

# 学科参考資料（対象 2 級～有段）

## 1 しょうりんじけんぽう 少林寺拳法って何だろう。

---

### 少林寺拳法を学ぶ理由は？

- ・少林寺拳法は開祖、宗道臣先生が創始された日本の武道である。
- ・勝負をする試合はないが、大会があることからスポーツともいえる。
- ・開祖は「ただの武道やスポーツではない。」と説明している。
- ・練習する仲間と一緒に向上することが大切である。
- ・少林寺拳法の第一の目的は本当に強い人間になること。
- ・道場では技術を学ぶだけではない。
- ・拳士全員で作務を必ず行う。
- ・鎮魂行で経典を唱和する。
- ・学科で少林寺拳法の事や、どんな人間になるべきかを学ぶ。
- ・先生の法話を聞く。
- ・修行することにより、次の三徳を修めることが出来る。

「護身鍊胆」 体を鍛え身と守れるようになる。

「精神修養」 正しい行いができる心を持てる。

「健康増進」 健康になれる。

- ・少林寺拳法は、身心ともに健全で、頼れる自分を作り、ほんとに強い人間になるための方法であり、修行法である。これを「行」と呼ぶ。

- ・少林寺拳法は「人づくりの行」である。