

少林寺拳法で、強くて、優しい人になる



少林寺拳法って？

少林寺拳法は1947年、日本において宗道臣が創始した、教え・技法・教育システムによって、自信と勇気と行動力と慈悲心を持った社会で役立つ人を育てる“人づくり”の行です。

一人ひとりがまず頼りに出来る自己を確立し、人間同士が助け合い、共に幸せに生きるための道を説いています。

どんな練習をするの？

- ・掃除で道場も心もピカピカ！
- ・座って静かに精神統一、気持ちを落ち着かせよう！
- ・全員で基本練習。単独練習も皆でやると元気が出るよ！
- ・友達と相対練習。先生が細かく教えてくれるよ！
- ・お話・お勉強の時間が必ずあるよ。今日は、弱い人がいたら助けようという内容だったよ！

どんなことが身に付くの？

- ・靴をそろえる、挨拶をする、掃除をする、身だしなみを整えるなど、**生活のルール**をまず身につけます。
- ・600種類以上ある技を少しずつ身に付け、**どんな時にも自分や周りの大切な人を守れる**ようになります。
- ・様々な動きを通して、**体幹や瞬発力、バランス感覚**を鍛えることができます。
- ・**健康な体づくり**をし、二人一組の技術練習で互いの向上を願う**思いやり**の心を育みます。



友達が増え、これまで以上に元気になったと思います。また、技が少しずつできるようになって、自分に自信がもてるようになってきました。

開催日時:2025年10月7日(火) 18:30~19:30

会場:池田町総合体育館 多目的ホール1

主催:NPO 法人いけだスポーツクラブ

ご参加について

動きやすい服装でお越しください。

体験無料・年齢・性別問わずどなたでもご参加いただけます。

連絡先:少林寺拳法クラブ 松原光孝 (090-8557-4571)



お申込はこちらの
QRコードから



少林寺拳法
大垣道院
ホームページ