

チャイナカンフーツアー2025

中国・河南省での少林カンフー没入体験
少林の精神を解き放て ―― カンフーの核心への旅

本格的な少林カンフーに触れたいけど、何年もの厳しい修行をする時間はない？
「チャイナカンフーツアー2025」は、柔軟で文化的にも豊か、そして初心者でも安心して参加できる武術体験を、中国カンフーの故郷・河南省嵩山でご提供します。

個人、友人同士、家族旅行にも最適なこのツアーは、大規模ツアーの喧騒から離れ、静かな環境の中で、少林禅と武術の本質に触れる貴重な機会です。カンフーに興味がある方、中国文化に触れたい方にぴったりの内容です。

なぜこのカンフーツアーを選ぶべきか？

- 大人向けに設計：事前のカンフー経験は不要
- 柔軟な日程：2025 年 3 月 1 日～12 月 31 日の間で、7 日、10 日、14 日、21 日から選択可能
- 文化＋身体のバランス：カンフー学習、寺院探索、中国の歴史体験
- 手頃な料金&オールインクルーシブ：10～12 日で 1,600 米ドルから
- 静かな環境：団体ツアーを避け、パーソナライズされた旅を提供

ツアーの見どころ

- 少林寺（ユネスコ世界遺産）
 - 西暦 495 年に嵩山に建立
 - 武術と仏教が交わる聖地
 - 古代の堂、庭園、200 以上の仏塔が並ぶ塔林を散策
 - 修行僧によるカンフー演武を鑑賞
- 少林塔溝武術学校
 - ライセンスを持つ世界的に有名な学校
 - 総面積 55 万 m²（サッカー場 39 面相当）
 - 19 の体育館、400 の教室、大規模な屋外訓練場
 - 見学・観察後、お好みの訓練プログラムを選択可能

- 洛陽市日帰り観光

- 河南省の玄関口・洛陽から旅をスタート
- 川沿いに彫刻が広がる仏教芸術の宝庫「龍門石窟」を探索
- 中国最初の仏教寺院「白馬寺」を訪問

- 登封市（少林寺エリア）周辺の観光地

- 嵩山景勝地
- 中岳廟
- 宋陽書院（古代の儒学学校）

12 日間のモデル日程

- 1 日目：洛陽に到着・集合
- 2 日目：龍門石窟と白馬寺を観光
- 3 日目：登封へ移動、少林寺観光&カンフー演武鑑賞
- 4 日目：嵩山と地元観光地を訪問
- 5 日目：武術学校 2〜3 か所を見学・プログラム選択
- 6〜11 日目：少林カンフー初心者コースを受講
- 12 日目：帰路、または鄭州空港・駅から次の目的地へ移動

カンフー練習オプション

- プログラム選択肢：
 - * 7 日間入門コース
 - * 10〜12 日間 禅&武術コース
 - * 21 日間 拡張トレーニング
- 実施期間：2025 年 3 月 1 日〜12 月 31 日
- ビザ不要国の方：15〜30 日間のビザ免除期間に合わせて日程を調整可能（該当国のみ）

年齢制限

全ての年齢の方が参加可能です。

- 18 歳未満：保護者の同意書が必要
- 13 歳未満：保護者または成人の同伴が必要
- 単独での旅行が難しい場合は、必ず引率者の同伴が必要
- 上限年齢なし：健康で基本的な運動に参加できる方であれば OK

料金と費用

ツアーパッケージ目安

- 10～12 日ツアー：1 人あたり 1,600 米ドル～

- 含まれる内容：

- * 洛陽でのお迎え
- * 観光地すべての入場料
- * 少林寺観光とカンフー演武
- * 宿泊と食事
- * 現地交通
- * 武術学校の訪問と基礎訓練コース

長期滞在でのカンフー訓練

* 月間訓練費：1,300 米ドル前後

* 宿泊、食事、授業料、施設利用、少林武器の基本訓練を含む

お申込み方法

1. オンライン申請

- 名前・年齢・渡航日・希望内容などの簡易フォームを記入

2. ビザサポート

- 中国観光ビザ（L タイプ）申請用の招待状を発行
- 渡航の 1 か月以上前にビザ申請を行ってください

3. 航空券の手配

- 洛陽または鄭州に到着し、到着情報を共有してください

4. 到着時のお迎え

- 洛陽市内での無料ピックアップあり

少林カンフー夏季キャンプ

13 歳以上の学生向けに、武術訓練・仏教文化・観光を融合させた没入型サマープログラムを提供。中国文化・カンフー・国際交流に関心のある若者に最適です。

返金・日程変更ポリシー

- 予約金は返金不可です
- 来られない場合でも心配無用：1 年以内なら日程変更可能（30 日前までに連絡要）

中国での旅を続けよう

少林寺体験の後は以下の都市へ旅を続けられます：

- 北京：万里の長城、故宮
- 成都：パンダ保護区
- 西安：兵馬俑
- 景德鎮：中国の磁器の都



お問い合わせ・ご予約

Web サイト: <https://ChineseSources.org>

Email: assistline@outlook.com

追加ツアーの手配も可能です。

探索・修行・内省の旅へようこそ

カンフーの旅を、身体だけでなく心から始めましょう。

少林カンフー訓練プログラム

心・体・精神を鍛える ―― カンフー発祥の地で

■ 日々の訓練スケジュール

訓練日は構造的でありながら柔軟です。季節や体調、目的、興味に応じて内容を調整します。

【日課の例】

- 朝：ウォームアップ、基本姿勢、手技、気功
- 午後：型の練習、柔軟性・筋力トレーニング、太極拳または散打
- 夜：自主練習、理論復習、選択授業

■ 訓練期間と内容の概要

【1～4 週間（入門コース）】

初心者や短期滞在の方に最適

- パンチ、キック、基本姿勢、型の基礎
- 少林の習慣と礼儀
- 「大洪拳」などの入門型

- 13 式または 5 式太極拳の紹介

【3 か月（中級コース）】

- 少林伝統の拳法 2～3 種類
- 伝統武器 2 種類（例：棒、剣）
- 散打の基礎とスパーリング
- 気功と体力づくり

例：地趟拳、虎拳、太祖拳、達摩剣、七眉棒、24 式太極拳

【6 か月（発展コース）】

- 中級拳法 5～6 種、伝統武器 3～4 種
- 鉄布衫などの気功、呼吸法
- 上級型：羅漢拳、鷹爪拳、少林槍、醉剣など
- 硬気功：木材破壊、喉への槍耐久

【1 年～（上級レベル）】

- 高い柔軟性・持久力・規律
 - 高度な少林拳、18 種の武器、72 の秘技
 - 上級気功：石割、槍押し
 - パフォーマンス訓練と文化統合
- 例：小洪拳、金剛拳、炮拳、猿拳、双鉤、羊鞭など

■ 認定証

訓練終了時には、少林塔溝武術学校より公式修了証が発行されます。

■ 訓練内容

【基本技術】

- 基本姿勢、脚・肩の強化
- フットワークと移動練習
- 掌打、パンチ、防御
- 柔軟体操とストレッチ

【素手の型】

大洪拳、小洪拳、太祖長拳、虎拳、六合拳、醉拳、鷹爪拳など

【武器訓練】

棒、剣、刀、槍、鞭、変わり武器（縄鏢、達摩棒、双鉤など）

【気功と健康法】

鉄布衫、鉄掌、八段錦、易筋経、呼吸法、少林瞑想

【内家拳】

太極拳：13 式、24 式、42 式。八卦掌、形意拳

【戦闘・護身術】

散打（中国式ボクシング）、護身訓練、武器スパーリング、レスリング

【選択授業】

中国語、文化観光、演武訓練

■ 最後に

「少林カンフーは広大な海のようなもの。学びに限界はありません。16 歳でも 60 歳でも、始めるのに遅すぎることはありません。」

■ 少林カンフーアカデミー よくある質問（FAQ）

【Q】 入学の手続きは？

1. ウェブサイトから申請フォームを提出
2. 授業料の全額を振込（銀行情報は別途）
3. 招待状を受け取り、中国観光ビザ（L）または学生ビザ（X2）を申請

【Q】 中国語は必要？

いいえ。全ての指導は英語で行われ、中国語は不要です。

【Q】 武術経験は必要？

全く必要ありません。初心者も経験者も歓迎です。

【Q】 天気は？持ち物は？

夏は暑く、春秋は穏やか、冬は 2～10℃。

夏：通気性の良い軽装。冬：動きやすく暖かい服。

外の訓練にはランニングシューズ推奨。

【Q】 事前のトレーニングは必要？

必須ではありませんが、準備すると良いです。ジョギング、泳ぎ、サイクリング、腕立て、腹筋など。

【Q】 ビザの取得方法は？

最寄りの中国大使館で観光（L）または学生（X2）ビザを申請。
予約金入金後に招待状を送付します。

【Q】 ベジタリアンですが対応できますか？

はい。事前にご連絡いただければ、対応可能です。

【Q】 配偶者と一緒に参加可能？ダブルルームは？

可能です。キングサイズまたはツインベッドのホテル式個室をご用意（専用バスルーム・エアコン付き）

【Q】 個室を予約できますか？

はい。標準プランには個室が含まれています（相部屋希望を除く）

【Q】 授業料とその他費用は？

長期滞在ほど授業料は割安。管理費なし。空港・駅送迎：65 米ドル（任意）

【Q】 費用軽減のための仕事はありますか？

現在、有給の仕事提供はありません。

【Q】 開始時期は？

通年受付中。いつでも開始できます。

【Q】 インターネットは使えますか？

はい。Wi-Fi 無料。個人 PC にも接続可能。

【Q】 現地での現金管理は？

日本の ATM カードが利用可能。トラベラーズチェックは非推奨。現金の大量所持は控えてください。

【Q】 お小遣いの目安は？

長期：約 100～200 米ドル／月、短期：200～300 米ドル／月で十分です。

【Q】 証明書はもらえますか？

はい。達成度と師範評価を記載した修了証をお渡しします。

【Q】 長期訓練中に休暇は取れますか？

はい。旅行や一時帰国可能。事前連絡必須。

【Q】 年齢制限は？

18 歳未満は保護者の同意が必要。13 歳未満は保護者同伴。上限年齢はありません。

【Q】 保険は必要ですか？

はい。怪我・病気をカバーする医療保険への加入を強く推奨します。

【Q】 持ち物は？

証明写真、書籍、季節に応じた訓練着、ランニングシューズ、常備薬、変換プラグ等。

訓練用靴は現地で購入可能。生活用品は周辺で入手可能です。

【Q】 現地への移動手段は？

鄭州空港（送迎 65 米ドル）または北京／上海から高速鉄道で鄭州東駅へ。

空港・駅どちらも送迎可能。

【Q】 航空券は自分で手配？

はい。北京または上海経由がおすすめ。旅先で使える中国語フレーズ集を提供可能です。