

## 初心者教室要項

主催： 三鷹市スポーツ協会

主管： 三鷹市少林寺拳法連盟

日程： 2025年4月5日（土）、12日（土）、19日（土）、26日（土）

時間： 小学生以下 主に午後4時00分～午後5時00分  
(午後3時30分～午後5時30分 随時受付)

中学生以上 主に午後6時00分～午後7時00分  
(午後6時00分～午後8時00分 随時受付)

※主な時間に遅れても時間内であれば指導します。

小学生以下は親子でも参加可能です。

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