

よくある質問

Q：体力に合わせて修行するとありますが、具体的にはどのような練習をするのでしょうか。

A：準備体操・ストレッチから始まり、基本練習、移動練習を 30～45 分程度行います。その後は級・段別に技を練習します。

演武や運用法（乱捕り）をすることもあります。

もちろん体を動かしますから動的な練習になりますが個々の体力に応じた練習を行います。

体力がもたなければ、休憩していただいて構いませんし、時間内の入退室も自由です。

科目表というカリキュラムに基づいていますので、仕事・部活等の都合で毎回の修練に来られなくても自分のペースで修練していくことが可能です。

⇒(追記)ブログもご欄になってください。

<http://jin-good-g-martial-arts.hatenadiary.com/>

Q：女性でもできますか。

A：大丈夫です。女性も初心者から数名が練習に参加しています。女性用更衣室もあります。

また、様々な段位の方（五段、三段、二段、初段、級拳士、見習い）が在籍していますので、女性同士での修練がいつでも可能です。

Q：転勤で大阪に来ました。転籍は可能でしょうか。

A：大阪神宮寺道院は成人拳士が多い道院です。大阪に来られて転籍された方も多数おられます。

仕事の忙しい社員がほとんどですから、毎回の修練には来られないという方が多いのも事実です。

しかし人数が多いので、男性女性とも練習相手が居ないということはまずありません。

Q：学生時代に少林寺拳法をしていました。20年以上経っており技も覚えていませんが、復帰は可能でしょうか。

A：技は基本的に変わっていませんので現在の体力に合わせた修練をして頂ければ大丈夫です。

当道院にも学生時代に少林寺拳法をされていた 20 代～60 代の拳士が在籍されています。

(時代の変遷で指導方法には工夫をしておりますが技術の根幹は変わっていません)

高校時代に初段を取得されて 20 年以上ぶりに復帰され、1 年半後に四段に合格された方もおられます。

Q：子供に習わせたいと思いますが、どのような練習をするのでしょうか。

A：当道院では子供も大人も基本的には同じ時間に同じ練習をします。(但し、終了時間は 9 時まで)

少林寺拳法を通して様々な大人と触れ合っていただくことも技の修練以外に大切なことと思います。

---

よくある質問について

**Q.**見学や体験はできますか？ 予約は必要ですか？

見学体験は自由にしていただくことが出来ます。特に予約や事前連絡は必要ありませんので、お気軽に修練場までおこしてください。

詳しい修練場につきましては、道院案内の修練場をご確認ください。

参考：道院案内-修練場

**Q.**駐輪場や駐車場はありますか？

修練場所に駐車場・駐輪場が併設されております。

**Q.**着替えなどが出来るスペースはありますか？

修練場には着替えなどが出来る更衣スペースがあります。

荷物につきましても、道場に更衣スペースがありますので、そちらに置いていただければ、盗られる心配などはありませんのでご安心下さい。

参考：道院案内-修練施設

■入門について

**Q.**スポーツ経験がなく体力に自信がないのですが...

少林寺拳法は年齢や性別、スポーツの経験、体力を問わずどなたでも修行していただくことが出来るのでご安心下さい。

一人一人に合わせた修練カリキュラムがあり、次に何の修練をしたらいいかすぐに分かるので、修行の目的を見失うことなく、ご自分のペースで修練していただくことが出来ます。

**Q.**女性でもできますか？

もちろん女性の方でも修行していただくことが出来ます。

少林寺拳法の技術は、女性が用いやすいように工夫されているものも多く、護身術やシェイプアップの手段として十分活用することが出来ます。

また、昔と違い、最近では女性の方の入門も多くなってきていますので、お気軽に道場まで見学・体験しにおこしてくださいませ。

**Q.**60歳近くて激しい運動は出来ないのですが...

ご年配の方にも楽しく修練して頂けるように、指導者が個別に丁寧に指導致しますのでご安心下さい。

少林寺拳法は年齢や体力に合わせてご自分のペースで修練して頂けるカリキュラムがありますので、日頃の運動不足の解消や健康増進の一環として楽しんで修練していただくことができます。

Q.子供を入門させたいのですが、何歳から入門できますか？

右手左手や右足左足の区別がついているお子様(小学1年生以上)であれば入門していただくことができます。少林寺拳法の修練は基本的に二人一組で行いますので、出来れば一人でのご入門よりは、お友達あるいはご兄弟(姉妹)でのご入門をオススメします。ご家族の方も一緒に修練に参加して頂ける場合は、小学生以下のお子様でも可能です。

Q.入門時にかかる費用はどのくらいでしょうか？

本山に納める(年額/2分割可)に加え、修練時に使用する道衣(サイズ・生地により価格が異なります)

・帯・袖章代、スポーツ安全保険代などの費用などがあります。

それぞれの詳しい金額につきましては、道場で詳しい資料をお受け取りいただくか、もしくはメール、お電話にて直接道院長にまでお問い合わせ下さいませ。

参考) 入門者用ホワイトラベル道衣上下セット

子供用(130~149cm)

4,940 円

S サイズ(130~139cm)

6,000 円

L サイズ(150~159cm)

6,850 円

LL サイズ(160~169cm)

7,150 円

3L サイズ(170~174cm)

7,550 円

4L サイズ(175~179cm)

8,250 円

帯

1,050 円 1,550 円

購入先：株式会社オザキ、株式会社前川商店

Q.月の途中からの入門はできますか？

月の途中からでも入門していただくことが出来ますので、入門したいと思ったときは、お気軽に道院長までお問い合わせください。

## ■修練について

Q.修練で使用するものはありますか？

少林寺拳法の修練時には、

- ・道衣
- ・帯
- ・教材(読本・科目表)

の三つがあれば修練に参加していただくことが出来ます。

道衣・帯につきましては、指定の道衣・帯を使用していただく必要があります。

どの道衣・帯を買えばいいか、また、稽古に使用する教材についてなど、  
詳しいことにつきましては入門時に道院長からご案内させていただきます。

参考：よくある質問-Q.入門時にかかる費用はどのくらいでしょうか？

Q.どのような修練をするのですか？

大阪神宮寺道院の日々の修練については「修練内容-日々の修練」をご覧くださいとわかりやすいと思います。

参考：修練内容-日々の修練

Q.主婦なのですが子供と一緒に修練できますか？

少林寺拳法は幅広い年齢層の方が修行しておられますので、

もちろんお子様と一緒に修練していただくことができます。時間帯につきましては、  
ご一緒にということでしたら少年部の時間帯での修練となります。

Q.怪我などが心配なのですが...

防具突き蹴りの修練の際には、防具を着用

※運用法の際に着用する防具

少林寺拳法は突いたり蹴ったりする技術の修練を行いますので、怪我をする可能性は否定できませんが、怪我をしないようにベテランの指導者がそばについて修練を行いますので、ご安心下さい。また突き蹴りの修練の際には、防具を着用しますので、より安全に修練をしていただくことができます。

Q.仕事や部活が忙しくて、十分に修練に参加出来ないのですが...

大阪神宮寺道院はご都合の良いときにご自分のペースで修練していただければ大丈夫です。

出来る範囲でかまいませんので、是非修練には顔を出すようにしてください。

Q.出席などをとりますか？

少林寺拳法は昇級・昇段などの資格試験を受ける際、一定の実績が必要になります。そのため、毎回修練の最後に出席を取り、どの方がどれだけ参座していたか確認をします。

その他、大会などについて

**Q.大会・発表会などはありますか？**

少林寺拳法は修行の成果を発揮する場として、演武会や大会がおこなわれることがあります。少林寺拳法グループの一つである一般財団法人少林寺拳法連盟においても各種競技大会も行われており、身近な大会としましては、毎年9月に柏原市が主催する、柏原市スポ少レク少林寺拳法の部があります。大きな大会としましては、大阪府民大会、全国大会、世界大会などがあります。

希望者は一般財団法人少林寺拳法連盟に入会することで各種大会に参加することが可能です。

**Q.大会では何ををするのですか？**

少林寺拳法の大会は勝ち負けを競うためのものではないため、勝ち抜きなどの勝負を行う競技はありません。少林寺拳法の大会は主に二人一組で習った法形(技)を組み合わせる組演武を行います。そのほか、一人で行う単独演武や6名もしくは8名で行う団体演武などがあります。

**Q.昔少林寺拳法をやっていたのですが、技とか変わっていませんか？**

創始以来少林寺拳法の技術と思想、仕組みは変わっておりませんので、ご安心下さい。  
30年前になさっていた方でも、そのとき身につけた技術はそのまま今でもお使いいただくことができます。