

池田市中学校 少林寺拳法部



本当の強さって何？

「武道」というと敷居が高く感じますか？

自分に自信がない、運動が苦手、気が弱くて内向的、
人前で話すのは恥ずかしい、人の意見に流されてしまう、
自分のことをこんな風に考えている人にこそ

少林寺拳法 を体感して欲しいと思っています。

Instagram



@SHORINJI_OSAKAIKEDA_JSPO

基本練習



剛法



柔法



どんな 武道なの？

少林寺拳法

練習を通して
自信と勇気と行動力を養います

01

どんな練習なの？

突き蹴りをする剛法と、
捕まれたりしたときに抜
け出したり技をかけたり
する柔法を練習します。
二人一組で互いに練習
しあうことを大切にしてい
ます。



02

試合とかはあるの？

7月に大阪府の大会があ
ります。試合では覚えた
技を組み合わせて披露し
あう演武で競い合いま
す。種目によっては全国
大会に進出することもし
てきます。



03

どこでやっているの？

池田市総合スポーツセンター
毎週木曜日 19:00～20:30

正福寺会館 ナムの広場
毎週土曜日 18:30～20:00



04

お金はどれくらいかかるの？

クラブ活動として活動するので、無料です。

05

どんな人が教えているの？

支部長
北島 孝教
(准範士 六段)
をはじめ、段位を持った
スタッフがサポートしま
す。



少林寺拳法

大阪池田スポーツ少年団

所属長 北島 孝教 (きたじま のりみち)

090-8795-7332