

LESSON NOTES

Japanese Culture Class #62

Martial Arts Video

CONTENTS

- 2 Kanji
- 4 Kana
- 8 Romanization
- 11 English
- 14 Vocabulary
- 14 Sample Sentences

62

KANJI

1. JESSI: 皆さんこんにちはジェシーです。
2. YUKI: 勇樹です。
3. JESSI: 皆さん、「少林寺拳法」という武道はご存知でしょうか。今日は「日本現代九武道」の一つである少林寺拳法について、JapanesePod101の勇樹さんが練習している道場にお邪魔して、少林寺拳法はどのような武道なのかを皆さんと見ていきたいと思えます。勇樹さんよろしくお願いします。
4. YUKI: よろしくお願ひします。
5. 「沿革」
6. YUKI: 少林寺拳法は1947年に、日本において宗道臣が創始しました。教え・技法・教育システムによって、自信と勇氣と行動力と慈悲心をもった社会で役立つ人を育てる“人づくりの行”なんです。一人一人がまず頼りにできる自己を確立し、人間同士が援け合い、共に幸せに生きるための道を説いています。
7. JESSI: これが少林寺拳法の教えなんですね。それに中国からきた武術じゃないんですか？
8. YUKI: 違いますよ。勘違いされてる方が多いですが、日本でできた武道なんです。
9. 「道衣」
10. JESSI: それでは実際に練習風景を見ながら、どうしているのか見てみましょう。皆さん、どのようなものを着て練習しているんですか？

CONT'D OVER

11. YUKI: これは道衣といって、空手着や柔道着と同じようなものです。素材は少し違いますけどね。
12. JESSI: 皆さんの帯の色が違うんですが、なんでですか？
13. YUKI: 段によって、色が変わるんです。段が上がっていくと、白、黄色、緑、茶色、黒の順番で色が変わるんですね。
14. 「あいさつ、姿勢」
15. JESSI: あいさつなんかも少し違うようですが。。
16. YUKI: そうですね、あいさつときは手を合わせて挨拶します。我々はこちらを「合掌礼」と呼びます。そして、普段の立ち方も少し変わっていて「結手」といって、このような立ち方がいわゆる、「気をつけ」の状態です。
17. 「技法紹介」
18. JESSI: 実際にどんな技があるのか見てみたいのですが、、、少林寺拳法にはどんな技があるんですか？
19. YUKI: 「剛法」といって、突いたり蹴ったりを中心にする技。あと「柔法」といって投げたり固めたりを中心にした技があるんですよ。それじゃ「剛法」の技を見てください！
20. ---剛法---
21. JESSI: 痛そうですね。。

CONT'D OVER

22. YUKI: メッチャ痛いですよ。。これは相手が突いてきたり、蹴ってきたりしてきた時に、捌いて、突きや蹴りの攻撃を返します。それじゃ今度は「柔法」です。
23. ---柔法---
24. JESSI: へえ、こんな技もあるんですね！
25. YUKI: 柔法は手とか腕、服をつかまれたりした時に有効な技が中心です。女性の護身術にもとても効果的ですよ。ジェシーさんやってみますか？
26. JESSI: んんん。。。考えておきます！
27. 「少林寺拳法の特徴（他武道との違い）」
28. JESSI: 質問なのですが、他の武道との違いはなんですか？
29. YUKI: 少林寺拳法には「試合」というのがありません。その代わりに「演武」といって、剛法、柔法を組み合わせた技を作って技の熟達度を見るものがあります。今度は「演武」を実際に見てみましょう！（演武映像）
30. JESSI: へえ～すごく迫力がありますね！
31. YUKI: いかがでしたか？少林寺拳法は世界34カ国で修行されていて、日本国内には約2,900の支部があります。もし少林寺拳法に興味がありましたら、ウェブサイトから探してみてください。事前に相談すれば、見学が可能な道場もあります！それでは！（www.shorinjikempo.or.jp/wsko/）
32. JESSI: 勇樹さん今日はありがとうございました。

1. JESSI: みなさんこんにちははジェシーです。
2. YUKI: ゆうきです。
3. JESSI: みなさん、「しょうりんじけんぽう」というぶどうはごぞんじでしょうか。きょうは「にっぽんげんだいきゅうぶどう」のひとつであるしょうりんじけんぽうについて、JapanesePod101のゆうきさんがれんしゅうしているどうじょうにおじゃまして、しょうりんじけんぽうはどのようなぶどうなのかをみなさんとみていきたいとおもいます。ゆうきさんよろしくおねがいします。
4. YUKI: よろしくおねがいします。
5. 「えんかく」
6. YUKI: しょうりんじけんぽうは1947ねんに、にっぽんにおいてしゅうみちしんがそうしました。おしえ・ぎほう・きょういくシステムによって、じしんとゆうきとこうどうりよくとじひしんをもったしゃかいでやくだつひとをそだてる“ひとつづくりのぎょう”なんです。ひとりひとりがまずたよりにできるじこをかくりつし、にんげんどうしがたすけあい、ともにしあわせにいきるためのみちをといています。
7. JESSI: これがしょうりんじけんぽうのおしえなんですね。それにちゅうごくからきたぶじゅつじゃないんですか？
8. YUKI: ちがいますよ。かんちがいされてるかたがおおいですが、にっぽんでできたぶどうなんです。
9. 「どうぎ」

CONT'D OVER

10. JESSI: それではじっさいにれんしゅうふうけいをみながら、どういうことをやっているのかみてみましょう。
みなさん、どのようなものをきてれんしゅうしているんですか？
11. YUKI: これはどうぎとって、からてぎやじゅうどうぎとおなじようなものです。そざいはすこしちがいますけどね。
12. JESSI: みなさんのおびのいろがちがうんですが、なんでですか？
13. YUKI: だんによって、いろがかわるんです。だんがあがっていくと、しろ、きいろ、みどり、ちゃいろ、くろのじゅんばんでいろがかわるんですね。
14. 「あいさつ、しせい」
15. JESSI: あいさつなんかもすこしちがうようですが。。
16. YUKI: そうですね、あいさつのはてをあわせてあいさつします。われわれはこれを「がっしょうれい」とよびます。そして、ふだんのたちかたもすこしかわって「けっしゅ」とって、このようなたちかたがいわゆる、「きをつけ」のじょうたいです。
17. 「ぎほうしょうかい」
18. JESSI: じっさいにどんなわざがあるのかみてみたいのですが、、、しょうりんじけんぼうにはどんなわざがあるんですか？
19. YUKI: 「ごうほう」とって、ついたりけったりをちゅうしんにするわざ。あと「じゅうほう」とってなげたりかためたりをちゅうしんにしたわざがあるんですよ。
それじゃ「ごうほう」のわざをみてみましょう！

CONT'D OVER

20. ---ごうほう---

21. JESSI: いたそうですね。。

22. YUKI: メッチャいたいですよ。。これはあいてがついてきたり、けってき
たりしてきたときに、さばいて、つきやけりのこうげきをかえしま
す。
それじゃこんどは「じゅうほう」です。

23. ---じゅうほう---

24. JESSI: へえ、こんなわざもあるんですね！

25. YUKI: じゅうほうはてとかうで、ふくをつかまれたりしたときにゆうこう
なわざがちゅうしんです。じょせいのごしんじゅつにもとてもこう
かてきですよ。ジェシーさんやってみますか？

26. JESSI: んんん。。。かんがえておきます！

27. 「しょうりんじけんぼうのとくちょう（ほかぶどうとのちがい）」

28. JESSI: しつもんなんですけど、ほかのぶどうとのちがいはなんですか？

29. YUKI: しょうりんじけんぼうには「しあい」というのがありません。その
かわりに「えんぶ」といって、ごうほう、じゅうほうをくみあわせ
たわざをつくってわざのじゅくたつどをみるものがあります。こん
どは「えんぶ」をじっさいにみてみましょう！
(えんぶえいぞう)

30. JESSI: へえ～すごくはくりよくがありますね！

CONT'D OVER

31. YUKI: いかがでしたか？しょうりんじけんぽうはせかい34カくにでしゅぎょうされていて、にほんこくないにはやく2,900のしぶがあります。もししょうりんじけんぽうにきょうみがありましたら、ウェブサイトからさがしてみてください。じぜんにそうだんすれば、けんがくがかのうなどうじょうもあります！それでは！
(www.shorinjikempo.or.jp/wsko/)
32. JESSI: ゆうきさんきょうはありがとうございました。

ROMANIZATION

1. JESSI: Mina-san konnichiwa Jeshī desu.
2. YUKI: Yūki desu.
3. JESSI: Mina-san, Shōrinjikenpō to iu budō wa go-zonji deshō ka. Kyō wa Nippon gendai kyū budō no hitotsu de aru Shōrinjikenpō ni tsuite, JapanesePod101 no Yūki-san ga renshū shite iru dōjō ni o-jama shite, Shōrinji kenpō wa dono yō na budō na noka o mina-san to mite ikitai to omoimasu. Yūki-san yoroshiku o-negai shimasu.
4. YUKI: Yoroshiku o-negai shimasu.
5. "Enkaku"
6. YUKI: Shōrinjikenpō wa 1947-nen ni, nippon ni oite Sō Dōshin ga sōshi shimashita. Oshie, gihō, kyōikushisutemu ni yotte, jishin to yūki to kōdōryoku to jihishin o motta shakai de yakudatsu hito o sodateru "hito zukuri no gyō" na n desu.
Hitorihitori ga mazu tayori ni dekiru jiko o kakuritsu shi, ningendōshi ga tasukeai, tomo ni shiawase ni ikiru tame no michi o toite imasu.

CONT'D OVER

7. JESSI: Kore ga Shōrinjikenpō no oshie na n desu ne. Sore ni Chūgoku kara kita bujutsu ja nai n desu ka?
8. YUKI: Chigaimasu yo. Kanchigai sareteru kata ga ōi desu ga, Nihon de dekita budō na n desu.
9. "Dōgi"
10. JESSI: Soredewa jissai ni renshūfūkei o mi nagara, dō iu koto o yatte iru noka mite mimashō.
Minasan, dono yō na mono o kite renshū shite iru n desu ka?
11. YUKI: Kore wa "Dōgi" to itte, karategi ya jūdōgi to onaji yō na mono desu. Sozai wa sukoshi chigaimasu kedo ne.
12. JESSI: Mina-san no obi no iro ga chigau n desu ga, nande desu ka?
13. YUKI: Dan ni yotte, iro ga kawaru n desu. Dan ga agatte iku to, shiro, ki-iro, midori, cha-iro, kuro no junban de iro ga kawaru n desu ne.
14. "Aisatsu, shisei"
15. JESSI: Aisatsu nan kamo sukoshi chigau yō desu ga..
16. YUKI: Sō desu ne, aisatsu no toki wa te o awasete aisatsu shimasu. Wareware wa kore o "gasshōrei" to yobimasu. Soshite, fudan no tachikata mo sukoshi kawatte ite "kesshu" to itte, kono yō na tachikata ga iwayuru, "ki o tsuke" no jōtai desu.
17. "Gihō shōkai"
18. JESSI: Jissai ni donna waza ga aru no ka mite mitai no desu ga, Shōrinjikenpō ni wa donna waza ga aru n desu ka?

19. YUKI: "Gōhō" to itte, tsuitari kettari o chūshin ni suru waza. Ato "jūhō" to itte nagetari katametari o chūshin ni shita waza ga aru n desu yo. Sore ja gōhō no waza o mite mimashō!
20. ---Gōhō---
21. JESSI: Otasō desu ne...
22. YUKI: Meccha itai desu yo.. kore wa aite ga tsuite kitari, kette kitari shite kita toki ni, sabaite, tsuki ya keru no kōgeki o kaeshimasu. Sore ja kondo wa jūhō desu.
23. ---Jūhō---
24. JESSI: Hē, konna waza mo aru n desu ne!
25. YUKI: Jūhō wa te toka ude, fuku o tsukamaretari shita toki ni yūkō na waza ga chūshin desu. jōsei no goshinjutsu ni mo totemo kōkateki desu yo. Jeshi-san yatte mimasu ka?
26. JESSI: Nnn.... kangaete okimasu!
27. "Shōrinjikenpō no tokuchō (tabudō to no chigai)"
28. JESSI: Shitsumon nan desu ga, hoka no budō to no chigai wa nan desu ka?
29. YUKI: Shōrinjikenpō ni wa "shiai" to iu no ga arimasen. Sono kawari ni "enbu" to itte, gōhō, jūhō o kumiawaseta waza o tsukutte waza no jukutatsudo o miru mono ga arimasu. Kondo wa "enbu" o jissai ni mite mimashō!
(enbu eizō)
30. JESSI: He~ sugoku hakuryoku ga arimasu ne!

CONT'D OVER

31. YUKI: Ikaga deshita ka? Shōrinjikenpō wa sekai 34-kakoku de shugyō sarete ite, Nihon kokunai ni wa yaku 2,900 no shibu ga arimasu. Moshi Shōrinjikenpō ni kyōmi ga arimashitara, webusaito kara sagashite mite kudasai. Jizen ni sōdan sureba, kengaku ga kanō na doujō mo arimasu! Soredewa!
(www.shorinjikempo.or.jp/wsko/)

32. JESSI: Yūki-san kyō wa arigatō gozaimashita.

ENGLISH

1. JESSI: Hey, everybody, I'm Jessi.

2. YUKI: And I'm Yuki.

3. JESSI: Do you know a "Budo" ("martial arts") called "Shorinji Kempo?" Today, we would like to visit the "dojo" in which Yuki from JapanesePod101 practices so that we can present to you "Shorinji Kempo," which is one of "Japan's Nine Modern Budo." Yuki, thanks for joining us.

4. YUKI: Thanks for having me.

5. "History"

6. YUKI: (quote) Founded in Japan in 1947 by Doshin So, "Shorinji Kempo" is a way of developing individuals who are useful to society with confidence, courage, vigor, and compassion through a combination of learning, mastery of techniques, and a unique education system. It advocates a society in which people help each other and live happily together through the nurturing of reliable individuals.

7. JESSI: So that's the idea behind "Shorinji Kempo." Doesn't it come from China?

CONT'D OVER

8. YUKI: No, many people think it comes from China, but it was actually founded in Japan.
9. "Outfits"
10. JESSI: Let's take a look now at a training session and see what they actually do.
What do people wear when they practice?
11. YUKI: It's called a "dogi," and it's similar to the attire for karate and judo, although the material is a little different.
12. JESSI: Everyone has a different colored "obi" ("belt"). Why's that?
13. YUKI: Depending on your rank, the color is different. It goes in the order of white, yellow, green, brown, and black.
14. "Greetings"
15. JESSI: It looks like the way they greet each other is different too.
16. YUKI: You're right. When we greet each other, we do a "gasshorei," which means we press our hands together in prayer. Also, a regular standing position is slightly different. It's called "kesshu," and you stand like this. This is the "kiwotsuke" (or "standing at attention" position.)
17. "Techniques"
18. JESSI: We would like to see an actual technique... What kinds of moves are there?
19. YUKI: This is called "goho," and it's a technique that consists of striking and kicking. There's also one called "juho," which consists of throwing and pinning the opponent. Let's first take a look at "goho."

CONT'D OVER

20. ---"Goho"---
21. JESSI: Ouch...that looks painful!
22. YUKI: It is! We use this technique to avoid your opponent's strikes and kicks and then counterattack with strikes and kicks.
Now let's take a look at "juho."
23. ---"Juho"---
24. JESSI: Wow, that's an interesting technique!
25. YUKI: "Juho" is mainly used when the opponent grabs your hands and arms or clothing. It's a very useful self-protection technique for women as well. Would you like to try it, Jessi?
26. JESSI: Ummm...I'll think about it!
27. "How it is different from other martial arts?"
28. JESSI: I have a question. How is "Shorinji Kempo" different from other "Budo?"
29. YUKI: Well, in "Shorinji Kempo," there are no competitions. Instead, there is what we call "embu," where we see how advanced your "goho" and "juho" techniques are in combination. Let's take a look at an actual "embu."
("embu" video clip)
30. JESSI: Wow, it's really impressive!

CONT'D OVER

31. YUKI: So, how was it, viewers? "Shorinji Kempo" is practiced in thirty-four countries around the world, and there are around 2,900 branches in Japan. If you're interested in "Shorinji Kempo," check out this website here. Some branches will let you visit if you contact them beforehand.
32. (www.shorinjikempo.or.jp/wsko/)
33. JESSI: Thanks for your time today!

VOCABULARY

Kanji	Kana	Romaji	English
創始する	そうしする	sōshi suru	create, found
自信	じしん	jishin	self-confidence
慈悲	じひ	jihi	compassion, benevolence
素材	そざい	sozai	raw material
合掌	がっしょう	gasshō	pressing one's hands together in prayer
突く	つく	tsuku	to thrust
熟達	じゅくたつ	jukutatsu	mastery
蹴る	ける	keru	to kick
護身術	ごしんじゅつ	goshinjutsu	art of self-defense

SAMPLE SENTENCES

<p>エスペラントは、ザメンホフによって創始されました。</p> <p><i>Esperanto wa Zamenhofu ni yotte sōshi saremashita.</i></p> <p>Esperanto was created by L.L. Zamanhof.</p>	<p>まだスペイン語を話すのが自信がありません。</p> <p><i>Mada Supeingo o hanasu noga jishin ga arimasen.</i></p> <p>I still don't have confidence speaking Spanish.</p>
<p>私の先生はとても厳しいですが、慈悲深いです。</p> <p><i>Watashi no sensei wa totemo kibishii desu ga, jihibukai desu.</i></p> <p>My teacher is very strict but very compassionate.</p>	<p>この服の素材は何ですか？</p> <p><i>Kono fuku no sozai wa nan desu ka?</i></p> <p>What material is this clothing made of?</p>
<p>タイでは、あいさつのとき合掌をする。</p> <p><i>Tai de wa, aisatsu no toki gasshō o suru.</i></p> <p>People in Thailand press their hands together in greeting.</p>	<p>相手の顔面を突いて下さい。</p> <p><i>Aite no ganmen o tsuite kudasai.</i></p> <p>Please jab your opponent in the face.</p>
<p>彼はエクセルに熟達しています。</p> <p><i>Kare wa ekuseru ni jukutatsu shite imasu.</i></p> <p>He is well-versed in Microsoft Excel.</p>	<p>私は毎日サンドバッグを100回蹴る。</p> <p><i>Watashi wa mainichi sandobaggu o 100-kai keru.</i></p> <p>I kick a punching bag a hundred times a day.</p>
<p>安全のために護身術を習いたいです。</p> <p>I want to learn an art of self-defense for my safety.</p>	