

## ■少林寺拳法とは何か

少林寺拳法は1947（昭和22）年、日本において宗道臣が創始した“人づくりの行”です。自分の身体と心を養いながら、他人とともに助け合い、幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、パートナーとともに上達を楽しむ「技法」、そして、その教えと技法を遊離させず、相乗的なスパイラルとして機能させる「教育システム」が一体となっています。

人間は生まれながらに、どのようにも成長してゆける可能性を秘めています。少林寺拳法は、その可能性を信じて自分を高め続けられる人、周囲の人々と協力して物心両面にわたって豊かな社会を築くために行動できる人を育てています。

## ■少林寺拳法の創始の動機と目的

少林寺拳法の創始者である宗道臣は、戦後の混乱のさなか、自身の体験から、リーダーの質によって、集団や社会の方向性が大きく変わるといふ真理を悟りました。そして、リーダーシップとは、自信と勇気と正義感、行動力に根ざすものであると定義付けました。

人が平和で豊かに生きてゆくために、正しいリーダーシップを発揮できる人間を一人でも多く育てようという“人づくり”の志を抱いた宗道臣は、敗戦直後の混乱で自己を見失いそうな若者たちに、人として豊かに生きるべき道を説くとともに、身体を鍛え自信を得るのに有効な技法を教え始めました。修練の中で、道を説いて誇りや信念を引き出し、人が生まれながらに持つ成長の可能性を実感させ、自信と勇気と行動力を併せ持つ、社会に役立つ人を育てようと創始したのです。

## ■少林寺拳法の六つの特徴

### 拳禅一如

「拳」は肉体を、「禅」は精神を意味します。身体と心は別々のものではなく、互いに影響を及ぼす一体のものであります。少林寺拳法では、身体と心を、どちらかに偏らせることなく、バランスよく修養します。

### 力愛不二

慈悲心や正義感に溢れていても、力がなければ、誰かの役に立ったり、助けたりすることはできません。また、どれだけ力があっても、誇りや信念がなければ、正しい力の使い方はできません。力と愛、理知と慈悲の調和こそ、少林寺拳法の行動規範です。

### 守主攻従

少林寺拳法の技法は、不正な暴力から身を守るためにあります。そのため、まず守り、それから反撃する技法体系となっています。また、確かな守りの体勢を築くことで、相手の弱点を冷静に見極め、有効な反撃ができると考えています。

### 不殺活人

少林寺拳法の技法は、誰かを傷つけるためのものではなく、自分や他人を守り、生かすためのものです。少林寺拳法の技法は、人の可能性を実感させ、成長の喜びを味わうために修練されます。

### 剛柔一体

少林寺拳法の技法には、突き・蹴りなどに対し、受け・かわしから当身で反撃する「剛法」と、手首を握る・衣服をつかむなどに対して、抜き・投げ・固めなどで反撃する「柔法」があります。剛法と柔法は、互いの特徴を生かし合い、巧みに組み合わせることによって、効果を倍増させることができます。

### 組手主体

少林寺拳法の修練は、二人一組で行うことを原則とします。これは、相手の行動に適切かつ柔軟に対処できる実践的な技法を養うためであると同時に、共に協力して上達し、その喜びを分かち合うためです。

## ■少林寺拳法創始者・宗道臣の経歴

- ・1911（明治44）年2月、岡山県作東町（現・美作市）生まれ。
- ・17歳のとき、中国に渡り、大陸を駆け巡る。その間、縁あって嵩山少林寺の流れを汲む文太宗老師の知遇を得てその門に入り、各種の拳技を修得する。
- ・中国東北（満州）の地で敗戦を迎え、ソ連軍政下で1年を過ごす。
- ・敗戦直後の極限状況下で、人間の赤裸々な行動を目の当たりにし、法律も軍事も政治のあり方も、リーダーとなる「人の質」にあることを確信する。そして、真の平和を達成するためには、慈悲心と勇気と正義感の強い人間を育てる以外にないと決心する。
- ・1947（昭和22）年10月、香川県多度津町において、力愛不二の“教え”と自己確立・自他共楽を旨とする“技法”を中心とした、社会に役立つ人づくりの教育システムを考案して、拳禅一如の「少林寺拳法」を創始、少林寺拳法師家となる。1980（昭和55）年5月、逝去。

## ■少林寺拳法の沿革

1947年10月、日本の香川県多度津町の自宅で、宗道臣は教えと技法と教育システムを兼ね備えた「人づくりの行」として、少林寺拳法を創始しました。1951年、宗教法人法に基づき、金剛禅総本山少林寺を開基。1952年には、後の学校法人禅林学園の前身となる禅林学院が、少林寺拳法指導者の養成機関として、開設される。1963年、香川県認可の社団法人日本少林寺拳法連盟を設立。組織が全国規模に拡大したこともあり、1991年、社団法人日本少林寺拳法連盟（現・一般財団法人少林寺拳法連盟）を発展的に解散し、全国法人の財団法人少林寺拳法連盟を設立。2011年には一般財団法人に移行して、学校・職域などで少林寺拳法のクラブ活動を展開しています。1972年、国際少林寺拳法連盟が発足。1974年、国際少林寺拳法連盟を解散し、少林寺拳法世界連合が発足して、2016年4月現在、世界37か国に少林寺拳法が普及しています。2003年、有限責任中間法人少林寺拳法知財保護法人を設立。2006年、有限責任中間法人SHORINJI KEMPO UNITY に名称変更、2008年、法改正により一般社団法人SHORINJI KEMPO UNITY として、少林寺拳法の知的財産を保護・有効活用などを行うことにより、人づくり運動をサポートしています。

## ■少林寺拳法の組織

### 少林寺拳法グループ

宗道臣によって創始された、「教え」と「技法」と「教育システム」を兼ね備えた“少林寺拳法（SHORINJI KEMPO）”は、一般社団法人SHORINJI KEMPO UNITY、金剛禅総本山少林寺、一般財団法人少林寺拳法連盟、少林寺拳法世界連合（WSKO）、の四つの組織によって普及されています。少林寺拳法グループは、2005年4月に制定した新たな世界統一のシンボルマーク・ロゴの下、各法人・団体が連携・融和を図りながらその独自性を生かして、世界で一つの“少林寺拳法（SHORINJI KEMPO）”として社会教育活動を展開しています。

## ■一般財団法人 少林寺拳法連盟

一般財団法人少林寺拳法連盟は、それぞれの地域の公民館、体育館で、スポーツ少年団などの活動や、幼稚園・小学校・中学校・高等学校・専門学校・大学など、学校のクラブ活動として、また、官公庁、民間企業など、職域のクラブ活動として少林寺拳法を普及させています。

こういった中で、男女を問わず、誰でも、いつまでも、楽しく、幅広い年齢層で親しめる少林寺拳法を通じて、豊かな人間性を涵養し、体も心も養う、「体と心の健康づくり」をしています。