

私の稽古法

第42回

少林寺拳法 福家 健司

私は中学2年生の時に少林寺拳法という武道に出会い人生が変わった。

現在、東京都立高校で体育教師として勤務する傍ら、全国高等学校少林寺拳法連盟の理事長を務め、高校生、そして大学生拳士の育成指導に奔走する毎日である。

少林寺拳法を通して人生の師と出会い、多くの先達の方々に導かれ、今ここに至る。

中学、高校と立派な「悪たれ」の思春期を過ごしてきた私が、競技選手として世界1位まで登りつめ、今は指導者として多くの若者たちを育成する立場にいる。これからの私自身の使命は、少林寺拳法を通じての青少年の育成である。

私の競技者としての経験や指導者としての経験が、武道を志す方々の一助となればと考える。

少林寺拳法との出会い

思春期の私は、学校の先生方からするとかなり手のかかる生徒であり、言い方を変えたと学校に居てほしくない生徒であった。本人は一端の不良を気取り、バイクを乗り回し、喧嘩をして警察のお世話になったこともあり、教員側からするとまさに「不良生徒」であった。

そんな私が少林寺拳法と出会ったのは、中学校2年生の時

ある。ただ喧嘩に強くなりたくて、「強くなるためには空手だ!」と思い立った私は、地域の体育館で行われていた空手道を見学に行った。その空手道の隣で行われていたのが、少林寺拳法であった。のちに入門することになる中野道院は、近隣の大学生も集まる道院で、私が見学した時には、グローブとフアイバー胴を着けて、激しい乱捕

プロフィール



福家 健司
(ふくい え・けんじ)

1964年 北海道出身
東京都立石神井高校卒業
日本体育大学体育学部体育学科
卒業
日体大職員を経て東京都立高校
保健体育科教員として勤務
現在は東京都立清瀬高校に勤務
少林寺拳法連盟 本部指導員
評議委員 他

〈主な戦績〉

2013年 少林寺拳法世界大会
(日本：大阪) 一般男子四段
以上の部 1位
2001年 少林寺拳法世界大会
(フランス：パリ) 一般男子
四段以上の部 3位
2012年 少林寺拳法全国大会
一般男子五段以上の部 1位
2013年 少林寺拳法世界大会
国内選考会 一般男子五段以
上の部 1位
2014年 少林寺拳法全国大会
一般男子五段以上の部 1位
2001年～2014年 少林寺拳法
東京都大会
一般男子五段(四段)以上の部
12回 1位 (9回連続含)
内閣総理大臣賞 3回受賞 東
京都知事賞12回受賞 他



2013年世界大会決勝で演武する筆者

日体大少林寺拳法部

り稽古を行っていた。40年以上
経った今でも、その雰囲気と、
気迫のこもった稽古風景は鮮明
に覚えている。思い切り殴り合
い、蹴り合い、そして稽古が終

われれば親しく語り合っている拳
士たちがそこにいた。その見学
の帰りに入門することを決意し
ていた。

中学2年で少林寺拳法に入門
し、高校では部活動に励みなが
ら、道院にも通う日々が続き、
卒業時には二段位を習得してい
た。ただ、高校生になっても生
活が改まることなく、世間で言

う「不良」に変わりはなかった。
高校生も終盤にさしかかったと
きに進路選択を迫られるが、私
は「強く」なりたい一心で、少
林寺拳法学生大会でトップレベ
ルにあった日本体育大学への進

学を迷いなく決めた。

日体大での4年間は、一言で言うならば、その先の私の人生の根幹を形成した時期であった。当時の体育大学のしかも武道系の部活は、世間という「体育会系」の極みであり、1年生は奴隷、2年生兵隊、3年生は天皇、4年生は神様と例えられるような世界があった。

当然、「不良」気取りの私の

根性は叩きのめされ、その後の

人生では決して経験することがないであろう経験をさせてもらった（させられた）。教員として壁にぶつかることがあったも、あの大学1年生の時に比べれば肉体的にも、精神的にも大したことがない！ と思える経験を積ませていただいた。現在、私は日体大少林寺拳法部のOB会長を務めているが、今改

めて、あの当時の日体大少林寺拳法部で修行ができて本当によかったと思っている。

大学4年次には主将を務め、40人以上の部員を束ねる立場となり、関東学生大会では個人で優勝、団体で総合優勝を勝ち取ることができた。そして、何よりも人生の師となる故大屋昭夫先生との出会いがあった。

先生からは少林寺拳法の技術はもちろん、人として「かくあるべき」との教えをいただいたように思う。先生から具体的にアドバイスを受けるということ

ちや、指導する際の身の回りのお世話や指導の相手も務めさせていただいた。

学ばせていただいたことは多岐にわたり、誌面では書ききることができない。技術的なアドバイスで一番強く印象に残っているのは、「技は力を入れない。自然体だ」と繰り返し言われたことだ。まさに大屋先生の立ち姿は自然体であり、その生き方も自然体であった。最後まで私にたいして「福家は、まだ力が入っているな！ 力を抜きなさい」とご教示いただいた。まさにこの言葉通り、脱力、自然体が私の生涯の修行のテーマである。



恩師の大屋昭夫先生

世界1位への道のり

2013年少林寺拳法世界大

会 in japan, osaka において、一

般男子四段以上の部で1位にな

ることができた。少林寺拳法を
競技としてとらえたときに一番

上のカテゴリーの世界1位にな

ることは、選手としての夢であ
り、長年の努力の結果、その頂

点に立つことができた。日本の

全国大会でも一般男子五段以上

の部で3年連続1位となり、内

閣総理大臣賞を3度受賞するこ

とができた。

当然、武道としての少林寺拳

法は、その技術は手段であり、

人づくりとしての大道にはゴー

ルがなく、生涯修行である。少

林寺拳法の修行を通して「自己

確立」「自他共榮」の道を追求

することが何よりも大切であ

る。

ここでは、競技としての少林

寺拳法で、世界1位を獲得する

までの稽古法の一考察を述べた

いと思う。

結論から言う「基本に帰

る」である。

2013年に世界1位になる

までには、長い長い道のりがあ

った。

東京都大会、全国大会におい

ても、入賞はすることができ

が、なかなか1位を獲得ことが

できず、ある先輩からは「プロ

ンズコレクター」(いつも入賞

はできるが、銅メダルを受賞す

ることが多かった)と呼ばれた

こともあった。

学生大会での優勝経験もあ

り、プライドだけは高く、1位

になれない要因を、予選の組み

合わせや、審判の見方のせいに

していた時期もあった。2000

年の全国大会で3位に入賞

し、翌年の世界大会(フラン

ス・パリ)の出場権を獲得し

た。世界大会までは半年あり、

この半年間はフィジカルトレ

ニングを重ね、好きなお酒も断

ち、開催地フランスに入ってか

らも、走り込みを欠かさなかつ

た。結果は世界3位。周囲の

方々は当然喜んでくれたが、競

技の頂点を目指していた私は、

喜びよりも悔しさの方が大きか

った。当時36歳という年齢を考

えても、世界にチャレンジをす

るのは最後だと考えていた。

少林寺拳法の大会は主に演武

競技である。二人一組で技法を

演武として競技する。「技術度」

と「表現度」で評価され、5人

の審判で採点する。

その世界大会後、演武の相手

であり日体大後輩の麻田育弘選

手と今後のことを話し合った。

選手としては引退して、指導者

として新たにスタートを切るこ

とも選択肢にはあったが、やは

りお互いに悔しさを、やり残し

たことがある中での引退は考え

られなかった。

私たちは、なぜ、自分たちが

いつももう一步のところで留ま

るのかを、真剣に考えた。自分

たちの弱点を知るために、プラ

イドは捨てた。いつも練習を一

緒に行っている後輩選手たちに

指導を仰ぎ、学生の現役選手た

ちとも積極的に練習を行った。

前述したように、王道の体育会

系の人間として、後輩に指導を

仰ぐなどとは考えもつかないこ

とであった。しかし、初心の

「強くなりたい」をあらためて

確認したときに、そんなプライ

ドを捨てることを選択した。後

輩選手たちも初めはとまどって

いたが、実的に確に私たちの弱

点を指摘してくれた。

それまでの私たちは、フィジカルの強さ（突き、蹴りのスピードやアジリティ）を磨くことを主眼に置いていたように思う。

しかし、大屋先生がいつも言われていた「脱力、自然体」の言葉が私たちの修行の道標みちしるべとなった。もう一度、基本に立ち返り、いろいろの「い」である足捌き、体捌きの練習から見直した。演武で使用する技をその原理から見直し反復練習を行い、一つ一つの基本的動作の修練に

稽古時間のほとんどを費やした。

私たちと競い合っていた後輩選手たちが見守る中、挑んだ関東大会で、圧倒的な点数差で優勝することができたときは、今までのどの金メダルよりも嬉しく、その時の打ち上げで飲んだビールの美味しさは今でも忘れることがない。

その後、基本練習に重点を置き、稽古を積み上げ、各大会に臨み、気が付けば、東京都大会12回優勝（9回連続含む）、全国大会一般五段以上優勝3回、そして、2013年世界大会1位へと駆け上ることになった。頭の中では理解していたつもりだったが、「基本に立ち返る」ことの重要性をこれらの経験で学びなおした。それは、技術的な部分もあるが、精神的な部分

でもある。私があの時、自分のプライドを捨てず、従来の稽古法で修行を行っていたら、これ

らの結果には結びつかなかったと思う。

指導者として… 高校日本一への道のり

2014年の全国大会で自身は選手として引退した。その後、指導者として部員たちを

（パン）女子級拳士優勝など、数々の実績を残すことができた。

高校日本一に導くことになるのだが、指導法で一番大切にしていくのも「基本を大切にすることである」。

前述したように、少林寺拳法の中心となる競技は演武競技である。（大学生では、防具をつけて自由に打突を出し合い、ポイントを取り合う立合評価法という種目もある）。学校によつては、基本練習を最低限に抑えて、演武の練習に稽古のほとんどの時間を割いているところも

現在、私は都立清瀬高校に体育教師として勤務し、少林寺拳法部の顧問をしている。創部8年であるが、全国選抜大会女子団体演武優勝（2年連続）、インターハイ女子単独優勝、インターハイ女子組演武準優勝、少林寺拳法全国大会（オールジャ

多い。実際にインターハイ、全国選抜大会上位校でも、演武練習が稽古時間のメインに置かれ

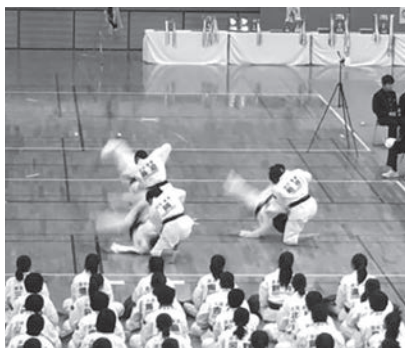


高校生に指導する筆者

ている学校は少なくない。

指導をしている清瀬高校少林寺拳法部では、身体を作るトレーニングと基本稽古が練習時間の

の半分以上を占める。そのほかに、正確な突き、蹴りをするための「胴突き・胴蹴り練習」、身体全体での突き・蹴りを習得するための「ミット打ち」、そして防具を着けて、相手と自由に打突を出し合う「乱捕り稽古」を重要視している。それらの練習が、護身の技術としての少林寺拳法のレベルを向上させ



全国選抜大会女子団体優勝

ると信じているからである。他校が多く時間を割く演武練習は、大会の1カ月ほど前から練習時間を増やしていく。

これらの指導法は、自分自身の選手としての体験からくるものであり、土台である基本がしっかりといていなければ、その応用である演武は、ある程度はレベルアップするが、限界があることを知っているからである。



全国選抜大会女子団体で2連覇

基本動作が繋がり一つの技となり、技が繋がり演武となっていく。何よりも大切なのは一つ一つの基本動作である。その基本なくして、応用はない。このことは、これからの指導現場でも揺るがないポリシーである。部員たちは、運動部を経験して

いない生徒も多く、中学時代、体育が苦手なものも少なくない。それでも、顧問の言うことを信じ、厳しい練習に耐え、ついてきてくれた。輝かしい結果は、何よりも部員たちの強い意志であり、高い志によるものである。

その先にあるもの…人づくりへの大道としての少林寺拳法

自分自身が選手として目指していた競技としての少林寺拳法。そして指導者として高校日本一を目指していた少林寺拳法。目標に向かい、自分の限界へ挑戦し、変わる可能性を信じていくことの大切さを学んだ。

少林寺拳法はその先にある、

「自信と勇気と慈悲心を併せ持

ったリーダー」を育成することを目指している。私が毎日、相手にしている大学生、高校生拳士たちは無限の可能性を秘めている。しかし、最近の時代の傾向でもあるが、すべてにおいて「ほどほど」「バランスを考えて」という考え方が定着しているように思う。

まずは少林寺拳法の技法にと

ことんのめり込んで、稽古してもらい、自分の限界への挑戦をしてみたい。そして、その

先にある「本当の強さとは」「人

としてどう生きていくべきか」

を真剣に考えてもらい、開祖、

宗道臣が説かれた「真剣に他人^{ひと}

のことを考えて行動できる生き方」に気づき、追求してもらいたい。

私の使命は、一人でも多くの

「他人のことを真剣に考えるこ

とができる」若い拳士を育てる

ことである。

これからの私の使命

私は教員をしている。体育科

の教員である。教員は知識や技

術の指導者であるが、その本質

は、学校生活を通しての人間形

成が職務の根幹となる。まさ

に、少林寺拳法の修行と同じで

ある。護身としての少林寺拳法

の技法を修練する中で、他人の

ことを真剣に考えることができ

き、そして行動することができ

る人間形成を目指している。

私の教員としての精神的支柱

は「少林寺拳法」である。部活

動や担任の生徒たちにいつも言

っていることがある。私は「変

わるこのでできる自分の可能性

を信じる」「言い訳をみつけず

にあきらめるな」と。私は少林

寺拳法の選手として世界大会1

位に至るまで、生徒に言ってい

るこの二つのことを心に誓い、

修行してきた自負がある。

言い方は乱暴だが、競技選手

としての世界1位、高校日本一

は、ただそれだけのことであ

る。そこに至るまでの過程で何

を学び、どう生かすかで、その

価値が決まるのである。

これからの私の使命は、これ

らの経験を活かし、これを高校

生、大学生拳士、あるいは教員

という職務を通して、多くの青

少年に伝えていくことである。

中学、高校で先生方に迷惑をか

けまくった私であるが、現在、

こどもたちに影響を与えられる

立場をいただいている。宿命と

いうものがあるかどうかから

最後に

故大屋昭夫先生をはじめ、多

くの先達の先生方、先輩方、同

輩、後輩たち到此まで導いて

いただいた。その方々にたいし

ての恩返しは、次世代を担う若

ないが、私はこれから自分の全

力を掛けてこの使命を全うした

いと考えている。



連盟本部で指導する筆者

者たちを一人でも多く育成する

ことであると思う。

技術的に、精神的にも「自然

体」を生涯のテーマとして修行

していきたいと考えている。