

少林寺拳法NEWS 10月 Oct



守口市レクリエーション大会 参加案内について

恒例の市スポ少主催のレク大会がやってきました！

11/23（土）10:00～14:00予定 市民体育館 大体育室

大縄跳び、パン食い競争、ボール入れ競争などレクリエーション的なゲームが盛りたくさんありますよ。そして そして 景品もゲット！！

参加できる人は小学以上の拳士ですので、ふるってご参加ください。申し込みが必要です。 dragonmaki@gmail.com

1

お休みコール

dragonmaki@gmail.com

[09091101891](tel:09091101891)

2

チャレンジ体験 中止

10/14のイベントは都合により中止になりました

3

『守口市民まつり』 ステージ発表

11/3 時間未定
大枝テニスコート
特設ステージ



昇級試験

10/20 13:00～

交野いきいきランド



昇段試験

10/13 9:00～

吹田市武道館



<お休み CALL>
[こちらへ！](#)

dragonmaki@gmail.com

[https://
www.dragonmaki.com/](https://www.dragonmaki.com/)

[https://
www.facebook.com/](https://www.facebook.com/)

「法形」の真義

一般に武道では、技を組み合わせで一定の単独演練の形式にしたものを「型」と称しています。

しかし、少林寺拳法では、この「型」にあたるもののことを「法形」と呼称しています。なぜでしょうか。まず「型」と言うのは本来、土で作った鋳型のことを意味しています。これに対して

「形」と言う言葉には、もともとの容貌や身体の意味が強くあります。また古来より兵法における諸式作法を定めたものには形を用いるのが常でした。このような「型」と「形」の本質的な相違から、少林寺拳法では、人の行う演練には「型」を用いています。つまり少林寺拳法の技術は、他の武道のように人に勝ち、人を倒すためのものではなく、自己を修め、自己を確立し、社会の進歩と幸福に貢献するための道なのです。言い換えれば、少林寺拳法の「形」は、単に強くなるとか、勝負に勝つために演練されるものではなく、霊肉一如、心形一致、自他共楽妙境に至るための手段として、重要な存在意義を持って行じられるべきものなのです。それゆえに少林寺拳法では「形」のことを「法形」と呼称しているのです。

したがって我々は、単に「法形」を他の武道のように「型」のレベルで捉えるのではなく、そこにある真義をよく理解し、根柢の価値を生み出すことができるよう、日々の「法形」の修行に精進しなければなりません。



少林寺拳法をチャレンジする理由 1

(少林寺拳法を運動として捉える)

ダイエット効果が期待できる！？

少林寺拳法の練習は、乱捕りなどで繰り返すパンチによって、上半身の筋肉・体幹を鍛えられます。そして、ステップを繰り返すことで下半身も使い、全身の筋肉を効率よく鍛えることができるのです。

ストレスの発散

少林寺拳法では、ミットにひたすら突き（パンチ）、蹴り（キック）を打ち込む練習があります。力を込めて突き（パンチ）、蹴り（キック）を繰り返すことで、大量に汗をかき、日ごろのストレス発散。

ライフスタイルの充実

運動習慣や健康的な生活を送るきっかけになり、護身術にもなる。

女性からの関心も高い少林寺拳法ですが、自分の身を守るために学びたいという人が増えていることが挙げられます。

最後に私は、若い頃は「自分らしく」とか「自分探し」などの言葉に悩まされました。

どうしても他者と比べ、意識しすぎてしまい自分を見失っていました。

今では、時々、他人は素晴らしいと思い、自分は自分と考えはじめました。

ゆっくり、じっくり、、、丁寧な暮らしもいいですね。。。

《定期練習会予定》10月

●**月トレ**（小体育室） 7日・21日・28日

●**金トレ**（武道室） 4日・11日・18日・25日

●**土トレ**（多目的室） 5日・12日・19日・26日

月トレ・金トレ → 少年 18:00～ 中学生以上 19:30～21:00 休み→

土トレ → 少年13:00～ 中学生以上 14:30～17:00 **都合のつきやすい時間帯で参加OKです**

土トレについては、保護者も一緒に参加してもらえますよ。お気軽にご参加ください。

事務局：守口市少林寺拳法協会・守口市少林寺拳法スポーツ少年団支部 守口市八雲中町1-8-18 090-9110-1891

dragonmaki@gmail.com

ホームページ「練習カレンダー」からご確認できます
<https://www.dragonmaki.com/>

特別練習会 → 10/14 10:00より、13:00より
対象者は追って連絡いたします