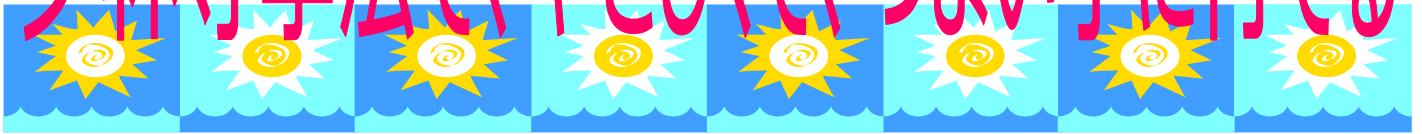


少林寺拳法で、やさしくて、つよい子に育てる



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。

どんなことを学ぶの？

道場で最初に学ぶのは、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、の4つです。生活のルールをまず身につけます。

二人一組の技術練習は、健康な体づくりに加え、互いの向上を願う思いやりの心を育みます。また異世代が集まる道場で、団体生活のルールも学ぶことができます。

どんな練習をするの？ (修練内容の一例です。)

- ・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！

保護者の方に
聞いてみました！



友達が増え、これまで以上に元気になったと思います。優しくなって、妹の面倒も見られるようになりました。それに風邪をひきにくくなったと感じますね。

兵庫県・M拳士のお母さん

お問い合わせ先

少林寺拳法

検索

または、富田 祐子 まで

少林寺拳法 桑名星見ヶ丘スポーツ少年団

練習場所：スター21体育室 毎週金曜日 19:00~20:30

連絡先 支部長：富田 祐子 090-8075-2398