

# 少林寺拳法NEWS 11月 Nov.

## 『守口市市民まつり』に出演!!

守口市少林寺拳法協会事業の一環として取り組みます

11/3 (日) 13:20~予定

大枝公園 屋外テニスコート簡易ステージ

今回、守口市市民まつりでの出演は初参加となります。急に決定しましたので不安もありますが、スタッフ20名協力一致して少林寺拳法を披露します。

ふるってご観覧ください。雨天中止

守口市スポ少主催 守口市スポーツ少年団設立60周年記念行事

## 守口市レクリエーション大会開催されます!!

11/23 10:00開始予定 15:00終了予定

飽く競争、大縄跳びなど 各団や個人で競います 参加については申し込みが必要です

1

### お休みコール

[dragonmaki@gmail.com](mailto:dragonmaki@gmail.com)

09091101891

2

### スポ少レク大会

11/23 10:00~

守口市民体育館 大体育室

3

### 『守口市市民まつり』 ステージ発表

11/3 13:20予定  
大枝テニスコート



昇級試験

11月、12月休み

交野いきいきランド



昇段試験

11/23 9:00~

吹田市武道館



<お休み CALL>

[こちらへ↓](#)

[dragonmaki@gmail.com](mailto:dragonmaki@gmail.com)

[https://  
www.dragonmaki.com/](https://www.dragonmaki.com/)

[https://  
www.facebook.com/](https://www.facebook.com/)

## 『武道の本質』

### 武は人づくりの大道

我々は日々少林寺拳法の技法を修行し、鍛錬しているわけですが、この攻防の『技』や、その応用である『術』や、その用い方である『略』のことを『武の体』といいます。

また、それらを修行・鍛錬することによって、個人的には身を修め、地域社会では悪を除き、国家社会では乱を収め、人類社会では世を益するといった効用がありますが、これらの効用を『武の用』といいます。武道とは、これらの『武の体』と『武の用』とを合致させる道のことです。したがって、武道の本質とは、格闘の技術を修行し、鍛錬することを通じて、精神・肉体ともに健全な自己を確立するとともに、社会的にも、積極的に不正や悪と戦ってゆける勇気と行動力を持った人間をつくってゆく『人づくり』の大道であるのです。武道には、『真の武道』と『二セの武道』があります。人と争うため、人に勝つため、人を殺すため、あるいは自己の名誉や利益が追求するために行われているのは、『二セの武道』です。自己を修め、自己



を確立するため、そして社会の悪を除き、乱を治め、福利に貢献するために行うのが『真の武道』です。ところが、世間で武道と呼ばれているものの中には、武の意義も武道の本質を理解しない、単なる勝負術に過ぎないものや、無理な苦行を強要するしごきのようなもの、あるいは人に見せることを目的とした見世物のようなものが少なくありません。この種のものに携わる人たちは、口を開けば、勝敗や強弱を論じ、戦うことと、勝つことに意義があり、勝つため

に修行しているのだと強調します。そして、強い者、試合に勝ったものだけが立派な人間であるかのようにいっています。しかし、武道というものが、試合に勝つことを目的に修練されて、強者を作る目的でのみ修行されるのであれば、多くの実例が示すように、暴慢で、殺伐とした、我が強い、鼻もち腹持ちならない人間を育てることは明白で、これほど有害無益なものはないでしょう。こうしたものは、武道の名を借りた似非武道であるといえます。

武道というのは、いざという時に役立つだけの強さと勇気を身につける技術であると同時に、そうした強さと勇気と行動力を正しく使用でき、社会の幸福と発展のために役に立つ人間を養う人づくりの道です。言い換えれば、

武道の本質というのは、人との争いに勝ったり、自己の欲望を満たすために修行する闘争術なのではなく、己れに克ち、自らの寄るべとなる自己を確立し、そして人を生かして、我も生き、人を立てて我も立てられるという、『自他共楽』の理想郷を実現する道なのです。

## ひと口 筋力アップ

昨今、健康意識の高まりから、自宅トレーニング、トレーニングジムに通い、自身にあった運動を実践されているとお聞きします。

最も変化の大きい60歳代から70歳代、しっかり意識を持って筋力アップに挑戦しましょう。歩くなどの有酸素運動を併用すると効果もアップ！！



### スクワット（屈伸運動）

しゃがむことを忘れた現代人、洋式トイレ、ソファなど日本式から欧米化に変化しつつあり、床に座ることが少なくなりましたね。

### スクワットのポイント

- ・全可動域で行う 浅いしゃがみより深いしゃがみ
- ・ゆっくり行う ゆっくり行うことにより、インナーマッスルに刺激します。股関節や膝関節に対する負荷を軽減 しかし筋肉へはしっかりアプローチ
- ・少し疲労感が残る回数 無理をし健康を急いでしまうと続かない
- ・バランスに注意 手すりや椅子などを使い転倒しないように工夫
- ・思いついたらしゃがむ セットを気にすることなく

## 《定期練習会予定》 11月

ホームページ「練習カレンダー」からご確認できます  
<https://www.dragonmaki.com/>

●**月トレ**（小体育室） 11日・18日・25日

会費の納入は毎月5日です。

●**金トレ**（武道室） 1日・8日・15日・22日・29日

●**土トレ**（多目的室） 2日・9日・16日・30日

**月トレ・金トレ** → 少年 18:00～ 中学生以上 19:30～21:00 休み→ 4日、23日

**土トレ** → 少年13:00～ 中学生以上 14:30～17:00 **都合のつきやすい時間帯で参加OKです**

**土トレについては、保護者も一緒に参加してもらえますよ。もちろん無料です お気軽にご参加ください。**

事務局：守口市少林寺拳法協会・守口市少林寺拳法スポーツ少年団支部 守口市八雲中町1-8-18 [090-9110-1891](tel:090-9110-1891)  
[dragonmaki@gmail.com](mailto:dragonmaki@gmail.com)