

# 第79回広島県高等学校総合体育大会 少林寺拳法競技 実施要項

## 開催の趣旨

広島県高等学校総合体育大会は、学校教育の一環として、生徒に広くスポーツの機会を与え、その力と技及び  
明朗な精神の高揚をめざし、健康の増進と生徒相互の親睦を図ろうとするものである。

- 主 催 広島県高等学校体育連盟
- 共 催 広島県教育委員会
- 後 援 (公財)広島県スポーツ協会 (公財)広島県教育事業団
- 協 賛 (公財)久保スポーツ振興基金

## 1 期日(日程)・会場

### (1) 期 日(日程)

令和8年6月7日(日) 9:00~16:00

- 9:00 引率責任者会議  
9:15 審判会議  
9:30 開会式  
10:00 競 技  
14:30 技術講習  
15:30 閉会式

### (2) 会 場

福山市立福山高等学校 体育館  
〒720-0843 福山市赤坂町赤坂910 TEL(084)951-5978

## 2 参加資格及び参加制限

- (1) 選手は、広島県高等学校体育連盟(以下、県高体連)規約第5条に規定する学校に所属する生徒で、本競技実施要項により、大会の参加資格を得たものに限る。
- (2) 年齢は、平成19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、同一学年での同一競技出場は1回限りとする。
- (3) チーム編成において全日制課程・定時制課程・通信制課程の生徒による混成は認めない。
- (4) 転校・転籍後6ヶ月未満のものは同一競技への参加を認めない(外国人留学生もこれに準じる)。  
ただし、一家転住などやむを得ない場合は、県高体連会長の許可があればこの限りではない。
- (5) 出場する選手は、あらかじめ健康診断を受け、在学する学校の校長の承認を必要とする。
- (6) 参加資格の特例による参加については、広島県高等学校総合体育大会開催準備要項のとおりとする。
- (7) 本専門部の特質により、次の参加制限を設ける。
  - ① 選手は、一般財団法人少林寺拳法連盟への当該年度登録(所属先の団体登録及び選手の個人登録)済みのものであること。
  - ② 選手は、県高体連少林寺拳法専門部に加盟する学校の少林寺拳法部員(同好会・愛好会を含む)であること。よって、学校に部(同好会・愛好会)がある場合は、部員以外の生徒の参加は認めない。
  - ③ (一財)少林寺拳法連盟の個人会員である生徒の参加については、在籍する学校に部(同好会・愛好会)がない場合に限る。
  - ④ 組演武は2名1組とし、3人掛は認めない。
  - ⑤ 組演武については、相手を変えて1人2回の出場を認める。  
ただし、この措置は、出場機会を失う選手が出ないようにするための救済措置的なものであることを理解し、入賞機会を増やすためにいたずらに出場組数を増やすようなことは厳に慎むこと。

- ⑥ 団体演武は6名1組（登録は8名まで可）とする。なお、選手の変更については、登録されているものの範囲とする。
- ⑦ 団体演武は他種目と兼ねて出場できる。（組演武と単独演武の重複出場は不可とする。）

### 3 競技種目及び競技方法

#### (1) 競技種目

男女別に次の3種目を行う。

- ① 団体演武
- ② 組演武Ⅰ（自由）・Ⅱ（規定）
- ③ 単独演武

#### (2) 競技方法

広島県高体連少林寺拳法専門部競技規則」に基づき行う。同規則に記載なき事項については、「一般財団法人少林寺拳法連盟競技規則」及び「全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技大会規則」に準じて行う。

#### (3) 各種目の詳細については、次のとおりとする。

##### ① 団体演武

ア 「2 参加資格及び参加制限 (8) ⑥」に規定する範囲内での選手変更を認める。

イ 1・6構成は次に規定される単独演武基本法形を行い、2～5構成は組演武にて行う。

**天地拳第一系～第六系、義和拳第一系・第二系、龍王拳第一系・第三系、龍の形（逆小手）、紅卍拳、白蓮拳第一系**

なお、上記の基本法形以外を行った場合や、攻技・防技に関して変化・省略を行った場合は、総合点より10点減点する。

また、開始時及び残心時の構えや、攻防後の体捌き、足捌き、運歩を定められたとおり行わなかった場合は、総合点より10点減点する。

ただし、攻防後に全転換、半転換を伴う「天地拳第三系～第六系、義和拳第一系・第二系、紅卍拳、白蓮拳第一系」については、全転換・半転換部分を他の体捌き、足捌き、運歩に置き換えることを可とする。

ウ 演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。

##### ② 組演武

ア 選手の変更は認めない。

イ 競技は、組演武Ⅰ（自由）と組演武Ⅱ（規定）を行い、その合計点で優劣を決する。

ウ 演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。

ただし、組演武Ⅱ（規定）については、時間制限を設けない。

エ 組演武Ⅱ（規定）については、次のとおりとする。

a 規定科目（技）については、別紙（「令和8年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技 予選競技Ⅱについて」）に示すところとする。

なお、本大会において「構成A」「構成B」のどちらを行うかについては、4月30日の組合せ会議にて決定し、出場校へ通達する。

b 次に規定する防具を必ず着用すること。

- ・少林寺拳法ボディプロテクター（2重構造のもの）
- ・少林寺拳法公認ヘッドガード（SKHG ヘッドガード）
- ・少林寺拳法公認拳サポーター（SKFG 拳サポーター）
- ・少林寺拳法フェールカップ（2重構造のもの・男子のみ）

なお、規定外の防具や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。

c 演武は、指定された技を指定された順序で行う。

ただし、双方が同じ技を行うのではなく、昇格考試と同様に、一方が「1, 3, 5構成」を行い、一方が「2, 4, 6構成」を行う。

d 指定外の技を行った場合は、総合点より10点減点する。

e 指定技の順序が違った場合は、総合点より10点減点する。

f 指定外の体構え・布陣等で技を開始した場合は、総合点より10点減点する。

- ③ 単独演武について
  - ア 演武時間は、1分以上1分30秒以内とする。
- ④ 全ての種目において、資格外の技を行った場合は、一技につき総合点より10点減点する。ただし、次のとおり使用技に許容範囲を設ける。
  - ア 演武者が、「見習・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの技が使用できる。
  - イ 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。

#### 4 表 彰

- (1) 男女別に各種目3位まで表彰する。
- (2) 1位 賞状ならびに優勝旗または優勝杯（持ち回り）、優勝副賞品を授与する。  
2位～3位 賞状を授与する。

#### 5 参加申し込み

- (1) 申込書類
  - ア 出場申込書 1部
  - イ 出場申込書のコピー 1部
- (2) 申込書類の作成について
  - ① 「ア」の様式は、県高体連のホームページからダウンロードする。
  - ② 「ア」は、県高体連のホームページからダウンロードした競技別実施要項に従い作成し、データをEメールにて大会事務局宛に送付するとともに、データを打ち出したものに校長印を捺印の上、専門委員長宛に郵送する。
  - ③ 「イ」は、各部顧問が校長印捺印済みのものをコピーして、各学校の県高体連担当者に提出する。
- (3) 申込先
  - ① 大会事務局（データ送信先）
    - 修道高等学校 城崎 共陽
    - 〒730-0055 広島市中区南千田西町8-1
    - TEL (082) 241-8291 FAX (082) 249-0870
    - E-mail josaki-t@shudo-h.ed.jp
  - ② 専門委員長（ペーパー郵送先）
    - 広島県立忠海高等学校 小林 淳
    - 〒729-2314 広島県竹原市忠海床浦4-4-1
    - TEL (0846) 26-0800 FAX (0846) 26-2126
    - E-mail j-kobayashik863402@hiroshima-c.ed.jp
- (4) 提出締切  
**令和8年4月24日（金）必着**とする。

#### 6 参加上の注意

- (1) 出場武階資格は、出場申し込み時のものとする。
- (2) 全国高等学校少林寺拳法連盟指定のゼッケンをつける。  
ただし、(一財)少林寺拳法連盟個人会員（少林寺拳法部がない学校）の生徒についてはこの限りでない。
- (3) 服装については、「少林寺拳法競技規則 取扱細則 第3章 第5条 細則 服装規定」に準じ、次のとおりとする。
  - ① 道衣・帯は少林寺拳法公認のものとし、体格に応じたものを着用すること。また、清潔感に留意し、汚れがひどい道衣は着用しないこと。
  - ② 袖章は規定通りのもの（役職・資格に応じたもの）を着用すること。
  - ③ 道衣の後襟・前襟下方・ズボン前上方に必ず名前を記入すること。その際、黒色で名前のみ記し、その他の刺繍等はいれないこと。
  - ④ 道衣の袖や裾をまくりあげないこと。
  - ⑤ 上着の袖は「手首と肘の中間」、ズボンの裾は「足首と膝の中間」に位置すること。  
※袖の位置は、手首の関節から上に5cm以上、肘から下に10cm以上とする。  
※ズボンの裾は、くるぶしから上に5cm以上、膝から下に10cm以上とする。

- ⑥ 男子は、原則として、道衣の下にシャツを着用しないこと。  
なお、女子が道衣の下に着用するシャツは、白色のみとする。
- ⑦ 帯は規定通りのもの（資格に応じたもの）を着用し、表面が擦り切れて色がはっきりしないもの、あるいは見苦しいものや傷んだものは着用しないこと。
- ⑧ 帯の長さは、膝の関節中央部から上に位置すること。
- (4) 頭髪については、武的要素の観点から端正な髪形とし、特に次の点に留意する。
  - ① 頭髪の加工（染髪・パーマ等）はしないこと。
  - ② 極端な長髪は避け、前・横髪が目にかからない、後髪がゼッケンにかからない髪型とすること。  
なお、髪留めを使用しなければならない場合は、黒または紺色の髪留めゴムで、後髪のみ使用可とする。
- (5) 競技中の眼鏡・ハードコンタクトレンズの使用は禁止とする。また、原則として、サポーター等の装具の使用も禁止とする。
- (6) 装飾品等を身につけること・化粧をすることは禁止とする。
- (7) 出場選手の大会期間中の健康管理及び生徒指導については、各学校長の責任において遺漏のないよう処置すること。特に、健康管理・食生活及び交通安全等の指導については、十分留意すること。
- (8) 学校及び家庭における事前の健康観察を十分にすること。
- (9) 競技場においては会場責任者の指示に従うとともに、競技場を常に清浄に保ち、会場を汚さないこと。

## 7 組合わせ

- (1) 日 時  
令和8年4月30日（木） 14:00～
- (2) 会 場  
広島城北高等学校
- (3) 参加者  
専門委員

## 8 その他

- (1) 本大会は、「第36回中国高等学校少林寺拳法選手権大会」及び「令和8年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技大会」の県予選を兼ねる。
- (2) 「広島県高等学校体育連盟主催大会等における個人情報及び肖像権に関する取扱について」は、参加申込書の提出をもって、承諾をいただいたものとして対応する。

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)  
 【和歌山県橋本市開催】  
 予選競技Ⅱについて(案)

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：和歌山県立橋本体育館

**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