

**平成28年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技
第43回全国高等学校少林寺拳法大会（岡山県美作市開催）
予選競技Ⅱについて**

■実施の観点としては、「高校生としての武的要素」がある演武を行い、日頃の修練における意識の向上（技の重要性や成りたち）や演武における競技力の向上（演技などのない演武）を目指す部分については従前の通りとする。

■少林寺拳法ボディープロテクターを着用する。

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は、インターハイ独自種目として運用するものであるため、出場者全員が統一された規定科目（動き）の中で実施されるものとする。

〔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	蹴天三	1級：天王拳	攻者	守者
2	小手抜	6級：龍王拳	守者	攻者
3	屈身突蹴	2級：仁王拳	攻者	守者
4	上受突（表）	6級：仁王拳	守者	攻者
5	上膊捕（両手）	2級：羅漢拳	攻者	守者
6	横轉身蹴	2級：三合拳	守者	攻者

1 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があまり、突や蹴の間が不自然に間延びする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、中段順蹴で反撃。

＊反撃は直蹴又は廻蹴とする。

＊受け、反撃のタイミングが良く、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）

イ、三連攻（順突・逆突・廻蹴）の肩腰の入り

ウ、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

エ、蹴（体軸の安定）の極め

2 構成目 小手抜 対構え

攻者：中段構えより、順手で相手の順手を握り捕る。

守者：中段構えより差し替えながら鉤手守法、目打ち、支点が動かないように抜き、裏拳打、中段逆突

＊中段構えより誘う際に内掌を上に向けるような誘いをしない。

＊動きを強調しようとし過ぎ、残心が長すぎるものや、動きが止まっているようなものは加点しない。

＊払いについては有無を問わない。

ア、攻者がしっかりと引く動作をしている

イ、守者が後ろ足を差し替えて、十分な鉤手になっている（当身は目打ち）

ウ、寄せ足をして梃子の理で抜き、そのまま裏拳打につなげる

エ、逆突の肩腰の入り（後足・膝の絞り）と極め

3 構成目 屈身突蹴 対構え

攻者：中段構えより、逆拳を平拳にし、振突

＊振突は三日月を狙う。

守者：一字構えより、屈身受、突、蹴

＊反撃の突、蹴の間隔は間髪を容れず当てる。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、屈身受と流水受を併用してかわす

ウ、突、蹴のタイミングと反撃効果のある間合い

エ、蹴（体軸の安定）の極め

4 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、攻者の手刀打を一步踏み込んで（差替）上受、腰を入れながら中段突、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）

イ、攻者の手刀打ちの肩腰の入り

ウ、差替入身と中段突のタイミングと腰の入り（差し替え足に重心をしっかりとせる）

エ、間合いを詰めて（少し相手に寄って）熊手突と、その肩腰の入り（後足・膝の絞り）と極め

5 構成目 上膊捕（両手） 対構え

攻者：中段構えより両手で上膊を強く掴み、押す

＊攻者の攻め方は幾つかのやり方があるが、今回は両上膊を両手で同時に捕りにいく。

守者：中段構えより両腕を理にかなった範囲で少し下げ上膊を誘う、鉤手守法を行い、順手で上膊拔を行い、抜いた後は、体捌きを行いながら上膊捕を行う。

＊鉤手の後の当身の有無と方法は自由とする。また極めの当身の方法も指定しない。

＊上膊捕までの過程で、幾つかのやり方があるが、今回は順手側を抜き、逆手側で捕る。

ア、攻者が正しく攻撃している（掴み押し）

イ、十分な鉤手になっている（当身の有無、方法は自由）

ウ、上膊抜の動き（手首の攻め方）と上膊捕の動き（退身、抜く際の足の位置、掛手）

エ、上膊捕の体勢（体軸がぶれず、体と手の位置が適切）と当身（当身の方法は自由）

6 構成目 横轉身蹴 対構え

攻者：一字構えより前足差込み中段逆蹴

守者：中段構えより順手で打払受（握拳）、順足にて蹴込み

＊打払受の逆拳については、胸前にあっても、外受であつてもどちらでも良い。

ア、攻者の差し込み（適切な間合い）

イ、適切な間合いになる横轉身

ウ、打払受の動き（攻者の内側足首を受けている）

エ、蹴（体軸の安定）の極め

＊科目のポイントを観点別にまとめておりますが、その観点のみを強く強調するがあまり、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、指導者の先生方におかれましては、ご留意ください。

同様に自由組演武においても、形だけの演武（体捌きの無い投技や不自然な気合やパフォーマンス）になることなく、高校生としての武的要素がしっかりとある演武となるようご指導ください。