法の教育的可能性	福岡夜須道院	古賀泰一郎
少林寺拳法の教育的可能性	穴観音道院	竹下 和男
少林寺拳法の教育的可能性	北九州湯川道院	樋口 俊一
少林寺拳法の教育的可能性	飯塚中部道院	福澤 卓司

高等科

(青森)

金剛禪指導者としての在り方

— 夢を持つこと、行動すること —

弘前城北道院	秋田 二郎
--------	-------

(神奈川)

少林寺拳法の指導とスポーツ科学

相模大野道院	笹本 洋志
--------	-------

(長野)

少林寺拳法で発見したこと

諏訪市スポーツ少年団	古河 英明
------------	-------

(愛知)

少林寺拳法で発見したこと

豊橋道院	田頭 裕子
------	-------

(滋賀)

指導者にとって大切にしたいこと

近江八幡道院	小野 裕子
--------	-------

(大阪)

板東俘虜収容所に見る指導者像

大阪高槻道院 的場 敏行

(福岡)

少林寺拳法で発見したこと

福岡高田道院 原田 剛

本 科

(茨城)

少林寺拳法で自らが変わったこと

茨城石岡道院 加治 利充

(埼玉)

少林寺拳法の教えを教育に生かす

越ヶ谷高校 瀬木 秀幸

(本部)

少林寺拳法で自らが変わったこと

小豆島道院 玉田研一朗

少林寺拳法で自らが変わったこと

伊予八幡浜道院 水本 大幸

思いを社会に届けるために

松山中央道院 矢野 道子

少林寺拳法で自らが変わったこと

倉敷葦高道院 渡邊謙一郎

(福岡)

少林寺拳法で自らが変わったこと

久留米道院 林 大助

少林寺拳法で自らが変わったこと

太宰府青山道院 益山 良子

予 科

(北海道)

「原点回帰」についての一考察

北広島道院 吉野 綾恵

研究科

(北海道)

全剛禪の教えを実践する

函館巴道院 佐々木聖当

少林寺拳法の教育的可能性

岩見沢北海道院 柴田 裕規

少林寺拳法を指導するにあたり

帯広南道院 世羅 正明

少林寺拳法の技術に関する考察

旭川中央道院 田村 文雄

少林寺拳法の教育的可能性

千歳道院 永沢くみ代

指導者としての心構え

石狩花川道院 福田 協

—常に変化する自分を信じること—

(宮城)

少林寺拳法の教育的可能性

古川道院 阿部 恵

(山形)

少林寺拳法の教育的可能性

天童長岡道院 吉田 和雄

(茨城)

少林寺拳法の教育的可能性

下館工業高校 多々羅 功

(群馬)

少林寺拳法の教育的可能性

洪川道院 神原 礼宣

少林寺拳法の教育的可能性

前橋中部道院 高橋ヨウ子

(埼玉)

少林寺拳法の教育的可能性

埼玉鴻巣道院 漆山 昭人

少林寺拳法の教育的可能性

埼玉三ヶ島道院 柏崎 勝人

優

少林寺拳法の指導とスポーツ科学

笹本 洋志

目次

はじめに 1

第一章 多様な身体運動 2

第二章 心拍数と運動強度の関連 6

結び 8

参照資料 12

参考資料 13

はじめに

少林寺拳法は拳禅一如をその特徴の一つとして掲げ、肉体と精神の調和を説いている。

開祖宗道臣先生は、その著作『少林寺拳法教範』において、「保健体育法にもなり、その

上人格完成に貢献できる精神修養法にもなる、身心一如の修道法の創設を志し（中略）少林寺拳法を編んだのである。「こ」と記された。

本論ではこの少林寺拳法の保健体育という面についてスポーツ科学の視点を交えて考察し、多様な身体運動を行う上での少林寺拳法が持つ可能性と、比較的簡便に運動強度の指標として用いることのできる心拍数の知見について論じたい。

第一章 多様な身体運動

まず私は人間が持つ基礎的運動に着目したい。主に低年齢層を標的とした教育学において、人間が持つ基礎的な身体運動の分類が行われている。研究者によってその分類法、分類数は異なるものの、おおよそ三十から八十の身体動作が提案されている。（表二）

泳ぐ、掘る、積む、滑り降りる等、施設や器具を必要とするものは不可としても、多くの動作が少林寺拳法で行えるという点で、保

健体育という観点を含めて創始されている少林寺拳法にあらためて感服する。叩く、突く、蹴るなどは少林寺拳法之得意とするところである。一般的なスポーツでこれらはむしろ難しい範疇である。担ぐ、押さえる、起こす等も組手主体を主とする少林寺拳法では比較的容易であろう。

これら動作は少林寺拳法の基本技、すなわち体構え、足位法、運歩法、体裁き、また手足による直線攻撃、曲線攻撃、さらには頭や体技、各種受身を用いることで反復できる動作である。多様な動作という点でも、多様な箇所を用いるという点でも少林寺拳法の技、攻防用器は有用である。また元来少林寺拳法の各支部で行われきたスクワット蹴のような基本訓練を加味することで導入にさほど困難は無いものと考えられる。

むしろこれら多様な基本技を法形演練においても積極的に活用することを提案したい。

現在では主に教範の記述や昇格試験上の規定

として当身や反撃また残心が指定されているものがあるが、その稽古の内容に応じてそのパターンを拡充することで、複数動作を効率的に行い、また単独の動作としてではなく関連性のある動作としてより有効な習得ができるのではないだろうか。なおこれらは新たな規定を増やして行うべき種ものではない。護身術としての柔軟な想像力を養う意味でも、指導者または各拳士が趣旨を理解した上で自発的に行われるべきである。

もとより少林寺拳法に限らずスポーツ等の身体行為においては、その主動作たる「基本」以前に「基礎（体力）」の養成を必要とするものである。基礎とは単に筋量の増加によるパワーアップや、スピードアップまたスタミナの改善といったものだけではなく、自らの身体をより自在に操るための神経系の発達いわゆる調整力や全身を共同して操る協調性などを伴ったものである。またスポーツ科学で体力といえば、肉体的なものだけではな

く精神的な頑強性や冷静な視野や広範な知識といったものも含めるのが一般的である。これらが拳法においても有効に働くことは容易に想像できる。

多様な身体運動は、年少部では身体の段階的発達を促し、壮年部には稽古において怪我を防ぎまた私生活においても肩こりや腰痛といった人間という種が潜在的に起こしやすい疾患の予防にも効果が期待される。

むしろこのように考えてくると、少林寺拳法の稽古を通して多様な身体操作を習得することは必須であるかのように思えてならない。しかし、「多様」という言葉は極めて曖昧であり、指導陣としてはいったいどれほどの幅が必要なのか、その判断が難しいものである。ゆえにこの幅をスポーツ科学の多くの知見に求めこれを認知すれば、計画性を持ってこれを実施するができるのではないだろうか。

他のスポーツ経験があり基礎体力が養われている者は上達が早いという事実は多くの指

導者から耳にするところである。それでは、少林寺拳法の特徴を活かせる基礎体力の養成とは何であろうかと考えたとき、そのひとつとして多様な身体運動が考えられるのである。著者自身も指導時には多様な動きを取り入れるように努めている。特に年少部の指導において、身体的な発達のみならず自主性をより求めたいとの旨もあり多様な運動はこれに有効であると実感している。

第二章 心拍数と運動強度の関連

現在多くのスポーツ選手が、運動強度の指標として心拍数を用いている。心拍数と運動強度には正比例の関係が成り立つ。これについて少林寺拳法においてもやや古いが見がある、 「少林寺拳法のトレーニング処方に関する研究（第Ⅱ報）」心拍数による運動強度の推定（熟練者の場合）」によると、少林寺拳法の運動強度では心肺能力の改善にあまり効果が期待できないことが示唆されている。

運動時の心拍数は、平常時の心拍数と年齢を元に「最大心拍数」やその運動の目的に応じた「目標心拍数」を設定することができる。運動者は自らの心拍数を知ることにより、その時々々の強度目安や効果予見が可能である。例えば、五十代の者が毎分百四十拍の運動を一週間に二十分行えば、心肺機能の改善が期待できる、といった具合である。通常は五十代で百四十拍といえればかなりきつい運動と感ずるものであるが、このように明確な知見が示されていないれば意欲的にこれを行う動機なるのではないだろうか。また指導時の目安ともなる。

心拍数は決して絶対的な指標ではないが、時計さえあれば随時自ら一人で、また容易に測定できる。これは稽古中のみならず私生活における階段昇降や軽作業等における運動強度の確認、また自己の体調を管理する上でも有効な手法である。昨今問題視されている肥満の対策としても、いわゆる脂肪燃焼に必要な

な運動強度と必要時間の目安を知ることにも可能である。自らの心肺能力を認識し、その時々々の心拍数に応じて何分間持続可能な運動なのかといった基準にも使える。

心拍数と運動強度の関連が理解されてくると、心拍数から運動強度を認識するだけではなく運動強度から心拍数の見立てを行うこともできる。これにより計画的な運動を行えるのである。何より、少林寺拳法を通して培われた心肺機能改善の程度を数値的に理解できる点も重要である。

少林寺拳法は小さな力で大きな効果を目指すあまり運動量の低下を招いている節がある。この方向性自体を否定するものではないが、各年齢層に応じた適度な運動量の維持もまた必要である。適度な運動には心肺機能の改善だけでなく、筋機能の改善や骨粗鬆症の予防、発汗による代謝活性や精神的ストレスの解消等、さまざまな効果の存在は広く知られている。

これらは健康増進には欠かせない要素であり、客観的な基準に基づいた健康増進への取り組みは少林寺拳法の社会的価値を高めるだろう。

結び

以上述べたような多様な身体運動や心拍数による運動強度の管理といったものはけっして特殊な知識ではない。プロスポーツの限られた選手達のみが行うものではなく、アマチュアスポーツの世界でも広く認知されつつある。また一般的なスポーツジムでもトレーナーより顧客に対して必ず提案されている。少林寺拳法の指導者は基本的にはプロでないが、知識が乏しいことの理由にはならないだろう。来年度からクラス分けが行われるのであれば尚更基礎的なスポーツ科学の知識は求められるのではないだろうか。現在は情報が豊富な時代である。インターネットで得られる情報量も多いが、また書籍で得られる情報

も一般向けから専門的なものまでさまざま
ある。指導陣がこれらの知識を得る助けとも
なるが、少林寺拳法に入門する段階でこれら
の知識を持つ者も多くいるのである。

現在、スポーツ科学関連本を紐解けば、本
稿で論じた多様な運動や心拍数の知識以外に
も、トレーニングの種類や量、また栄養学や
基礎的な応急処置、指導計画の立て方やス
ポーツ心理学などまさに情報の波である。こ
れらをすべて学ぶことは容易ではない。これ
らは全てが他者から責められまた追い立てら
れて学ぶとするならばそれは指導者一個人と
しては実に重たい課題である。私はそのよう
なことを主張したいのではない。

スポーツ科学は指導者やその指導の対象と
なる者を助けとなるものである。事実、改め
て書籍を開けば、既に我々が長年に渡って行
なってきた指導法が科学的裏付けを持って支
持されている事柄もけっして少なくはないの
である。ただ、それを経験的に捉えているの

か、また科学的に認識しているのか差は大きい。もちろん未知の知見も豊富に含まれていることも事実であるが、我々は既に多くの資産を蓄積していることも事実である。

多くの場合、このような書籍を出版する研究者とは、オリンピックなどの大きな大会に出場する選手のコーチなど、第一線で活躍する指導者である。そこには厳しい競争の中で研鑽され実績を伴った知見が数多く見出されるのである。これらを学ぶことはけっして無駄ではない。

スポーツ科学は少林寺拳法の修行において、既知の確認と更なる発展を可能とする一法である。ゆえに指導者はスポーツ科学と言う日々進歩を続ける領域を認知し、時を見て暫時これに触れてみるべきであろう。

表1 体育科学センターの提案した基本的動作と分類

カテゴリー	動作の内容	個々の動作				
		1	2	3	4	5
安定性 (Stability)	姿勢変化 平衡動作	立つ・立ち上がる	かがむ・しゃがむ	寝る・寝ころぶ	回る	転がる
		逆立ちする	起きる・起き上がる	積み重なる・組む	乗る	乗り回す
		わたる	わたり歩く	ぶら下がる	浮く	
移動動作 (Locomotion)	上下動作	登る	上がる・飛び乗る	飛びつく	飛び上がる	這い登る・よじ登る
		降りる	飛び降りる	滑り降りる	とび越す	
	水平動作	這う	泳ぐ	歩く	踏む	滑る
		走る・駆ける・かけっこ	スキップ・ホップ	2ステップ・ワルツ	ギャロップ	追う・追いかける
		跳ぶ				
	回避動作	かわす	隠れる	くぐる・くぐり抜ける	潜る	逃げる・逃げ回る
		止まる	入る・入り込む			
操作動作 (Manipulation)	荷重動作	担ぐ	支える	運ぶ・運び入れる	持つ・持ち上げる・持ちかえる	上げる
		動かす	漕ぐ	起こす	引っ張り起こす	押す・押し出す
		押さえる・押さえつける	突き落とす	投げ落とす	おぶう・おぶさる	
	脱荷重動作	おろす・抱えておろす	浮かべる	降りる	もたれる	もたれかかる
	捕捉動作	つかむ・つかまえる	止める	当てる・投げ当てる・ぶつける	入れる・投げ入れる	受ける
		受け止める	わたす			
		振る・振り回す 回す	積む・積み上げる	転がす	掘る	
	攻撃的動作	叩く	突く	打つ・打ち上げる・打ちとばす	割る	投げる・投げ上げる
		崩す	蹴る・蹴り飛ばす	倒す・押し倒す	縛る・縛りつける	当たる・ぶつかる
		引く・引っ張る	振り落とす	相撲をとる		

参考文献

- ㊀ 宗道臣… 少林寺拳法教範,122
- ㊁ 高井和夫… 子どもの調整力に関する研究動向について(第2報),2007
- ㊂ 柳川、和優… 少林寺拳法のトレーニング処方に関する研究 (第4報)..心拍数による運動強度の推定 (熟練者の場合) 広島経済大学創立二十周年記念論文集
- ㊃ 中村・古川…健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討、 順天堂大学スポーツ健康科学研究 8,1-13,2004