

一歩、踏み出すために

社会に少林寺拳法を役立てる、コース制の一例紹介

老若男女を問わず一緒に修行できるのが少林寺拳法の特徴、とはいえ激しい動きを見て、自分には無理と端からあきらめてしまおう人が少なくありません。東京別院・幸齢者教室では、60歳以上の方たちがゆとりと少林寺拳法を楽しんでおり、これまでとは少し違った少林寺拳法の姿を見ることができま

テレビより、人を相手に笑おう 生涯学習の実践として

4年前から行われている東京別院・幸齢者教室は、日常生活に必要な筋力を維持するための運動と、仲間との情報交換を主軸とし、60歳以上の高齢者を対象に行っている少林寺拳法教室です。その目的は、年齢に伴う体力の低下を緩やかにし、心身共に健康で、毎日を幸福と感じられる生き方をしようというものです。

東京別院の玄関先に貼ってあるポスターを見て始めた吉川貞夫さんは、「足が上がるようになり、転ばなくなりました」と幸齢者教室の効果を話してくれました。ほかに「けがの治り

が早くなりました」「膝の痛みがなくなり、これまでは使えなかった和式トイレが苦にならなくなりました」など、参加者からは嬉しい声聞かれます。

また、「自己確立・自他共楽の精神が好きです」山内武比古さん、「祖を滅せず、師を欺かず、長上を敬い、後輩を侮らず」という教典の言葉はすばらしい。教育勅語に代わるものとして子供たちに伝えたいです」松並芳孝さんなど、少林寺拳法は心の支え、生きる糧にもなっているようです。「最初は単なる体操教室のつもりでした。しかし、少しずつ意識が変わってきて、

今は少林寺拳法に興味を持ってます。姿勢がよくなり、美容にもよい！『忘れていい』と言ってくくださる秋吉先生の言葉に励まされています」水野葉子さん、「皆でワイワイやるから楽しく続けられます」梅原町子さん。

「テレビより、人を相手に笑い合う」とは、幸齢者教室での会話に出てきた言葉です。体が動くようになると出かけることが億劫にならず、外に出て人と会うことで、心も明るく元気になれる。まさに身心一如の生涯学習、その実践がこの幸齢者教室です。

日本は現在、5人に1人が65歳以上という高齢社会。高齢者人口の増加は今後も予想され、コース制構想の一つである高齢者向けの少林寺拳法教室は、社会のニーズに応えるものとして大いに期待されています。





高齢者の運用法をはじめ、 各地域活動のヒントに



秋吉好美東京別院別院長

秋吉好美東京別院別院長は、「この幸齢者教室を、各地での布教活動のヒントにしていただけだとは思っていません。興味のある道院の皆さん、ぜひ東京別院に見学にいらしてください」と話す。

現在、少林寺拳法の道院長平均年齢が57歳、多くの道院長が定年を迎えるであろう3年後までに、秋吉別院長はコース制として高齢者対象のカリキュラムを確立させたいと考えています。

幸齢者教室は、月・木は豊島区大塚の東京別院で、火・金は渋谷区代々木の東京練成道場で行われています。なお、大塚での参加者は、2008年10月に東京大塚道院が設立されたのを機に、金剛禅に入門をしています。

前半45分ほどは、日常生活の動作に必要な筋力や身体の動きを養うため、準備体操と歩行での筋力トレーニング。休憩を挟み後半45分で、単独演武や抜き技を中心に少林寺拳法を修練します。

特徴的なのは、練習メニューを参加者の皆さんで自主的に組んでいること。秋吉別院長も一緒にになり、じゃんけんで負けた人から順番に一つずつメ

ニューを出し、号令をかけます。秋吉別院長の謙虚な人柄が、参加者を生きたりと輝かせているようです。皆さん汗びっしょりになりながら、和気あいあいと実に楽しそうでした。

お茶を飲みながらの休憩は、心の栄養補給の時間。政治・経済のことから芸能ニュースまで、酸いも甘いも噛み分けてきた人生の先輩たちですから、話が面白くないわけがありません。10分のつもりがつつい20、30分と過ぎてしまうそうです。

今後は、修練の中に運用法も取り入れられるとか。「運用法は技がどれだけ使えるかという確認ができます。とはいえ、ガチガチとぶつかるような素早い動きを求めることはしません。目で見て考え体を反応させる訓練として、最初は当たらない、離れたところから始めます。ゆっくりでも技が使えることが大切。高齢者も運用法を楽しめるんです。すでに代々木の幸齢者教室では始めており、皆さんとても面白がってくれています」と秋吉別院長。

幸齢者教室の試みは、新しい金剛禅布教スタイルの一つとして、一歩を踏み出しています。