

# 少林寺拳法

(令和6年度)

兼全国及四国高校県予選

日 時 6月 1日(土) 9:00 監督部長会議  
9:15 審判会議  
9:30 開会式・競技開始

会 場 砥部町陶街道ゆとり公園武道場  
伊予郡砥部町千足400 TEL(089)962-4600

競技種目 団体演武、組演武、単独演武

競技規定 全国高等学校少林寺拳法大会規則ならびに(公財)少林寺拳法連盟の定める  
競技規則および審判規則に基づき行う。

## 競技方法

男子の部		女子の部		演武時間
種目	人数	種目	人数	
団体演武	6名	団体演武	6名	1分30秒 ～
組演武	2名	組演武	2名	2分00秒
単独演武	1名	単独演武	1名	1分00秒～1分30秒

- 1 選手は6構成からなる演武を定められた時間内に行い、審判規定による得点で優劣を競う。
- 2 各種目において、出場組数が12組以上の場合、原則として予選を行い、6組を決勝に進出させる。
- 3 団体演武・組演武・単独演武について、別紙「申し合わせ事項」を参照すること。
  - (1) 団体演武  
1・6構成については規定の単独演武、2～5構成については相対演武にて行うものとする。単独演武基本法形及び技については、演武を行う者の最高武階の最終科目内の技を使用した演武とする。
  - (2) 組演武  
選手は有段者・段外者にかかわらず予選競技Ⅰ(自由演武)・予選競技Ⅱ(規定演武)を行い、両競技の合計点で優劣を競う。予選競技Ⅱについては少林寺拳法公認のボディープロテクター(二重構造の胴)、ヘッドガード、拳サポーター、フェールカップ、(二重構造のもの、男子のみ)を装着すること。なお、防具については、正常なものを使用し、欠陥や故障状態にあるものを装着しての出場は認めない。
  - (3) 単独演武  
選手は有段者・段外者にかかわらず自由演武を行う。

## 参加資格

- 1 選手は、学校教育法第1条に規定する高等学校（中等教育学校後期課程を含む）に在籍する生徒であること。
- 2 選手は、各県高等学校体育連盟に加盟している学校の生徒で、当該競技専門部に登録し、令和6年度高校総体要項参加資格によるものに限る。
- 3 令和6年度の全国高等学校少林寺拳法連盟に登録された学校及び選手であること。  
また、選手の在籍する学校が全国高等学校少林寺拳法連盟に加盟していない場合でも、令和6年度の（一財）少林寺拳法連盟に登録された選手の参加は認める。ただし、組演武及び団体演武の編成は同一校の生徒とする。
- 4 年齢は、平成17年4月2日以降に生まれたものとする。ただし、出場は同一競技3回までとし、同一学年での出場は1回限りとする。
- 5 出場する選手は、あらかじめ健康診断を受け、在学する学校長の承認を必要とする。

## 引率・監督

- 1 引率責任者は校長の認める当該校の職員とする。
- 2 監督、コーチ等は校長の認める指導者とし、それが外部指導者の場合は傷害・賠償責任保険（スポーツ安全保険等）に必ず加入することを条件とする。

## 参加制限

- 1 各種目とも同一校からの出場は5組以内とする。  
（四国大会では、原則、各種目とも同一校からの出場は3組以内である。）
- 2 3人掛けの組演武および男女の混合は認めない。
- 3 参加種目は1人1種目とするが、団体演武との重複のみ認める。
- 4 団体演武の補欠は2名まで可とする。

## 申 込

参加申込書（全競技）を学校でとりまとめ、表書きを添えて県高体連事務局に提出すること。申込書にて申し込むと同時に、専門委員長(tkondo@nitta.ac.jp)に申込書のデータをメールに添付して申し込むこと。

## 表 彰

- 1 各種目とも3位までを表彰する。
- 2 総合（学校対抗）得点は、種目ごとに以下の得点を与える。  
1位…10点、2位…7点、3位…5点、4位…3点、5位…2点、6位…1点
- 3 総合点が同点の場合は、次の①、②、③、④、⑤の順に順位を決する。
  - ① 1位の種目数が多い方を上位とする。
  - ② 2位の種目数が多い方を上位とする。
  - ③ 3位の種目数が多い方を上位とする。
  - ④ 団体演武の上位の学校を上位とする。（対象は各校1チーム）
  - ⑤ 出場人数の多い方を上位とする。

## 連絡事項

- 1 参加申込後の選手変更は認めない。
- 2 選手は校名「例【松山北】」の入ったB5またはA4サイズのゼッケンを道着の背中

につけること。

- 3 専門部への選手登録については、県総体抽選会後に各校の引率責任者にメールでファイルを送信します。期日までに返信をお願いします。なお、登録費などは必要ありません。

## 別紙 申し合わせ事項

### 1 団体演武について

- (1) 選手は8名まで登録ができ、競技出場は6名とする。  
なお、選手の変更については、登録されている者の範囲とする。
  - (2) 演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。未満超過は10秒ごとに、総合点より5点減点する。3分間を超過した場合は失格とする。
  - (3) 演武構成は6構成とする。なお、1・6の構成については、規定の単独演武基本法形を行い、2・3・4・5の構成については、相対演武とする。単独演武基本法形及び技については、演武を行う者の最高武階の最終科目内の技を使用した演武とする。
- ※ ただし、全国高等学校少林寺拳法大会規則第4章16条(2)技の許容範囲①②については認める。
- ① 演武者が、「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの技が使用できる。
  - ② 演武者が、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。

※ 1・6の構成について(規定内の単独演武基本法形について)

【少林寺拳法競技規則第4章第7条団体演武第5項に基づき】

天地拳第1系～第6系	義和拳第1・2系	龍王拳第1・3系
龍の形(逆小手)	紅卍拳	白蓮拳第1系

※規定内の単独演武基本法形以外を行った場合は失格とする。

### 2 組演武について

- (1) 組演武は二人相対とし、三人掛けは認めない。
  - (2) 選手の変更は認めない。
  - (3) 競技は、予選競技Ⅰ(自由演武)・予選競技Ⅱ(規定演武)を行い合計点で競う。
  - (4) 演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。未満超過は10秒ごとに、総合点より5点減点する。3分間を超過した場合は失格とする。  
ただし、予選競技Ⅱについては、時間制限は設けない。
  - (5) 予選競技Ⅰの演武構成は6構成とする。また、各技については、守者側の競技者が有する武階の最終科目内(資格内)の技を使用して、自由構成する。
- ※ ただし、全国高等学校少林寺拳法大会規則第4章16条(2)技の許容範囲①②については認める。
- ① 演武者が、「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの技が使用できる。
  - ② 演武者が、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。
- (6) 予選競技Ⅱの演武内容は、「規定組演武」を行う。  
「規定組演武」については、次に示す要領とする。  
演武内容は、指定する「技」を行う。
- ※ 演武は、別紙『組演武 予選競技Ⅱについて』で指定された〔予選競技Ⅱ 規定科目〕の技を指定された順に行う。(双方は行わない) なお、行い方は昇格考試と同様に、どちらかが「1. 3. 5」を行い、どちらかが「2. 4. 6」を行う。

※ 防具は、別紙『組演武 予選競技Ⅱについて』で指定された防具（①～④）を着用して演武を行うこと。なお、防具については、正常なものを使用し、欠陥や故障状態にあるものを装着しての出場は認めない。

### **3 単独演武について**

- (1) 選手の変更は認めない。
- (2) 演武時間は、1分以上から1分30秒以内とする。未満超過は10秒ごとに、総合点より5点減点する。2分30秒を超過した場合は失格とする。
- (3) 演武構成は6構成とする。また、技については競技者の有する武階の最終科目内(資格内)の技を使用して演武するものとする。

※ ただし、全国高等学校少林寺拳法大会規則第4章16条(2)技の許容範囲①②については認める。

- ① 演武者が、「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの技が使用できる。
- ② 演武者が、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。

## 組演武 予選競技Ⅱについて

少林寺拳法の技法は、その実践性から、前後左右順逆や攻者の状況に応じて対応することが原則であるが、この予選競技Ⅱでは、出場者全員が同じ規定科目をする中で、しっかりとした武的要素が伴う演武であるかどうかを審査する。また、各科目の連反攻の部分では、技の運用度を確認するため、極めと連反攻は必ず行うこととする。

[予選競技Ⅱ規定科目] ※各構成とも、攻者・守者の構えについて、左右前の限定はしない。

	科目名	資格・拳系	選手A	選手B
1	燕返 連反攻	1級：白蓮拳	攻者	守者
2	蹴天三 連反攻	1級：天王拳	守者	攻者
3	上受突(表) 連反攻	6級：仁王拳	攻者	守者
4	横転身蹴 連反攻	2級：三合拳	守者	攻者
5	払受蹴 連反攻	1級：三合拳	攻者	守者
6	外受突(裏) 連反攻	4級：仁王拳	守者	攻者

### ■防具着用について

(1) 次の防具 (①～④) を着用して演武を行う。

- ①「少林寺拳法ボディープロテクター」(2重構造のもの)
- ②「少林寺拳法公認ヘッドガード」(SKHG ヘッドガード)
- ③「少林寺拳法公認拳サポーター」(SKFG 拳サポーター)
- ④「少林寺拳法ファールカップ」(2重構造のもの・男子のみ)

(2) 防具に不具合がある場合は出場を認めない。

### ■連反攻について

(1) 上段への加撃は前面への直線の突き(直突、熊手突、裏拳突、裏手打、手刀切)のみとし、寸止めとする。

(2) 蹴りについては、中段のみ可とする。

(3) 上段への曲線の突き(振突、鉤突、裏拳打)による加撃は禁止する。

(4) 膝蹴、足底での足払い、刈足は禁止する。

### 1 構成目 燕返 開構え

攻者：中段構えより、上段逆突。

守者：待気構えより、順の手で内受、手刀切、逆の手で中段逆突。

\* 段反撃から中段突までの間は適切な間で行う。

ア、攻者の踏み込み(適切な間合い)と逆突の肩腰の入り

イ、千鳥入身からの内受・手刀の段反撃と中段逆突による極め

ウ、連反攻への連絡変化

エ、安定した体勢と残心

## 2 構成目 蹴天三 開構え

攻者：中段構えより、上段順突、中段逆突、中段廻蹴の三連攻。

\*三連目の蹴は直蹴ではなく廻蹴とする。

\*スピードを強調し過ぎ、肩腰の入っていない三連攻では加点しない。ただし、肩腰の入りを強調するあまり、突きや蹴りの間が不自然に間延びするものは同じく加点しない。

\*相手の蹴反撃をわざと当てるような動きは加点しない。

守者：一字構えより、上受、同時受、十字受を行い、中段順蹴。

\*反撃は直蹴又は廻蹴とする。

\*タイミング良く受け・反撃を行い、蹴り返しを相手に当てる。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と三連攻（順突・逆突・廻蹴）の肩腰の入り
- イ、後ろ千鳥からの上受、同時受での引き身、十字受での体軸の安定と蹴りによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

## 3 構成目 上受突（表） 対構え

攻者：中段構えより、逆拳で手刀打。

守者：一字構えより、差替入身より上受、順の手で中段突、上受を行った手で熊手突。

\*熊手突の形を正しく行う。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と手刀打ちの肩腰の入り
- イ、差替入身と中段突の極め、適切な間合い（少し相手に寄って）からの熊手突と、その肩腰の入り（後足・膝の絞り）
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

## 4 構成目 横轉身蹴 対構え

攻者：一字構えより、中段逆蹴。

守者：中段構えより、順手で打払受（握拳）、順足で蹴込み。

\*打払受時の逆拳については、胸前にあっても外受であってもどちらでも良い。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）
- イ、適切な間合いになる横轉身と打払受からの蹴りの極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

## 5 構成目 払受蹴 開構え

攻者：一字構えより、差込廻蹴。

守者：一字構えより、鉤足になり（打）払受、中段へ蹴込。

\*タイミング良く受け・反撃を行い、蹴り返しを相手に当てる。

- ア、攻者の差し込み（適切な間合い）
- イ、相手の攻撃線をかかわした（打）払受と蹴りによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

6 構成目 外受突 対構え

攻者：中段構えより、上段逆突。

守者：一字構えより、逆の手で外受、順の手で中段直突。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、相手の攻撃線をかわした外受と突きによる極め

ウ、連反攻への連絡変化

エ、安定した体勢と残心