



3月27日 塩竈道院での卒業祝いで

財団の更新もお願いします

金剛禪の更新は済んだことと思えますが、まだ済んでいない方は道院長に申し出をお願いします。

財団の方も金剛禪の更新が終了後に更

新をお願い致します。未加入拳士については、財団関係の行事に参加できませんので、ご注意下さい。自分で手続きが出来ない拳士は、道院長が代わって手続きを行いますので遠慮なしにご相談下さい。

楽しかったね 卒業祝い！

3月27日に塩竈道院で卒業祝いを開催しました。これは、今年の卒業生3名(第二小学校卒：佐藤大洋拳士・魚住蒼太拳士、第二中学校：後藤絵斗拳士)の卒業の祝いを有志で開催しました。後藤拳士は、塩釜高校を合格しており拳法部で頑張るそうです。今後の活躍を期待します。

開催に当たり卒業生の挨拶そして目黒副道院長の乾杯でスタート。参加者全員「すき焼き」で盛り上がりました。年少拳士は、8時までの予定が9時まで楽しんだ拳士もおりました。

平常心について

先々月、ソチオリンピックが開催され、どの競技を見るにつけ「平常心」を意識した月は無かったと思います。

平常心を失った時は、上がった状態ではないでしょうか。上がった場合は、頭の中が真っ白になり、心臓はドキドキ、舌も

上手く回らず、体も震え脳の動きが停止したかのような状態ではないでしょうか。

フィギュアスケートの浅田真央は、金メダルの過剰な期待がストレスとなり、

平常心を失ったものと思う。演技終了後のインタビューで「何があったか分からない」と答えており、このことは平常心を失っていたことを物語っているのではないのでしょうか。2回目のフリーでは、予定していたものは全て出来たと述べており、平常心を保ち演技出来たと思われる。ハーフパイプ銀の平野歩夢選手、パラレル大回転銀の竹内智香選手は、大会時は全然上がらない、リラックスしていたと後のインタビューで述べている。平常心を保つこと(リラックスした状態)が、力を発揮するため如何に大切かをこのソチオリンピックで見せつけられたと思います。

この平常心を保つうえで、呼吸が大きくかかわっており上がった場合は、呼吸が乱れ、浅く、早くなり心臓の鼓動も早まります。反対に呼吸を整えることにより心身とも安定し、平常心を保つことが出来るのです。



3月3日 雛祭(仙台社都道院)

今後の予定

- ◎特別稽古(昇段者模擬試験)・お花見 4月19日(土) 午後1時から 塩竈道院専有道場
- ◎宮城武専 4月20日(日) 午後9時から午後4時まで 青葉体育館
- ◎教区昇級試験 4月25日(金) 午後6時半から8時まで 塩竈道院専有道場
- ◎合同練習&昇段試験 4月27日 午前9時から午後3時半まで 青葉体育館



3月4日 雑祭(塩竈道院)

鎮魂行そのものが平常心を保つ動作になるのです。これから何かを行おうとする場合、座禅を組む訳には行かないでしょう。その場合は、椅子に座り背筋を伸ばし深い腹式呼吸を行うとよいでしょう。
平常心を保つ必要がある重要な場面で、忘れず試してみましよう。

再度、少林寺拳法を

仙台杜都道院 今野善充
このクランクを過ぎると、道場の灯りが見えてきます。

少林寺拳法を再スタートして、早や2ヶ月が過ぎました。思えば35年以上前に稽古に汗を流していたことを思い出されます。

少林寺拳法の日常の修練で行っている鎮魂行は、姿勢を正し呼吸を整え、腹式呼吸を行い丹田に気を蓄える動作です。この

青春の多感な時期だったため、わずか1年半で辞めてしまいました。

以来、今まで平凡な時を過ごしてきましたが、震災以来、仕事が急に忙しくなり、ストレスで体調を崩してしまいました。今思えば、大声を出す機会が無くなってきたからでしょうか。

健康の維持とストレス発散にと思い、昔やっていた少林寺拳法をとまた始めました。まだ体力が追いつかず、疲れを引きずる時



もありませんが、道場の少年拳士達に元気を貰っており、す。仕事で疲れている時もあります。仕事中、ありますが、今度は「細く長く」続けて行こうと思っております。明日も道場の灯りが見たいから……。

幹部紹介

◎阿部光博 塩竈道院助教
現在、正拳士四段、塩竈市松陽台在住で

す。以前、息子さんは塩竈道院の拳士で、現在、東北学院大学の少林寺拳法部です。

拳士紹介

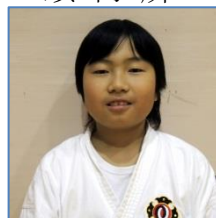
◎伊藤千聡(ちさと) 拳士4級

塩竈道院所属・住所は利府町加瀬・弟の史哉君と一緒に通っています。バレーも習っているようですよ。



◎田村猛流(たける) 拳士6級

仙台杜都道院所属・住所は仙台市若林区中倉・何時もお母さんと一緒に頑張っています。



昇級・昇段

昇級試験 2月28日

【塩竈道院】小野寺修司(4級)
【仙台杜都】田村咲里菜(4級)

昇級試験 3月28日

【仙台杜都】工藤百葉(5級)、田村猛流・稲垣太崇(6級)、三塚悠蓮(7級)