

合掌

脚下照顧

小学校の5年生くらいで、だいたいどの小学校も、林間学校や、自然教室といった、宿泊体験学習に行きます。私も9月末に4日間行ってきました。私の勤める川口市の小学校は、千葉県富津市の「大貫海浜学園」に4日間行きます。施設では大変規律が厳しく、例えば、食事中は、一切私語は禁止、各部屋からの移動は、クラスごとにきちんと整列して、静かに移動、お風呂は15分、等々……。別名「監獄」と呼ばれています。しかし、子供たちにとっては、やはり親元を離れて、友達と4日間も過ごせるというのはこの上ない楽しい時間のようです。

さて、その学園の部屋は、廊下をはさんで向かい合って並んでいますが、部屋へは上履きを脱いで入らなければなりません。当然、上履きは部屋の前にきちんと並べるようになっています。脚下照顧です。始めはなかなかそろえられません。もちろん、きちんと揃えられる子もいます。教師は廊下を通るたびに上履きを揃えるように指導します。次第に、子供たちは意識し始め、靴が揃うようになっていきます。それでも、揃えられない子もいます。そういう子は、やはり日頃から、自分の持ち物が整理できなかつたり、落し物が多かつたり、忘れ物が多かつたりします。性格が悪いとかそういうこととはまた違って、いわゆる「だらしがない」のです。自分や自分の周りのことに目がいかない、気づかないのです。私もあまり人のことは言えませんが、しかし、「しっかりしよう」と「意識」しています。実は、これら全てが「脚下照顧」ということと関係していることなのです。

「脚下照顧」とは、単に靴を揃えるということではありません。副読本にも「まずは足元から」と書いてあります。自分の足元、靴が揃えられているかということ、常に、靴を脱ぐ度に「意識する」ことができるようになるということは、同時に自分の「在り方」を、つまり、「今の、この自分は、これでいいのだろうか」と、常に意識し考えているということなのです。日々、自らを省みているということです。「人との接し方はよかったか。」「言葉づかいは乱れていないか。」「感情に流されていないか。」「自分勝手になっていないか。」「できないことを人のせいにしていないか。」「まわりに感謝しながら生活しているか。」「他の人のために何かできたのだろうか。」等々。

脱いだ靴は、自分自身そのものの姿なのです。靴が脱ぎっぱなしになっていたとしたら、自分を振り返ることを忘れて、自分の在り方を考えることを忘れて、自分自身を見失っているのということではないでしょうか。自分の脱いだ靴を揃えることは、つまり自分自身の在り方を「揃える」「整える」ということなのです。

そんなことを考えながら、さっそく脱いだ靴の踵を揃えてみてください。そこに、今まで気づかなかった自分が「在る」かもしれません。もし、何か気づく事ができたら、そこから、また新たに変わっていきける自分に気づく事が出来るのではないのでしょうか。日々進化し、変わっていく自分を認識し、行動し、自分の在り方をみつめる。それが「脚下照顧」ということだと思います。

結手

連絡事項

① スポーツ保険について

今年から、スポーツ障害保険料は、道院の方で支払うようにしますので、保険料の集金はしません。また、各個人に配布しておりました「被保険者カード」は、今年から無くなるそうですので、もし、少林寺拳法の練習や大会等での怪我で、通院された場合は、私の方へ連絡ください。

② 11月合同練習会について

前回お知らせいたしました、合同練習会について下記のように予定しております。道院の行事ですので、基本的に全員参加です。用事等で参加できない場合はご連絡ください。また、移動に関しましては各家庭にお任せしています。移動手段の都合がつかない場合はご連絡ください。調整したいと思います。

記

日 時 11月8日(日) 午前9:30～午後4:00
場 所 幸手市武道館 幸手市幸手 1957-1 Tel.0480-43-0195
持ち物 □道着 □帯 □拳サポ □昼食 □飲み物 □汗ふき等

③ 連絡網について

年度初めに道院の連絡を配布いたしました。その後何人かの新入門の拳士もあり、また新たに準備したいと考えておりました。しかし、できれば、私のパソコンからの一斉メールにて連絡事項を送信した方が効率的で確実ではないかと考えております。そこで、道院からの連絡を受け取るのに都合のよいメールアドレスにて、私のパソコンへ一度発信元を明記したメールを送信していただければ、登録をしたいと思います。もし電話での連絡を希望される場合は、その旨お知らせください。そのようにしたいと思います。よろしくお願いします。

梶谷パソコンアドレス kvlmeipx@tcat.ne.jp

④ 今後の予定について

今後の予定についてお知らせいたします。道院の行事ですので、基本的に参加の方向でお願い致します。もし都合のつかない場合は、お知らせください。

北浦和道院 予定

10月30日(金) 練習場所・大戸公民館

11月 3日(火) 文化の日(道院休み)

8日(日) 合同練習会

12月25日(金) 練習納め

26日(土) 納会

1月 8日(金) 練習始め

「むつめ祭」埼玉大学・大学祭

少林寺拳法部が模擬店を出します。また演武会も予定しています。お時間がありましたらお出かけください。

日 時 11月1日～3日

出 店 オムそば屋

演武会 11月3日

その他、少林寺拳法関係の行事

11月14日(土) 県立武道館祭

11月15日(日) 武専 全日本学生大会

21日(土) 埼玉大学少林寺拳法部

創立40周年記念パーティー

28日(日) 武専研修会(県立武道館)

29日(日) 埼玉県理工系大学大会

12月 6日(日) 武専