

学科参考資料（対象 5 級～有段）

3、^{しゅしゅこうじゅう}守主攻従について

少林寺拳法の拳士は…

- ・ 正しい教えを守る人 ・ 暴力から身を守る人 である。

少林寺拳法の技術（技）は…

- ・ 少林寺拳法は相手を倒すことを目的にしている技術ではない。
- ・ 自分の身を守る護身術である。
- ・ ほかの人を助けてあげることもできる。

守とは… 相手の^{こうげき}攻撃を自分の体に当てさせない様に^{ふせ}防ぎ守ること。

主とは… ^{しゅじんこう}主人公であり、^{いちばんじゅうよう やくわり}一番重要な役割をもつものである。

攻とは… 相手に当身を当てること。^{こうげき}攻撃すること。

従とは… ^{したが}従うこと。先頭に立つことではなく、後からついてくること。

つまり、攻撃を受けた後に、反撃を行う。自分から手を出さない！

^{ぎじゅつてきりゆう}技術的理由として…

負けない^{たいせい}体勢を作り、^{はんげき}反撃のチャンスを作る「^{ごせんひつしょう}後先必勝の^き機をとらえる」

ことが出来る。