学科参考資料（対象 6 級～有段）

2、 少林寺拳法の拳士としての心得

少林寺拳法は人づくりの行です。日常においても拳士として正しい行いをしなくてはいけません。少林寺拳法では６つの心得を大切にしています。

1、 脚下照顧（自分自身を見つめる）

自分の足元をよく見て振り返るということです。今日自分がしたことは正しいことであったか？誰かに迷惑をかけなかったか？など、反省する。反対に、友人を助けてあげることができた。先生に褒められた。など、良かったことを思い出すことも大切です。まずは自分の靴をどんな場所でも揃えることから始めましょう。他人の靴を揃えてあげることもよいことです。

2、 合掌礼（お互いに認め合う）

少林寺拳法では頭を下げて礼をしません。お互いの目を見つめ顔の前で手を合わせて挨拶を行います。これは、構えでもありますが、どちらかが上でも下でもなく、相手を正しく理解しお互いを認めあう心を表した礼儀作法です。全ての人が等しく平等であると考えることは、平和な世の中を作る第一歩です。

3、 作務（日頃の作業も大切にする）

道場では練習の前や終わりにみんなで掃除をします。毎日の生活の中では、食事の準備や洗濯、行事の準備など色々な事をしなければいけません。このことを作務と呼びます。少林寺拳法ではこの作務をとても大切にしています。掃除などを一生懸命に行うと、誰もが初心に帰ることができ、自分の心もきれいになります。

4、 服装（清潔できちんとした身なりをする）

人は心の中身が自然と見た目に現われてしまいます。清潔できちんとした身なりをすることで、周りの人や自分の気持ちも清々しくなり、気持ちが良いものです。少林寺拳法の拳士はこのことをよく知り、修練の時にも、きちんと道着を着ましょう。また、長い爪や髪の毛は修練の邪魔にもなりますし、周りの人も不快になりますし、けがの原因にもなります。生活の中では服装にも気を付けることが大切です。

5、 態度（学ぶ気持ちを形にする）

何かを教えてもらうとき、その相手の人に対して教えてもらう姿勢が見えないと、きちんと教えてはもらえません。少林寺拳法では話や説明を聞くときに、結手構えで聞くことが正しい態度といえます。人とかかわるときには年上でも年下でも礼儀正しく、節度を持った態度が必要です。

6、　言葉（正しい言葉で話す）

言葉は音となって相手の耳に届きます。音は響きです。響きにはその人の人柄を表します。正しい言葉や、丁寧な言葉は自分にも相手にも心地よい響きとなって届きますが、乱れた言葉や汚い言葉は、周りを不快にし、自分も間違った考えや気持ちを作り出してしまいます。態度と一緒に、言葉遣いにも気を付けるよう心がけましょう。

まとめ

拳士としての心得は、人間としての心得と言ってもよいほど、当たり前のことと言えます。学校や職場など、人は必ず人と関わりながら生活をしています。その中では、自らが自らを正し、お互いを認め合う行動が求められます。今日の自分はどうであったか、明日の自分はどうありたいかを見つけるのが脚下照顧です。きちんと挨拶を合掌礼で行い、掃除などの作務を怠らず、身なりを整え、礼儀正しく言葉に気を付けて話すこと。一つ一つを大切に生活を送りましょう。