

## 少林寺拳法における安全性の確保について

少林寺拳法専門部 鈴木 智博（県立狭山清陵高校）

### 1 はじめに

少林寺拳法は、開祖である宗道臣が戦前から戦後にかけて中国河南省嵩山少林寺の武術を学び、さらに独自の改良を加えたものである。

少林寺拳法の技術は守り主体の護身術(守従攻従)であり、突き、蹴り、投げ、固めなどの技術から構成されています。開祖はこれらの技術を用いて、社会におけるリーダーを育成すべく青少年の育成手段として位置付けた。

少林寺拳法の技術には、突きや蹴りなどから成る”剛法”と、投げや固めを行う”柔法”がある。これらの技は級や段により習得する技が決まっており、例えば未経験者の高校生は6級の基本的な技から始めることとなる。

競技の種類は、一人で行う単独演武、ペアで行う組演武、6人以上で行う団体演武などがある。高体連の種目ではないが演武以外にも乱取りがあり、防具をつけて突き蹴りを行う種目である。

### 2 安全性を高めるために

少林寺拳法の防具は、フェイスガード、拳サポーター、胴、ファールカップなどがあり、これらを装着して乱取りの試合を行う。有効打が入るとポイントを得ることができるというルールである。ボクシングのような打ち合いを前提とする競技とは異なり、有効打が入った時点で時計は止まり、中央に戻ってから試合再開となる。

以前、大学生の乱取りの試合でフェイスガードに突きが命中した際、攻撃を受けた選手が鼻から大量に出血したため高体連の種目としての乱取りの採用は取り消されたという経緯がある。そのため、フェイスガードではなくヘッドガードという、より安全性の高い防具が採用されることとなった。

なお、現在も乱取りを高体連の種目として採用すべきかどうかは意見が分かれている状況である。

フェイスガード



ヘッドガード



拳サポーター



胴



また、組演武の練習中に生徒の突きがペアの生徒の顔面を直撃してしまうということや、投げ技の着地に失敗して地面に叩きつけられるという危険もある。武道はその性質上、防衛の手段としてやむを得ず相手を破壊する技が多く存在する。そのような技がまともに入れば骨折等の大けがは必至であり、日頃の練習で防御の方法等をしっかりと学ぶ必要がある。

少林寺拳法には競技の中に関節を極めての投げ技等が存在するために、一步間違えば大事故になりかねない。日頃の柔軟や基礎基本の徹底、集中力確保のための適度な休憩こそが事故を減らすことにつながるのではないかと考えられる。