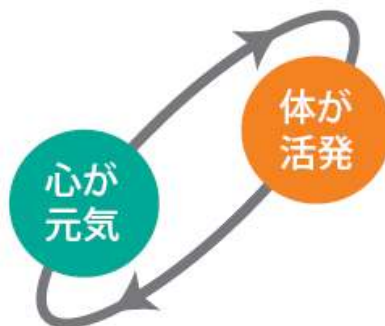




# 少林寺拳法<sup>®</sup>

拳禅一如は、体と心は一体  
という意味です。  
少林寺拳法では、「体」と  
「心」、どちらかに片寄せら  
せることなく自分を磨き、  
強くて優しい人間になる  
ことを目指しています。



**拳禅一如**  
心が元気になると  
体も活発に動きます。  
体が活発になると  
心も元気になります。

金剛禅総本山少林寺 行橋美夜古道院  
電話番号 090-9652-2050  
ホームページ <http://fymd.jimdo.com/>



## 少林寺拳法とは……

**Q1.** 仕事が忙しくて、両立できるか不安です。

**A1.** 少林寺拳法の修行はご自分のペースでできます。また、お仕事やご家庭以外に、身心を磨く場があることは、ストレス解消だけでなく、生活に張りとう潤いを与えてくれることでしょう。

**Q2.** 中国拳法と違うのですか。

**A2.** 違います。少林寺拳法は「国づくりのための人づくり」の手段として、創始者宗道臣そうどうしんが香川県において創始しました。そのため、単に技術修得だけでなく、教を日常生活で実践していくことを大切にしています。

**Q3.** どのような練習をするのですか。

**A3.** 練習では、「突き」「受け」などの基礎技術と、資格別に「法形」といわれる技法を学びます。少林寺拳法は相手を倒すためのものではなく、自分自身に勝つことを重視しています。

**Q4.** 40歳過ぎてますが、今からでも始められますか。

**A4.** 大丈夫です。70歳過ぎから始めて黒帯を取得された方もいます。少林寺拳法には、老若男女問わず、どなたにでも修得可能なカリキュラムが整っています。目標に向かってイキイキと輝いてください！

## 拳士の声

- 家族に「笑顔が増えたね」と言われるようになりました。(M.S 49歳)
- 道場だけでなく、職場や家庭、いっどこにいてもなりたい自分でありたいと努力するようになりました。(M.T 31歳)
- 技の修練はもちろん楽しいですが、それ以上に「教え」に共鳴することが大きく、私の人生の指針となっています。(T.I 36歳)
- 40歳を過ぎて少林寺拳法を始めましたが、こんなに夢中になるとは思いませんでした。50代、60代の自分にも可能性を感じられるようになりました。(Y.O 43歳)



【入門のご案内】 行橋美夜古道院では、入門者を募集しています。  
少しでも興味があれば、見学も大歓迎です。  
気軽にお問い合わせ下さい。(^^)/

【連絡先】  
道院長 廣津 智一 (ひろつ ともいち)  
携帯番号 090-9652-2050

【ホームページ】  
ぜひ行橋美夜古道院のホームページもご覧下さい  
URL <http://fymd.jimdo.com/>