



仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは



坂元 忠昭 さん  
高槻市少林寺拳法連盟



仲間と鍛え高める  
心と体



# 少林寺拳法

少林寺拳法は、中国の武術「少林拳」と異なり、戦後日本で一人でも多くの若者が世の中で活躍できるように、心と体をバランスよく成長させる武道として創始されました。

修練では、年齢や体力など一人一人に合わせたカリキュラムに沿って行います。主に突き・蹴り・受けなどの剛法や、抜き・投げ・固めなどの柔法から構成されていて、徐々にステップアップできるように学んで

いきます。一つずつ「技やコツ」を習得することが可能です。

年齢や性別を問わず、手を取り合って修練に励み、お互いのことを考えながら、技術と心の成長を目指すことが魅力であり、楽しさでもあると感じています。少林寺拳法の修練を通して、自分の強さとともに、人を思いやる心を養うことを大切にしています。

さらに少林寺拳法が目指す先は、

「お互いのことを考え、共に手を取り合って、平和で豊かな人間関係を築くこと」です。人としての誇りや品格を身に付け、よりよい社会になればと願っています。

少林寺拳法は、大人も子どもも一緒にあってできる武道です。興味を持った人はぜひ友人・家族も一緒に、近くの道場・教室まで足を運んでみてください。

## ■少林寺拳法を始めたい人は

問合 高槻市少林寺拳法連盟  
TEL090-3728-1921 (サカモト)  
日時 毎月1回日曜 13:00~14:30 (体験教室)  
場所 総合体育館、古曽部防災公園体育館

## ■そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会  
TEL・FAX677-2285、平日9:00~16:00  
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP

