

# 少林寺拳法を体験しませんか？



## ジュニア少林寺拳法体験教室

【日時】

2022年11月20日（日） 13時00分～14時00分

【場所】

旧小谷野小学校体育館  
葛飾区堀切4-60-1（旧小谷野小学校内）

▼申込みはこちら  
（先着順）

【対象者】

小学生以上

【費用・服装・申込】

**事前申し込み制（参加費無料）**

当日は動きやすい服装にてお越しく下さい

当日はマスクを着用の上ご参加ください



■令和四年度区民健康スポーツ参加促進事業 ジュニア少林寺拳法体験教室

■主催：葛飾区・葛飾区教育委員会・（一社）葛飾区体育協会

主管：葛飾区少林寺拳法連盟 協力：NPO法人こやのエンジョイくらぶ

# 少林寺拳法って？

少林寺拳法は老若男女、誰もが各自の体力に合わせた  
修練が可能な日本の武道です。

修行を通じて人間として大切な正義感や思いやりを養い、  
護身の技術を身につけながら、信頼できる仲間づくり、  
社会に貢献できる人づくりを目指しています。

## 少林寺拳法の特徴

### 拳禅一如

「拳」は肉体を、「禅」は精神を意味します。身体と心は別々のものではなく、互いに影響を及ぼす一体のもので、少林寺拳法では、身体と心を、どちらかに偏らせることなく、バランスよく修養します。

### 力愛不二

慈悲心や正義感に溢れていても、力がなければ、誰かの役に立ったり、助けたりすることはできません。また、どれだけ力があっても、誇りや信念がなければ、正しい力の使い方はできません。力と愛、理知と慈悲の調和こそ、少林寺拳法の行動規範です。

### 守主攻従

少林寺拳法の技法は、不正な暴力から身を守るためにあります。そのため、まず守り、それから反撃する技法体系となっています。また、確かな守りの体勢を築くことで、相手の弱点を冷静に見極め、有効な反撃ができると思っています。

### 不殺活人

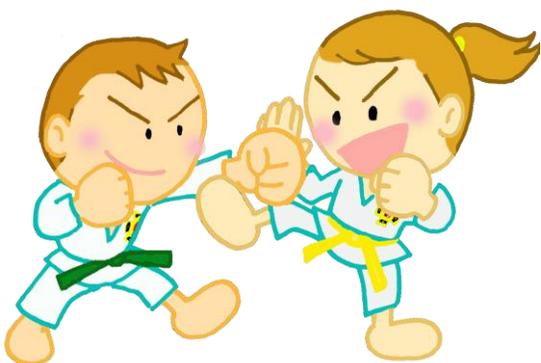
少林寺拳法の技法は、誰かを傷つけるためのものではなく、自分や他人を守り、生かすためのものです。少林寺拳法の技法は、人の可能性を実感させ、成長の喜びを味わうために修練されます。

### 剛柔一体

少林寺拳法の技法には、突き・蹴りなどに対し、受け・かわし反撃する「剛法」と、手首を握る・衣服をつかむなどに対して、抜き・投げ・固めなどで反撃する「柔法」があります。剛法と柔法は、互いの特徴を生かし合い、巧みに組み合わせることによって、効果を倍増させることができます。

### 組手主体

少林寺拳法の修練は、二人一組で行うことを原則とします。これは、相手の行動に適切かつ柔軟に対処できる実践的な技法を養うためであると同時に、共に協力して上達し、その喜びを分かち合うためです。



## ■問い合わせ先

葛飾区少林寺拳法連盟

稲留 圭祐

TEL:090-1925-6860