

## 「少林寺拳法教室」のご紹介

勇気と行動力、そして慈悲心を備え持った人を育てる修行を目指す。



少林寺拳法は、昭和22(1947)年に香川県多度津町において宗道臣(そう どうしん)によって創始された武道です。少林寺拳法の目的は、技能の修得や勝つことではなく、その特性や技法を学ぶことで勇気と思いやりと正義感を持った強い人間を育て、他者との調和を図り、社会に貢献することにあります。

少林寺拳法では、「剛柔一体」(ごうじゅういつたい)と言って、「剛法」(突きや蹴りなど)と「柔法」(投げや関節系の技)が一体として構成されています。また、少林寺拳法を学ぶ者は、いかなる理由があろうとも自分から攻撃をしかけるべきではないという「守主攻従」(しゅしゅこうじゅう)という大原則があるのが大きな特徴です。

教室では剛法、柔法を二人一組でバランスよく練習するとともに、技の他にも学科や法話を学び、体と心の両面を鍛えます。初めての方は、初心者向けの「金曜教室」にご参加ください。

講座名	定員	対象	曜日	時間	開催予定日			講師
					10月	11月	12月	
水曜教室	20名	小学生以上	水	19:00~20:30	4・11・18・25	1・8・15・22		伊澤 啓介
金曜教室	20名	小学生以上	金	19:00~20:30	6・20・27	10・17	1・8・15	

### 講師プロフィール



伊澤 啓介(いざわ けいすけ)

兵庫県少林寺拳法連盟顧問  
兵庫県少林寺拳法連盟理事長(H9.4月~H17.3月)