

学科参考資料（対象 3 級～有段）

不殺活人

1、技は人を殺すためのものではない

少林寺拳法の技は、身を守るためにある。

自分を守り、人を助け、人を活かす「**活人拳**」

2、技の特徴は

東洋医学の経脈医法に基づいた人体の急所を攻める。

激しい痛みで、相手の気力を失わせることにより、身を守る。

強い力でなくとも、合理的に相手を制する。

3、護身術

正しい技を身につけることはもちろん、活人拳を学ぶものとして、

やさしさや思いやりを持つことが大切である。

不殺活人とは

暴力から自分の身を守り、人を助け、相手を救い、世の中を平和で豊かな社会にし、人々が幸せに生活できるようにすることを目的とした、大切な少林寺拳法の特徴である。

いざという時、平和を守るという気持ちを持ちましょう。

学科参考資料（対象 3 級～有段）

剛柔一体

1、 剛法とは

突き、蹴り、打ち、切り、かわし などの事を指します。

基本練習では、振り子突きや、蹴り上げなどを修練しています。

2、 柔法とは

守法、抜き、逆技、投げ、固め などの事を指します。

基本練習では、内受や上受などを修練しています。

3、 一体とは

別々のものではなく、一つの物として考えることである。

剛柔一体とは、剛法、柔法のどちらかが優れているというのではなく、お互いがそれぞれの特徴を生かし、補い合い重なり合って、優れた効果が生まれることです。ものを食べる時、くちびるが無ければ食べたものが落ちてしまいます。歯が無ければ、物を噛んで食べることが出来ません。このような関係性を「唇歯輔車」（しんしほしゃ）の関係と言い、剛柔一体はまさにその関係を持っています。