

令和7年度 全日本少年少女武道(少林寺拳法)錬成大会

規定組演武内容

※【科目】における注意

【科目】の(表)(裏)(前)(後)(外)(裏)  
(連反攻)など、( )内の指定内容を行  
わなかった場合、科目の間違いとみな  
し減点の対象となります。

※競技種目については、昨年度同様、変更無し

| 種目           | 【科 目】           | 布陣 | 体構え(攻、守)          | 攻撃、守法他         | 固め、当身・その他                       |
|--------------|-----------------|----|-------------------|----------------|---------------------------------|
| 見習い～<br>7級の部 | (1) 内受突         | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、内受        | 中段突                             |
|              | (2) 小手抜         | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 内手首を握り引く、鉤手守法  | 抜いて裏拳打より中段突                     |
|              | (3) 上受突(表)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 逆の手刀打、上受       | 中段突より熊手突                        |
|              | (4) 上受突(裏)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 逆の手刀打、上受       | 中段順突                            |
|              | (5) 流水蹴(後)      | 開構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、流水受(後)    | 順蹴(蹴込)より十字足退(蜘蛛足退でも可)           |
|              | (6) 轉身蹴         | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、横轉身       | 逆蹴(蹴上)より順退(廻蹴より十字足退もしくは蜘蛛足退でも可) |
| 6級の部         | (1) 流水蹴(前)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、流水受(前)    | 中段蹴より十字足退(蜘蛛足退でも可)              |
|              | (2) 下受蹴         | 対構 | 攻者・一字、守者・八相       | 中段逆突、下受        | 逆蹴より順退                          |
|              | (3) 巻抜(片手)      | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 手首を握る、鉤手守法     | 抜いて裏拳打より中段突                     |
|              | (4) 上受蹴(表)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 逆手刀打、上受        | 蹴りより十字足退(蜘蛛足退でも可)               |
|              | (5) 下受順蹴        | 対構 | 攻者・一字、守者・八相       | 中段順突、下受        | 順蹴より十字足退(蜘蛛足退でも可)               |
|              | (6) 片手寄抜        | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 手首を握り引く、鉤手守法   | 抜いて熊手突                          |
| 5級の部         | (1) 外受突(裏)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、外受        | 中段順突                            |
|              | (2) 切抜(外)       | 開構 | 攻者・中段、守者・中段(高く誘う) | 手首を握り引く、鉤手守法   | 抜いて中段突                          |
|              | (3) 打上突(裏)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、打上受       | 中段順突                            |
|              | (4) 外受蹴(裏)(連反攻) | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段逆突、外受        | 中段蹴より連反攻                        |
|              | (5) 突抜(片手・外)    | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 鉤手を下に押さえる、衝立守法 | 抜いて裏手打(金的)または掌拳打                |
|              | (6) 打上蹴(裏)      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段順突、打上受       | 中段順蹴より十字足退(蜘蛛足退でも可)             |

| 種目   | 【科 目】        | 布陣 | 体構え（攻、守）          | 攻撃、守法他                  | 固め、当身・その他                  |
|------|--------------|----|-------------------|-------------------------|----------------------------|
| 4級の部 | (1) 天地拳第一系相対 | 対構 | 攻者・中段、守者・中段       |                         | ※攻守交替しない                   |
|      | (2) 龍王拳第一系相対 | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       |                         | 抜いて裏拳打より中段突、上段突より蹴り、蹴り返し   |
|      | (3) 外押受突     | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 横振突、外押受                 | 中段突より熊手突                   |
|      | (4) 突天一      | 開構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上中二連突、連受                | 中段蹴より十字足退（蜘蛛足退でも可）         |
|      | (5) 十字抜（片手）  | 開構 | 攻者・中段、守者・中段（高く誘う） | 手首を逆手で握って押す、鉤手守法        | 抜いて裏拳打より中段突                |
|      | (6) 巻抜（両手）   | 対構 | 攻者・中段、守者・中段       | 両手首を順手に握り引く、鉤手守法        | 巻抜より裏拳打、寄抜より熊手突または上段直突     |
| 3級の部 | (1) 混天一      | 開構 | 攻者・一字、守者・一字       | 上段振突・中段逆突、外押受・連受        | 中段蹴より十字足退（蜘蛛足退でも可）         |
|      | (2) 切返抜（片手）  | 対構 | 攻者・中段、守者・下段       | 腕後捻上げ、鉤手守法              | 抜いて中段突または熊手突               |
|      | (3) 内押受蹴     | 開構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段振突、内押受                | 足刀蹴より十字足退（蜘蛛足退でも可）         |
|      | (4) 屈身蹴      | 対構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上段振突、屈身受                | 中段蹴より十字足退（蜘蛛足退でも可）         |
|      | (5) 十字抜（両手）  | 対構 | 攻者・中段、守者・中段（高く誘う） | 両手首を逆手で握って押す、鉤手守法       | 十字抜より肘当、切抜より上段突（熊手突でも可）    |
|      | (6) 合掌抜      | 対構 | 攻者・中段、守者・中段（高く誘う） | 両手首を逆手で握り引き崩す、鉤手守法      | 抜いて上中二連突                   |
| 2級の部 | (1) 払受蹴（連反攻） | 開構 | 攻者・一字、守者・一字       | 差込廻蹴、払受                 | 中段蹴より連反攻                   |
|      | (2) 片手押抜     | 開構 | 攻者・中段、守者・下段       | 手首を下から握る、鉤手守法           | 抜いて熊手突または内腕刀打              |
|      | (3) 燕返（連反攻）  | 開構 | 攻者・中段、守者・待気       | 上段逆突、内受                 | 手刀切より連反攻（中段突）（更に連反攻を加えても可） |
|      | (4) 上膊抜（両手）  | 対構 | 攻者・中段、守者・中段       | 両手で上膊を強くつかみ押す、鉤手守法      | 片腕を抜いて掌拳打、もう一方を抜いて裏拳打より中段突 |
|      | (5) 片手送小手    | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 手首を握る、鉤手守法              | 送小手より送り固                   |
|      | (6) 逆小手      | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 手首を握り引く、鉤手守法            | 逆小手より前指固                   |
| 1級の部 | (1) 蹴天三      | 開構 | 攻者・中段、守者・一字       | 上中蹴の三連攻、連受・十字受          | 中段蹴                        |
|      | (2) 諸手巻抜     | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 一本背投げで投げようとする、鉤手守法・中段蹴  | 抜いて裏拳打・中段突                 |
|      | (3) 逆小手      | 開構 | 攻者・中段、守者・中段       | 手首を握り引く、鉤手守法            | 逆小手より前指固                   |
|      | (4) 逆転身蹴     | 開構 | 攻者・一字、守者・八相       | 一字構より差替入身をして中段順突、逆転身・下受 | 廻蹴                         |
|      | (5) 両手送小手    | 対構 | 攻者・中段、守者・中段       | 両手首を握り引く、鉤手守法           | 寄抜または巻抜より裏手打（目打）、送小手・送り固   |
|      | (6) 千鳥返（連反攻） | 対構 | 攻者・中段、守者・待気       | 上段逆突、内受                 | 裏手打（目打）より連反攻               |

令和7年度 全日本少年少女武道（少林寺拳法）錬成大会

規定単独基本演武内容

| 小学生 見習い～7級の部                        |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 結手構え→                               | コート中央へ移動して結手構で待機する。       |
| 合 掌 礼→                              | 正面に礼をする。                  |
| (1) 上段振り突6回 (開足中段構えより始めて、開足中段構えに戻る) |                           |
| →                                   | 開足中段構えになり、上段振り突を右拳より6回行う。 |
| ※                                   | 「元氣な気合い」を出す。              |
| (2) 中段蹴上6回 (開足中段構えより始めて、開足中段構えに戻る)  |                           |
| →                                   | 続けて、右足より中段蹴上を6回行う。        |
| ※                                   | 「元氣な気合い」を出す。              |
| (3) 内受6回 (開足中段構えより)                 |                           |
| →                                   | 振り突の要領で行う                 |
| →                                   | 体重移動を明確にする                |
| ※                                   | 「元氣な気合い」を出す。(「含み気合い」でも可)  |
| (4) 上受6回 (開足中段構えより)                 |                           |
| ※                                   | (3) 内受6回と同じ要領で行う。         |
| (5) 天地拳第一系 (左中段構えより)                |                           |
| →                                   | 1～8までの順番を単演基本法形の号令通りに行う。  |
| ※                                   | 号令2、7で「元氣な気合い」を出す。        |
| (6) 龍王拳第一系 (右中段構えより)                |                           |
| →                                   | 1～8までの順番を単演基本法形の号令通りに行う。  |
| ※                                   | 号令2、4、5、7で「元氣な気合い」を出す。    |
| 合 掌 礼→                              | 正面に礼をする。                  |
| 結 手→                                | 演武終了後、もとの位置へ戻る。           |
| 【注意事項】                              |                           |
| 以下①～③の場合は、受賞対象外とします。                |                           |
| ① 上記内容の順番を間違えた。                     |                           |
| ② 指定された科目を行わなかった。                   |                           |
| ③ 指定された科目以外を行った。                    |                           |
| 以 上                                 |                           |

# 令和7年度 全日本少年少女武道（少林寺拳法）錬成大会

## 規定単独基本演武内容

| 小学生 6～5級の部／4級の部(共通)                     |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| 結手構え→                                   | コート中央へ移動して結手構で待機する。       |
| 合 掌 礼→                                  | 正面に礼をする。                  |
| (1) 内受突 6回（開足中段構えより始めて、開足中段構えに戻る）       |                           |
| →                                       | 開足中段構えになり、内受突を右手受けより6回行う。 |
| ※                                       | 「元氣な気合い」を出す。              |
| (2) 上受蹴 6回 （開足中段構えより始めて、開足中段構えに戻る）      |                           |
| →                                       | 開足中段構えになり、上受蹴を右手受けより6回行う。 |
| ※                                       | 「元氣な気合い」を出す。              |
| (3) 天地拳第一系（左中段構えより）                     |                           |
| →                                       | 1～8までの順番を単演基本法形の号令通りに行う。  |
| ※                                       | 号令2、7で「元氣な気合い」を出す。        |
| (4) 龍王拳第一系（右中段構えより）                     |                           |
| →                                       | 1～8までの順番を単演基本法形の号令通りに行う。  |
| ※                                       | 号令2、4、5、7で「元氣な気合い」を出す。    |
| (5) (6) 義和拳第一系（左中段構えより前後行う ※前後を各一構成とする） |                           |
| →                                       | 1～6までの順番を単演基本法形の号令通りに行う。  |
| ※                                       | 号令2、4で「元氣な気合い」を出す。        |
| 合 掌 礼→                                  | 正面に礼をする。                  |
| 結 手→                                    | 演武終了後、もとの位置へ戻る。           |
| 【注意事項】                                  |                           |
| 以下①～③の場合は、受賞対象外とします。                    |                           |
| ① 上記内容の順番を間違えた。                         |                           |
| ② 指定された科目を行わなかった。                       |                           |
| ③ 指定された科目以外を行った。                        |                           |
| 以 上                                     |                           |