



SHORINJIKEMPO
少林寺拳法



だいじょうぶ
きっとがんばれる

まずは気軽に、見学・体験からどうぞ。

海老名市少林寺拳法協会／所属団体の活動場所です。

団体名	活動場所	曜日・時間	所属長連絡先
海老名道院拳友会	海老名市施設	月1回程度 18:00～21:00	深澤:090-9156-2963
	専有道場 市内国分北1-34-21	毎週(火・木)18:30～20:00 毎週(土)少年部18:30～20:00 一般部19:30～21:00	shorinji.ebina@gmail.com
海老名国分道院拳友会	専有道場	毎週(火)19:00～20:30	沼内:090-8940-6286
	市内中新田1-10-38	毎週(日)10:00～12:30	reethireef2000@gmail.com
海老名東道院拳友会	海老名市施設	随時(イベント時)	五十嵐:090-2917-8493
	ii(アイイ)スタジオ 厚木市旭町4-4-15-1	毎週(土)12:00～15:00	igabohdes@jcom.home.ne.jp
県央海老名 スポーツ少年団	海老名中学校体育館 市内国分南3-11-1	毎週(水)19:00～21:00	片桐:090-2915-7731
	各地区コミセンまたは 市民活動ビナレッジ	毎週(月)19:00～21:00 毎週(土)18:30～20:45	kata-sun.ganba@jcom.home.ne.jp

※その他、高校支部(部活動)として「海老名高校」「有馬高校」が同協会に所属しています。

※各団体にて見学や体験は随時受付けています。お近くの所属長にお気軽に問合せ願います。

少林寺拳法で、やさしく、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恵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！
- ・友達と相対練習。先生が細かく教えてくれるよ！
- ・道徳のお話しもしてくれるよ！

その他の特徴

- ・少林寺拳法には試合がありません。勝つことに囚われず、その修行を通じて人としての成長を目指しているからです。
- ・初心者は8級（10歳以上は6級）から始まり、帯の色は白⇒黄⇒緑⇒茶⇒黒となります。
- ・少林寺拳法には流派はありません。もし引越しても、そこにあるスポーツ少年団／道場で途中から再開できます。

あれこれ

- ・5才から参加できます。（それ以下は応相談）
- ・武道から連想されるつらく厳しい練習はしません。個人の進み具合に応じて楽しみながら練習します。
- ・親子での参加も歓迎します。

地区の拳士の保護者の声

- ・大人しかったお兄ちゃんが頼もしくなってきた。
- ・引込み思案だった子が活発な子に変身した。
- ・小さな子の面倒を積極的に見るようになった。
- ・何事にも積極的になった。
- ・自分の意見を言えるようになった。

〔所属長より保護者の皆様へ〕

- ・お子さんに「もう少し積極的になって欲しい。おとなしすぎるかも？でも武道は厳しそうで、そこまではちょっと・・・。」と思っておられないですか？

当団では楽しい練習が第一と考え、先ず身体を動かす習慣作りからと思っています。

楽しみながら武道に触れたり、違う年代の子供たちと触れ合うことは良い効果を生みます。

- ・少林寺拳法はケンカに勝つことを目指していません。相手を傷つけるのではなく護身の術を身につけ、自分に自信をつけることで本当に強い人間を育てることが私の願いです。