

# 大阪長野道院だより

2月  
2026. 1. 29

## 2・3月の主な行事予定

2月 1日 (日) 昇級考試 9:00~11:00 千代田道場 3級~1級受験者

2月11日 (水・祝) ミニスポーツラリー 9:00~15:00 河内長野市総合体育館 (競技場・運動場)  
※市内の様々なスポーツ団体が“ミニブース”を用意して体験活動を行いますので、“少林寺拳法ブース”的お手伝いをしてくれる拳士を募集します!!

2月23日 (月・祝) 審判講習会 9:00~17:00 吹田市立武道館 「洗心館」  
四段以上の指導的立場にある拳士は、各自で申し込みをお願いします!  
※3月1日 (日) に審判講習会の補講があります。上記日時に参加できない方は道院長にご相談ください。

2月28日 (土) 昇級考試 9:00~11:00 武道館 8級~4級受験者  
※新入門の白帯拳士はこの日が初めての昇級試験になります。2月21日までに宿題の提出をお願いします!

3月 1日 (日) 昇級考試 9:00~11:00 千代田道場 3級~1級受験者



3月20日 (日) 昇段考試・武專 8:30~ 吹田市立武道館「洗心館」  
※現在、初段1名・少拳士2段6名の受験者が準備を進めています!

## 白帯拳士たちの鎮魂行の様子

「何のために少林寺拳法を習っているの?」みなさんはこの質問にハッキリと答えられますか?昇級試験の模範解答では「自信と勇気と行動力を身につけて、思いやりと正義感を持った人になるため」ですね。この質問に対する答えは、人によって少しは違っていてもいいのですが、少林寺拳法は人や社会に役立つ人づくりの修行法であることは忘れてはいけません。では、その修行法とはどんなものなのかということですが、それには二つあって、その一つが「易筋行」です。「易筋行」は少林寺拳法の技術修練そのものです。そしてもう一つが「鎮魂行」で、“目指す人”になるためにはどちらも欠かせない重要な修行法なのです。最近、鎮魂行を省いたり、短縮したりして技術修練に時間を割く道院が見られますが、私たちが目的とする人づくりのためには、鎮魂行は決しておろそかにしてはいけない重要な修行法なのです。

鎮魂行で行う「座禅」の効果は、科学的にも証明されています。

- ① 自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが整い不安やストレスが軽減されて心が安定する。
- ② 脳の前頭前野が活性化し集中力が増す。
- ③ 姿勢を正すことでインナーマッスル（抗重力筋）が鍛えられると共に、腹式呼吸を繰り返すことで呼吸筋や内臓筋が鍛えられる。

こうした効果が自覚できるようになるには、毎日続けて3か月くらいかかると言われています。

昨年の春から夏にかけて入門してきた白帯拳士たちが、最近ようやく鎮魂行の作法を覚えて、しっかりと座禅を組む姿が見られるようになってきました(まだ打棒の音は怖いようですが…) 15分から20分にわたる鎮魂行の時間を落ち着いて行えるようになった拳士の成長をとても嬉しく見守っています。



中拳士参段 合格おめでとう!

2025.1.25

西山 政志 拳士 2007年5月5日入門  
少年拳士たちにもやさしく丁寧に指導してくれるお兄さん拳士です!  
今後の活躍を大いに期待しています!!