

学科参考資料（対象 5 級～有段）

本当の強さって何だろう？

うぬぼれではない、自信と勇気と行動力を持つ。

- ・強くなれば困っている人を助けてあげることが出来る。
- ・自分の身を守るためにも強くなることは必要である。
- ・強さとはケンカに勝つことではない。

どのような人が強い人間なのか

- ・困ったときにどうすればよいか考えることが出来る。
- ・耐えることのできる体力を持つ。
- ・自分に頼れることが出来る。（人のせいにしないこと）

つまり、

うぬぼれでない自信と勇気と行動力を持った人が強い人である。

そんな自分を「拠り所とできる自分」と呼ぶ。

修行により、心と体を鍛えて本当に強い人間になることを少林寺拳法は目指している。

自分の弱いところはどこですか？
