

2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市  
〔全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会（近畿地区）兼〕

【実施内容】

本「合同強化合宿（地区別講習会）」の内容については、常に少林寺拳法拳士としての心得を再認識することと、「武的要素」の在り方を確認することを中心に修練していただきます。

【合宿テーマ】

『質実剛健』  
～少林寺拳法の修練体系を正確に身につける～  
極暑の中、仲間と共に頑張ろう

【合宿のねらい】

本来の少林寺拳法修練体系を再認識すると共に、『武的要素』『武的感覚』を身につけること。

また、合宿を通じて出会う仲間（他校生）と互いに切磋琢磨し、協調性・連帯感を養い、交流を深めること。

【各修練のポイント】

《基本諸法》 近年、中高生は演武中心の動き（考え方）に偏りがちであるため、本来の「武」を再認識し、基本諸法の徹底を行う。

《資格別実技》

■ 法形修練（剛法・柔法）

◎ 技の成り立ち、成立条件の確認を徹底して行う。

⇒ 特に、修練における攻者の攻撃方法、在り方を確認する。

〔剛法〕 ・ 正確な攻撃（技術の前提条件）  
・ 攻防の間合いと機会の取り方  
・ 正確に当てる攻撃  
・ 急所の位置の確認（適格な攻撃）  
・ 受け（身体捌き）の確認

〔柔法〕 ・ 正確な攻撃（技術の前提条件）  
・ 守者の守り（足捌き、鉤手）の確認  
・ 相手を如何に崩し極めるかの確認

■ 運用法修練（剛法・柔法）

◎ 少林寺拳法の修練において欠かすことのできない「運用法修練」であることを確認し、資格別にその段階的修練法を伝える。

■ 演武修練（演武について・団体演武組成）

◎ 演武は決して別物ではなく、少林寺拳法修練の一環であることを確認する。

⇒ 「基本修練」⇒ 「法形修練」⇒ 「運用法修練」⇒ 「演武修練」⇒ （循環）

★ 合宿期間中は、緊張感を常に持ち、自らを律し、協調性をもって互いに切磋琢磨し、有意義で価値ある合宿になるよう頑張りましょう。

《集合・離散は常に敏速に行いましょう》

■ 1日目 [8/4 (金)]

1320~1410	全体修練	「基本諸作、基本諸法の確認・修練①」「トレーニング法」
※拳士としての諸作から基本の運歩・体裁き、各種攻防技、受け身など		

1420~1510	資格別修練科目	「法形・剛法技①」 ※防具着用での修練
白帯	内受突（裏）、流水蹴（後）、上受突（表・裏）、轉身蹴	
緑帯	上受蹴（表・裏）、下受蹴・下受順蹴、打上突・打上蹴（裏・表）	
茶帯	屈身蹴・屈身突・屈身突蹴、外押受蹴、内押受蹴	
黒帯	蹴天三、燕返、下段返、逆轉身蹴 ※全て連反攻までを行う	

1520~1610	資格別修練科目	「法形・柔法技①」
白帯	小手抜、逆小手（表固）、腕十字固	
緑帯	片手寄抜・片手巻抜・片手送小手（送り固）、十字抜・十字小手（片手・両手）	
茶帯	切返抜・切小手（片手）、上膊抜・上膊捕（片手）、諸手引抜・諸手巻小手	
黒帯	諸手巻抜・押抜・輪抜、押小手、小手巻返、閃固	

1630~1715	グループ別討議	（学年・資格関係なしに他校生と共に討議する）
※共通テーマ『今、大切なこと!!』 ※少林寺拳法だけに拘らず、自由にテーマを設定し討議する		

■ 2日目 [8/5 (土)]

0915~0945	全体修練	「準備運動並びに団体行動訓練①」
※基本教練から、少林寺拳法式の団体行動訓練		

1000~1050	資格別修練科目	「基本単独法形演武」
白帯	天地拳第一（単・相）、天地拳第二系、義和拳第一系、龍王拳第一系	
緑帯	天地拳第一・第二系（単・相）、天地拳第三系・第四系（単）、義和拳第二系	
茶帯	天地拳第一系～第六系、義和拳第一系・第二系、龍王拳第一系、白蓮拳第一系	
黒帯	天地拳第一系～第六系、義和拳第一系・第二系、龍王拳第一系、白蓮拳第一系、紅卍拳、龍の形	

1100~1150	資格別修練科目	「法形・剛法技②」 ※防具着用での修練
白帯	流水蹴（前）、上受蹴（表・裏）、下受蹴・下受順蹴	
緑帯	打上突・打上蹴（裏・表）、外受突・外受蹴（裏・表）	
茶帯	半轉身蹴、横轉身蹴、混天一、払受蹴、振天二、突天二	
黒帯	金的蹴膝受波返、逆蹴膝受波返、半月蹴、開身突 ※全て連反攻までを行う	

1300~1330	全体講義	(講師	先生)
※テーマ 『武の意義と真の武の在り方について』 少林寺拳法拳士としての心得			

1330~1350	グループ討議の発表	※共通テーマ『今、大切なこと!!』
※前日実施したグループ討議の内容を各グループごとに発表する		

1400~1450	資格別修練科目	「法形・柔法技②」
白帯	片手寄抜、片手巻抜、片手送小手（送り固）	
緑帯	送巻天秤、両手寄抜・両手巻抜、肘抜前天秤	
茶帯	袖抜・袖捕・袖巻・袖巻天秤、片胸落・襟十字	
黒帯	逆小手（片手・諸手）・逆手投・龍投（龍固）	

1500~1550	資格別修練	「運用法（剛法・柔法）」
白帯	（剛）限定・単攻撃	（柔）限定・手首捕り攻撃より
緑帯	（剛）限定・二連攻撃まで	（柔）限定・手首、腕捕り攻撃より
茶帯	（剛）自由・二連攻撃まで	（柔）自由・手首、腕、胸捕り攻撃より
黒帯	（剛）自由・三連攻撃まで	（柔）自由・総合攻撃より

1600~1650	資格別修練	「演武について」「資格別団体演武組成①」
白帯	※各資格別共に、前半（20分）は各資格別に応じて「演武の在り方について」	
緑帯	ついて講義を行う。	
茶帯	※後半（30分）は各資格別に6~8名のグループに分かれ、互いに切磋琢磨し	
黒帯	協力し合って、各資格別に応じた団体演武の組成実習を行う。	

■ 3日目 [8/6 (日)]

0915~0945	全体修練	「準備運動並びに団体行動訓練②」
※基本教練等の確認から、少林寺拳法式団体行動の教練を行う		

0955~1025	資格別修練	「基本諸法②」
白帯	※各資格別に応じた基本諸法の確認を行いながら修練する。	
緑帯	・基本諸作 ・構え ・体捌き ・突き蹴り ・受け ・受け身	
茶帯	・移動攻防 ・胴突き、胴蹴り など	
黒帯		

1035~1115	資格別修練科目	「法形・剛法技③」	※防具着用での修練
白帯	打上突・打上蹴（裏・表）、外受突・外受蹴（裏・表）		
緑帯	内受蹴（裏・表）、外押受突・外押受蹴、十字受蹴、突天一		
茶帯	蹴天三、突天三、燕返、千鳥返、下段返、逆轉身蹴		
黒帯	逆天一、対天一、払受段突、払受地二、半月返、水月返 ※全て連反攻までを行う		

1125～1205 資格別修練科目 「法形・柔法技③」	
白帯	突抜（外・内）、切抜（外・内）、片手十字抜・片手十字小手
緑帯	逆小手（裏返投・裏固）、腕十字固より立合掌固
茶帯	諸手巻抜・押抜・輪抜、押小手、小手巻返、門固
黒帯	片胸落・襟十字・巻落・外巻落、上受投・上受逆手投

1305～1355 資格別修練 「資格別団体演武組成②」〔※団体演武組成仕上げ〕	
白帯	※各資格別共、前半（25分）は、団体演武組成の仕上げを行う。
緑帯	※後半（25分）は、各チームごとに全体の前で団体演武を発表する。
茶帯	★「上手い、下手」ではなく、チームが一丸となって頑張った、結果を発表
黒帯	することが大切なことである。

1400～1450 資格別団体演武発表	
※各資格別にて組成修練①②にて完成した団体演武を全体の中で発表する	

**【留意事項】**

- ① 体調管理は各自でしっかり管理し、無理は絶対にせず、万が一体調が悪くなったときは、引率の先生または指導している先生方へすぐに申し出を行い休憩をとること。
- ② 水分補給は、休憩時はもちろんのこと、各自の判断で補給したい時には遠慮なく、水分補給を行うこと。
- ③ 「技術修練」においては、本来の少林寺拳法の技術の在り方を学ぶ姿勢を持ち、今後の自己の成長の糧にすること。
- ④ 「集合・離散」は、常に全速力で行い、指導員の先生方への礼節（返事や挨拶）を保ち、徹底して自己を律する心構えを持つこと。
- ⑤ 「分からぬこと」「聞きたいこと」は、必ず遠慮せず質問し、この合宿中に解決して帰ること。
- ⑥ 相対で修練する際は、同一校の生徒と組むのではなく、他校生と組んで修練し、一人でも多くの仲間（拳士）と交流を深め、切磋琢磨すること。

**【少林寺拳法修練の在り方】**

**★基本的な修練方法の考え方**

上手いできないときは戻ることが大切

