

(R8/10/12) しゅうなんスポーツ2026

【親子でチャレンジ！ 武道ひろば(少林寺拳法)】

当日受付コンテンツ

(企画概要)

子どもから大人まで誰でも気軽に参加できる、少林寺拳法の魅力と楽しさを体験コンテンツです。

経験者の指導者が丁寧にサポートしますので、初めての方でも安心して参加できます。

本体験会を通じて、少林寺拳法をより身近に感じてもらい、日常の運動習慣づくりや新しいチャレンジのきっかけにつながれば幸いです。

また、引き続き少林寺拳法を続けてみたいという方は、気軽に指導者までお声掛けください。

1. 主 管 周南市少林寺拳法協会
2. 協 力 徳山スポーツ少年団、周南南スポーツ少年団、徳山道院拳友会、
周南南道院拳友会
3. 会 場 ゼオンアリーナ周南 メインアリーナ
4. 時 間 10:30～15:00
5. 主な内容 準備運動(ACP より「言うこと一緒、やること一緒」)
基本諸法、突き・蹴り・防御、法形(内受突・小手抜 他)
6. 対象年齢 4～5 歳から大人まで
7. 定 員 1 回に10～15名程度
8. 持 ち 物 飲み物、タオル等
9. そ の 他 裸足でご参加願います

