

令和8年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技
(第53回全国高等学校少林寺拳法大会)
【和歌山県開催】
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。

1 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」
- ③「少林寺拳法公認拳サポーター」
- 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) 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。

2 連反攻について

(1) 剛法に限る。(規定技から柔法に連絡する構成は不可とする。)

(2) 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、曲線の突き(振突、鉤突、裏拳打等)による加撃は禁止とする。

(3) 上段への加撃はすべて寸止めとする。

(4) 蹴りについては、中段への加撃のみ可とする。ただし、膝蹴は禁止とする。

(5) 足払い、刈足、投げ、押倒等の、床面に倒すことを意図したものは禁止とする。

3 規定科目について

(1) 下の①構成A・②構成Bの2構成のうち、大会前日に指定するどちらかの構成を行うこととする。

(2) ①構成A・②構成Bのどちらで実施するかについては、次の通り「引率責任者会議内」で公開抽選にて決定し、発表する。

- ・日 時：令和8年7月30日(木) 14時45分～
- ・会 場：武道室

①構成A

	科目名	資格：拳系	選手A	選手B
1 構成目	内受突(裏) 連反攻	6級：仁王拳	攻者	守者
2 構成目	下受蹴 連反攻	5級：三合拳	守者	攻者
3 構成目	外受蹴(裏) 連反攻	4級：仁王拳	攻者	守者
4 構成目	突天一 連反攻	3級：天王拳	守者	攻者
5 構成目	突天三 連反攻	1級：天王拳	攻者	守者
6 構成目	払受蹴 連反攻	1級：三合拳	守者	攻者

②構成B

	科目名	資格：拳 系	選手A	選手B
1 構成目	上受突(表) 連反攻	6 級：仁王拳	攻 者	守 者
2 構成目	轉身蹴 連反攻	6 級：仁王拳	守 者	攻 者
3 構成目	外押受突 連反攻	3 級：仁王拳	攻 者	守 者
4 構成目	混天一 連反攻	2 級：天王拳	守 者	攻 者
5 構成目	蹴天三 連反攻	1 級：天王拳	攻 者	守 者
6 構成目	燕返 連反攻	1 級：白蓮拳	守 者	攻 者

※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。

※攻守の順序を間違えた場合（同じ選手が攻者を2度続ける）は、総合点より10点減点する。

4 各科目の評価の観点

①構成A

【1 構成目】 内受突(裏) 【対構】

攻者：中段構より、上段逆突。

守者：一字構より、順の手で内受を行い、逆の手で中段直突。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り
- イ、相手の攻撃線をかかわした内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

【2 構成目】 下受蹴 【対構】

攻者：一字構より、中段逆突。

守者：八相構より、順の手で下受を行い、中段逆蹴。

*蹴り足を後に引いて連反攻、前に下ろして連反攻、いずれも可とする。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り
- イ、相手の攻撃線をかかわした下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

【3 構成目】 外受蹴(裏) 【対構】

攻者：中段構より、上段逆突。

守者：一字構より、逆の手で外受を行い、中段蹴。

*蹴り足を後に引いて連反攻、前に下ろして連反攻、いずれも可とする。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り
- イ、相手の攻撃線をかかわした外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

【4 構成目】 突天一 【開構】

攻者：中段構より、上段順突、中段逆突の二連攻。

*スピードを強調し過ぎ、肩腰の入っていない二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、二連攻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させるような動きは加点しない。

守者：一字構より、上受、同時受、引身を行い、中段順蹴。

*タイミング良く受け、反撃を行う。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と二連攻（順突・逆突）の肩腰の入り
- イ、同時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

【5構成目】 突天三 [開構]

攻者：中段構より、上段順突、中段逆突、上段順突の三連攻。

*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、三連突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：一字構より、上受、同時受、上受を行い、中段順蹴。

*タイミング良く受け、反撃を行う。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と三連攻（順突・逆突・順突）の肩腰の入り

イ、上受、同時受での引き身、最後の上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

【6構成目】 払受蹴 [開構]

攻者：一字構より、差込廻蹴。

守者：一字構より、鉤足になり（打）払受を行い、中段へ蹴込。

*タイミング良く受け、反撃を行う。

ア、攻者の差し込み（適切な間合い）と差込廻蹴

イ、相手の攻撃線をかわした（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

②構成B

【1構成目】 上受突（表） [対構]

攻者：中段構より、逆拳で手刀打。

守者：一字構より、差替入身より上受を行い、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、差替入身と中段突による極め、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

【2構成目】 轉身蹴 [対構]

攻者：中段構より、上段逆突。

守者：一字構より、横轉身を行い、中段蹴。

*蹴り足を後に引いて連反攻、前に下ろして連反攻、いずれも可とする。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り

イ、適切な間合いになる横轉身と蹴りによる極め

ウ、連反攻への連絡変化

エ、安定した体勢と残心

【3構成目】 外押受突 [対構]

攻者：中段構より、逆拳を平拳にして、上段横振突。

守者：一字構えより、差替入身より押受、順の手で中段突、押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）と横振突の肩腰の入り

イ、差替入身と中段突による極め、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】 混天一 [開構]

攻者：一字構より、上段順振突、中段逆突の二連攻。

*スピードを強調し過ぎ、肩腰の入っていない二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、二連攻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させるような動きは加点しない。

守者：一字構より、押受、同時受、引身を行い、中段順蹴。

*タイミング良く受け、反撃を行う。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と二連攻（順振突・逆突）の肩腰の入り

イ、同時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

【5構成目】 蹴天三 [開構]

攻者：中段構より、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

【6構成目】 燕返 [開構]

攻者：中段構より、上段逆突。

守者：待気構より、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

*指導者の皆さまへ

- (1) 各科目のポイントを観点別にまとめておりますが、その観点のみを強調するあまり、不自然な間や動き（技の流れが悪いブツ切りの演武）にならないよう、また、連反攻部分までを過度に作り込んだ結果、故意に胴をあけたり動きを止めたりなどして、極めを演出する（受けられるのにあえて蹴らせる）ような動きにならないよう、指導に際してはご留意ください。
- (2) 過去の大会において、規則として明文化していなかった形での連反攻への連絡変化が見られ、審査の混乱もあったことから、「**2 連反攻について**」において、次の2点を明確にしました。
 - ①「拳サポーター」を着用することにより正確に技が掛けにくい点を考慮して規定技から「柔法」を除外した経緯があり、また、着胴の状態でも床面に倒された場合の安全面への配慮から、連反攻は剛法のみ可とし、規定技から柔法に連絡する構成は不可とします。
 - ②同じく安全面への配慮から、床面に倒すことを意図した連反攻は、すべて禁止事項とする。また、従前より禁止事項としている「上段への曲線の突きによる加撃」は、直接打撃があったかどうかに関わらず「失格」事案となりますので、指導に際してはご留意ください。
- (3) 本来の規定組演武（予選競技Ⅱ）設定のねらいの徹底と、演武の形骸化（連反攻の過度な作り込み）を防ぐために実施する構成を大会前日に指定することとしましたので、二つの構成をバランスよく修練するようご指導ください。
- (4) 従前より「法形」「運用法」「演武」の修練をバランスよく行うことを心がけていただいているとは思いますが、防具を着用した修練を日常的に行い、安全性の面から選手が防具の正確な着用に精通するようご指導ください。
特にヘッドガードの着用時において、次のような安全性が損なわれている状況が見受けられますので、ご注意ください。

《例1》

長髪の選手の髪型が不適切である（髪を上部でまとめている等）ために、ヘッドガード上部（後部）が頭部と密着しておらず、ずれる可能性がある。

➡安全確保の観点から、予選競技Ⅱに限り、大会規則「第4章 競技方法 第15条 服装等（7）～頭髮（後髪）についてはゼッケンにかからない」を適用しない。ついでに、長髪の選手においては、右側の写真のように髪の結び目がベルトに干渉しない位置にくるようまとめる。



＜結び目がベルトの内側になっている例＞
※頭部を固定するベルト部分が浮いているため不適。いわゆる「だんご」状にまとめた場合だと浮きは大きくなり、さらに危険度は増す。



＜結び目が正しい位置になっている例＞
※結び目がベルトに干渉しない位置でまとめる。

《例2》

前面が曇り、演武中の視界を妨げている。

➡曇り止めの処置が不十分であることが原因であるので、大会前より丁寧に何度も処置を行うよう指導する。