

# 皆で乗り越えた夏合宿

少林寺拳法部 第59代主将 河野 恵伍 (機機工4年)



## はじめに

2024年9月26日(木曜日)から9月30日にかけて、少林寺拳法部の夏合宿を開催いたしました。

昨年度の夏合宿は、5年ぶりの開催でしたが、今年度は昨年に引き続き、3年生1名、2年生3名、1年生5名の合計9名で合宿を行いました。昨年緑帯で1年生だった現在の2年生も、すでに茶帯になり、後輩たちがいます。

今回はそんな夏合宿の、時に苦く、時に楽しく、苦楽をともし、絆を深め合った5日間の練習の日々を、紹介させていただきます。

## タイムスケジュール

本年度の夏合宿は左記のようなタイムスケジュールで進めました。

28日の練習スケジュール (一部略)

7:00	起床	13:10	術科
7:15	作務	14:20	乱捕
7:35	朝食	15:30	昇級練習
8:20	自由行動	16:40	演武練習
9:20	鎮魂行	18:00	夕食休憩
9:35	準備運動	19:00	体力作り
10:00	練習 基本練習	21:00	自由時間
10:55	術科	22:00	1日の総括
11:55	昼食休憩	22:30	就寝

このように、合間で休憩はあるものの、朝から晩まで練習をします。いつもテストやレポートに追われている九州工大生達にとってはとてもハードなスケジュールでした。

## 昇級練習

1・2年生は夏合宿後すぐにそれぞれ2級・5級の昇級試験を控えて

いたので、集中して練習しました。まず基本の突き蹴りから、運歩法、受け身、移動攻防、基本法形(単独演武)などを練習しました。次に法形科目(技)では、技名を聞いて攻守の動きや構えをすぐに思い出せるよう何度も練習しました。1年生は5級で初めて習う逆技、「逆小手」を習得するのに苦戦していました。コーチの先輩方や2年生の指導により、かなり上達していました。



昇級練習の様子

2年生は2級技「切小手」や、初めて学ぶ羅漢拳の技「上膊捕」に苦戦していました。これは少林寺拳法で「コの字」と呼ばれる逆技の系統で、上腕部を掴んで押されたときに、手首を決めて体勢を崩す逆技です。教えるのも難しいですが、力を加え

る方向や手を抑える位置などのポイントを抑えることで、少しずつできるようになっていきました。

## 演武練習

演武は、習った技に連続した反撃や攻防を組み合わせて作り上げるものです。決めた攻防を実践するだけでなく、リズムや残心、気迫やキレなどにも意識する必要があるため、とても簡単ではなく、練習が必要です。翌月の10月20日には、1年生にはデビュー戦となる北九州大会を控えており、大会に向けそれぞれの単独演武や組演武、団体演武の練習に精一杯取り組みました。今回の団体演武は、8人で行い、人数が多い分テンポを揃えるのも大変です。



団体演武の練習



乱捕の練習風景

乱捕では、防具をつけ、自由に攻撃し合います。九州工大には乱捕が好きな部員が多く、時には熱くなることもあります。ですが乱捕はただのケンカではなく少林寺拳法の練習の一環ですので、相手への尊敬、思いやりの心を忘れず、お互いの技術の向上のために行うよう指導しました。

## 乱捕



1年生の組演武

## 体力作り

夕食休憩のあとも練習は続きます。2日目の夜の体力作りでは、三浦監督が主座をし、千本突、千本蹴を行いました。一人10本ずつ号令をかけ、全員で気合（発声）を出します。部員全員の気合が、武道場の外まで響いていたそうです。



三浦監督による体力作り終了後の集合写真

## 行軍

夏合宿最終日5日目は、午前中に練習を終えたあと、門司港まで約16キロ歩きました。今回の行軍では、OBである16代安部さんと、19代伊藤さん、61代杉田さんがサポートをしてくださいました。飲み物や果物などの差し入れだけでなく、休憩場

所を作ってください、安心して休むことができました。13時ごろ出発し、19時ごろには門司港に無事全員到着することができました。サポートしていただいた方々、本当にありがとうございます。



行軍の様子

## 全体を振り返って

今回の夏合宿の開催には、さまざまな意味がありました。ひとつは1年生たちです。皆で昇級や大会という同じ目標に向けて努力し、苦労を共にするだけでなく、楽しいことも面白いことも一緒に体験して、一緒にご飯を食べて、寝る。きつい合宿でも仲間と一緒に乗り越えられま

す。こうした同じ経験や感情の共有によって、仲が深まっていったように感じました。また、練習の中でそれぞれの苦手な部分やうまくいかなかった壁に必ず当たります。そこで、自分なりの課題や目標を考え、解決策を見つけ、前に進む力や粘り強さが、今回の合宿で1年生たちに身についたように感じました。

もうひとつは、次期幹部となる2年生たちに責任を感じてもらうことです。来年度は現在の2年生が幹部として統制して行かなければなりません。そのために今のうちから指導や統制の経験をさせることが今回の課題でした。具体的には、主座を任せ、指導側に回ってもらうようにしました。最初は不慣れで苦戦していましたが、だんだんと様になっていきました。主将の私が半日不在だった間も、練習メニューを決めたり団体演武の構成を考えたりと、自分たちで主体的に考え、意見を出し合い、進められていたようで、これからも2年生たちの成長を信じ、期待したいと思えました。

最後に、今後も部の発展のために精進して参りますので、ご指導ご応援よろしくお願いたします。