

学科参考資料（対象 2 級～有段）

6、組手主体

少林寺拳法には六つの特徴があるが、その一つに組手主体がある。

- ・少林寺拳法は護身の技術である。（身を守る技術）
- ・技を使う場合は、必ず相手が存在する。
- ・相手は決してじっとしているのではなく、動いているものである
- ・動く相手に対してのタイミングや力加減などは、一人の練習では身につけられない。
- ・技術面において、二人一組で修練することが最も良い。
- ・二人で練習するにはお互いの協力が欠かせない。
- ・協調性を養いながら、人格の向上を目指す修練法である。
- ・よって、少林寺拳法では一人で基本などを修練することもあるが、二人一組で修練することが原則である。

組手主体の意味を知ってどう考え、どう修行に活かしますか？
