

令和7年7月28日  
担当：井上（70期）

## 夏合宿

防衛大学校少林寺拳法部は、令和7年7月26日（土）を開始として3日間、70期政権運営の下、夏合宿を行ないました。

夏合宿の目的は、「学生個々の体力、精神力の向上」「新人戦、全日本学生大会に向けた演武の練度を把握すること」「少林寺拳法部としての団結心の醸成」としており、午前には基本練習や演武練習、午後に体力トレーニングといったメニューで実施しました。

全般日程は以下の通りです。

- 1日目 午前 基本練習、演武練習、木札授与式  
午後 校内障害走
- 2日目 午前 基本練習、演武練習  
午後 校外ランニング
- 3日目 午前 演武会、4役による千本シリーズ、部旗走

### 基本練習、演武練習、演武会

夏季定期訓練後初めての練習で、約1ヶ月間少林寺拳法から離れた生活をしてきたこともあり、基本基礎を思い出す練習から入りました。

合宿には、監督、部長をはじめとするOBの方々がお見えになり、ご支援、ご指導を頂きました。突き蹴りの基本から教えてくださり、新たな成長に繋げることができました。

演武会では、1年生が人前で初めて演武を披露する機会となりました。「緊張したけど自信をもってやり切れた」とのことで、いい経験になったようで良かったです。





## 木札授与式

1年生が正式に少林寺拳法部に入部する礼式として、木札授与式を行いました。

木札は少林寺拳法部の伝統として、何十年も受け継がれている物であり、少林寺拳法部に入部し、厳しい修練に励んでいる証でもあります。

木札授与の際、1年生は今後の抱負を部員の前で述べました。「尊敬する上級生のように上手になりたい」「全日本で優勝したい」「強くなりたい」と、皆目標は違えど、向上心の籠った良い抱負を聞き、部員の心に初心を思い出させてくれました。



## 校内障害走

校内を一周して様々なミッションをこなす体力トレーニング、校内障害走を行いました。雲梯や綱のぼりといった、陸上要員が武装走で行うメニュー、バービーや腕立て伏せを分隊で決められた回数こなすという、少林寺拳法部独自のメニュー、それぞれを組み合わせ実施しました。

初日に実施した体力トレーニングということもあり、皆元気に力いっぱいメニューに取り組み、脱落者を出さず全員が同じメニューをやりきることができました。

1、2年生が息を切らして弱音を吐きそうになった際、次期政権の3年生が鼓舞して、ついて来いとばかりに先導していた姿が印象的でした。



## 校外ランニング

校外を約14キロ走りぬく体力トレーニング、校外ランニングを実施しました。

初日の疲れを引きずった学生が多かったですが、気力を切らすことなく、全員無事に走りきることができました。

気温が高く、暑さとの戦いでもありました。熱中症が出なくて本当に良かったと感じております。



## 千本シリーズ、部旗走

毎年の恒例行事、4役による千本シリーズ、そして去年から施行された、部旗を持って校内を走り合宿の締めとする部旗走を行ないました。

精神力を醸成する、合宿の締めにあふさわしい高強度のメニューとなり、皆必死になって政権や3年生に食らいつき、やり切ることができました。

今年は例年に増して皆笑顔で頑張っており、政権に檄を飛ばされずとも、皆頑張れる空気を作っていたので感動しました。

特に、1学年の頑張りが目覚ましく、7人という少ない人数ながら、全体に響き渡るような声を発し続け、上級生の闘争心に火をつけていました。





今回の合宿を総じて、団結力の偉大さを強く感じ取ることができました。苦しくとも、仲間が頑張っているから頑張る、という場面を幾度も目にしました。部員達には、何か1つでも合宿から持ち帰ってもらって、今後の人生に活かしてもらえたらいいと思います。

最後に、夏合宿を裏から支えてくださった、監督、部長を始めとするOBの方々、そして企画から運営までやり切った70期の同期達に、感謝の意を表します。