初心者教室要項

主催： 三鷹市少林寺拳法連盟

日程： 2024 年 12 月 14 日（土）、21 日（土）

時間： 小学生以下 午後 4 時 00 分～午後 5 時 00 分（６０分）

中学生以上 午後 6 時 00 分～午後 7 時 00 分（６０分） 場所： SUBARU 総合スポーツセンター地下２F 武道場１

対象： ５才以上の三鷹市民（在園・在勤・在学）、見学のみも可参加費： 無料

持ち物： 動きやすい服装、飲み物（必要に応じて）

【指導内容】

* 簡単な突き、蹴りの基本を取り入れた、少林寺拳法独自の基本動作を体験してもらう。
* 簡単な抜き技、逆技の原理・原則を解説し、実際に体感してもらう。
* 少林寺拳法の理念・理想を説明し、参加者へ少林寺拳法の理解を深めて頂く。

＜重要ポイント＞

* 少林寺拳法の理念の一つである、人間形成、仲間づくり、助け合いの精神に基づき、参加者と和気あいあいに楽しみながら、少林寺拳法の初歩的な動作を実際に経験して頂く様にする。
* 対象は年齢問わず老若男女とし、それぞれの体力や理解力に即した指導を行う。
* 体力的にも無理はさせず、参加者各自の意思を尊重した実習を行う。
* 本講習は指導的立場にある有段者により実行され、参加者の健康・安全面には十分配慮する。

以 上