**令和４年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技**

**第４９回全国高等学校少林寺拳法大会（高知県高知市開催）**

**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。

■防具着用について

（1）次の防具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）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。

■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，鈎突，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。

〔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 |

**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　横転身蹴　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）と逆蹴**

**イ　適切な間合いになる横転身と打払受からの蹴りによる極め**

**ウ　連反攻への連絡変化**

**エ　安定した体勢と残心**

**５構成目　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）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**

**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）と逆突の肩腰の入り**

**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**

|  |
| --- |
| ＊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，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。 |