

# 1. 全種目共通に適用する事項

細則 3版

(1) 種目および出場資格 【表-1】 出場資格 ※条件として示す年齢は2024年度末時点での年齢とする

種目	全国大会種目※1	出場資格
1. 一般男子マスターズの部A	○	・2024年度内に男性45才以上、女性35才以上となり、両者の年齢合計が109才以下。 ・武階不問。男女の場合は男子の部。
2. 一般男子マスターズの部B	○	・2024年度内に男性45才以上、女性35才以上となり、両者の年齢合計が110才以上。 ・武階不問。男女の場合は男子の部。
3. 一般女子マスターズの部	○	・2024年度内に両名とも35才以上となる者。 ・武階不問。
4. 一般男子五段以上の部	○	・2024年度内に両名とも16才以上となり、かつ大学生（以下、院生・短大も含む）、高校生でない同士での組み合わせ。 ・中学校卒業後、学校教育法で定められた高等学校（全日制、定時制、通信制）に在籍していないものは、社会人とする。 ・中学生以下は、出場できない。 ・社会人と大学生或いは高校生の組み合わせは「可」 ・大学生と高校生の組み合わせは「不可」 ・大学生同士、高校生同士の組み合わせは「不可」 ・「8」を除き、男女混成は「不可」
5. 一般男子三段、四段の部	○	
6. 一般男子初段、二段の部	○	
7. 一般女子有段の部	※2	
8. 女子護身技法の部	○	
9. 大学生男子の部	○	・学校教育法で定められた大学（短大含む）、それに相当すると認められる大学、または学生連盟に加盟している大学に在籍する者。 ・高専生は4年生以上とする。 ・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。
10. 大学生女子の部	○	
11. 高校生男子の部	○	・学校教育法で定められた学校教育法で定められた高等学校（全日制、定時制、通信制）に在籍する者。 ・高専生は3年生以下とする。 ・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。
12. 高校生女子の部	○	
13. 中学生男子の部	○	・義務教育としての中学校に在籍する者。 ・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。
14. 中学生女子の部	○	
15. 小学生の部A	○	・4年生以上同士またはどちらかが4年生以上の小学生。 ・武階、性別不問。
16. 一般団体の部	○	・2024年度内16才以上となる者で6名か8名で組む。補欠2名登録可。 ・武階、年齢、性別は不問。
17. 中学生団体の部	○	・中学生で6名か8名で組む。補欠2名登録可。 ・武階、年齢、性別は不問。中学生以外の編成は認めない。
18. 小学生団体の部	○	・小学生で6名か8名で組む。補欠2名登録可。 ・武階、年齢、性別は不問。小学生以外の編成は認めない。
19. 小学生の部B	●	・3年生以下の小学生。 ・武階、性別不問。
20. 親子の部	●	・子どもは中学生以下に限る。両者とも武階、性別は不問。 ・祖父母と孫の組み合わせも認める。三人掛不可。
21. 夫婦の部	●	・武階、年齢は不問。
22. マイシードの部	●	別に定める。
23. グランドマスターズの部	●	・2024年度内に60才以上になるもの同士で組む。 ・武階、性別不問。
24. 承継の部A	●	・支部長資格もしくはM資格保有者と将来、少林寺拳法の指導者を 目指している者（中学生以下）が組む。 ・武階、性別不問。
25. 承継の部B	●	・支部長資格もしくはM資格保有者と将来、少林寺拳法の指導者を 目指している者（高校生以上）が組む。 ・子どもが高校生以上の親子（祖父母と孫）の組み合わせも認める。 ・武階、性別不問。
26. 一般三人掛の部	●	・2024年度内に16才となり、かつ初段以上の者同士で組む。 ・初段以上であれば武階不問、男女混成は「可」

種目	全国大会 種目※1	出場資格
27. 男子運用法の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2024年度内に19才となり、かつ初段以上の者同士で組む。</li> <li>・ 初段以上であれば武階不問、男女混成は不可。</li> </ul>
28. 女子運用法の部	●	
29. 論文の部	●	別に定める。
30. 小学生単演の部A		・ 4年生以上の小学生。武階、性別不問。
31. 小学生単演の部B		・ 小学3年生以下であれば年齢不問。武階、性別不問。
32. 一般男子単演有段の部		・ 13才以上となり、性別条件を満たす者。
33. 一般男子単演級拳士の部		
34. 一般女子単演有段の部		
35. 一般女子単演級拳士の部		
36. 修練発表有段の部		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 演武の構成員の内、初段以上の者が1人以上含まれている。</li> <li>・ 年齢、性別不問、10名以下であれば人数不問。</li> <li>・ 他の種目に該当する場合の参加は認めない。</li> </ul>
37. 修練発表級拳士の部		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 演武の構成員の内、有段者が含まれていないこと。</li> <li>・ 年齢、性別不問、10名以下であれば人数不問。</li> <li>・ 他の種目に該当する場合の参加は認めない。</li> </ul>

※1：全国大会種目 ○：競技の部 ●：発表の部

※2：出場者の中で、「初二段」および「三段以上」については、それぞれの上位者を全国大会の出場者として選考するものとする。

(2) 出場者は、一般財団法人少林寺拳法連盟会員規程に基づく義務を果たしていること。

- ・ 2024年度現役会員

(3) 少林寺拳法競技規則、少林寺拳法審判規則に基づき実施する。

- ・ 少年部・中学生で禁止されている受身、武階相当技、禁止技、攻撃技等
- ・ 「2022～2025年度考試員審判員講習会資料」を十分に確認すること。

(4) 出場種目は、組演武種目の複数兼ねての出場は認めない。

出場種目は、原則として1人1種目とするが、複数兼ねて出場する場合は以下の通りとする。

- ①組演武、単独演武、修練発表の部から1種目
- ②団体演武種目から1種目
- ③運用法種目から1種目
- ④論文の部
- ⑤マイシードの部（介助者としての出場）

例) ・男子五段以上と承継の部Aの重複出場は不可

- ・ 小学生団体と親子の部の重複出場は可
- ・ 女子護身技法の部と夫婦の部の重複出場は不可
- ・ 一般男子五段以上の部と一般団体演武の部、運用法の部、論文の部の重複出場は可

(5) 演武者・運用法実施者の組み合わせは、神奈川県連盟内であれば所属（支部、少林寺拳法部、拳友会）は不問とする。

(6) 武階が指定されている種目については、指定の武階の拳士と組み、該当する種目に出場することを原則とするが、以下に限り、異なる武階の組み合わせを認める。

●一般男子五段以上

- ・ 両者五段以上であれば武階の差は不問。
- ・ 四段と五段の組み合わせのみ認める。（下位は四段まで）
- ・ 四段と組む場合の武階差は1階級まで。（例：六段・四段は不可）

●一般男子三段、四段

- ・ 両者同じ武階、または三段と四段の組み合わせとする。
- ・ 三段と二段の組み合わせのみ認める。（下位は二段まで）
- ・ 武階差は1階級まで。（例：四段・二段は不可）

●一般男子初段、二段

- ・ 両者同じ武階、または以下の組み合わせとする。
- ・ 初段拳士との組合せは3級から初段とする。
- ・ 二段拳士との組合せは初段から二段とする。

●一般女子有段の部

- ・ 両者同じ武階、または以下の組み合わせとする。
- ・ 両者三段以上であれば武階の差は不問。
- ・ 初段拳士との組合せは3級から初段とする。
- ・ 二段拳士との組合せは初段から二段とする。
- ・ 武階差は1階級まで。（例：三段・初段は不可）

●女子護身技法

- ・ 両者有段者であれば武階の差は不問。

- ・級拳士との組合せは初段と3級～1級の組み合わせのみ認める。

(7) 服装、防具、武器等について

- ・服装は、「服装規定」に準じる。なお規定に違反した場合は失格とする。
- ・相手または自身に危険を及ぼすような物は、一切身に付けてはならない。  
※メガネ、ハードコンタクトレンズ、金属・プラ製等の髪留め、装飾品（ネックレス、指輪、イヤリング等）  
※やむを得ずメガネ等の着用の必要がある場合は、別途上申書を大会一週間前までに大会事務局に提出する。  
※髪留めはゴム製のみ。
- ・負傷箇所の保護目的以外のサポーター、テーピングは使用禁止。（点呼時のスタッフ並びに、コート担当主審へ報告すること）
- ・胴の使用は認める。（少林寺拳法連盟公認防具のみ）
- ・法器、武器は使用禁止。

(8) 有段者の種目の使用科目は、次記の通りとする。

- ・武階の異なる拳士と組む場合を含めて、各々の武階に応じた範囲までとする。  
例) 三段の拳士が二段の拳士と組む（二段、三段の部出場）  
三段の拳士が守者の際は、三段で習得する科目（四段科目）まで  
二段の拳士が守者の際は、二段で習得する科目（三段科目）まで  
※攻撃については、守者の使用する科目に合わせ、武階に関する制限はない。  
※五段・六段科目「羅漢圧法」の単独技としての使用は不可。

(9) 級拳士の使用科目は、次記の通りとする。

- ・少年部見習、8級、7級の拳士は、6級までの科目を使用できる。  
※少年部6級～初段については、例外事項は認めない。
- ・一般拳士6級～4級は、3級科目まで使用できる。
- ・一般拳士3級～1級は、初段科目まで使用できる。

(10) 男女の組による組演武について

①「女子護身技法の部」について

すべての構成において、男性が攻撃を仕掛けていくのに対して女性が守者となり最後の極めを行う。女性の反撃から男女の攻守が入れ替わりながらの攻防は可とするが、男性の極めが生じた場合は15点減点とする。

出場者は規定内容チェックシートを確認、提出する。（各自必ず控えをとり、提出後も確認ができるようにすること。）

- ・技術度については「男性の攻撃内容に見合った女性の防御、反撃」や「当身の五要素を踏まえて、女性が男性を制している」という視点により審査する。
- ・表現度「構成、リズム、節度」については、男性の攻撃に対して女性が守り、男性を制している過程を表現していることを視点とする。

※演武の形式ではあるが、その中で「護身の技法」を女性が表現することを趣旨とする。

※出場者は規定内容チェックシートを確認し、競技の点呼の際に提出する。

②「一般男子マスターズの部A・B」「中学生男子の部」「高校生男子の部」「大学生男子の部」

「グラウンドマスターズの部」「承継の部B」については、男性同士の組、男女の組ともに攻者、守者の指定、極めの指定は無し。

※中学生以下は「宙で回転する受身」の使用は禁止。

(1 1) 県大会までに昇格・昇級した場合も、申込通りの種目・武階・帯で出場すること。

## 2. 「一般団体」「中学生団体」「小学生団体」に適用する事項

[重要] 実際に、コートで演武する拳士の資格に応じた科目を使用する。

※違反は、資格外科目の使用として総合点より10点減点とする。

※補欠拳士の資格は、考慮されない。

(1) 団体1組につき、1名か2名の補欠申し込みをすることを推奨する。

大会当日までに正規出場者が何らかの理由（傷病等）により出場できなくなった場合のみ、補欠への交代を認める。補欠が出場する場合は、出場組の所属長より、速やかに大会事務局へ連絡する。

8名でエントリーしている団体が、大会当日までに2名を取消し、6名で演武することは認める。7名で演武することは認めない。6名でエントリーしている団体が5名で演武することは認めない。

(2) 演武構成

- ・1構成目と6構成目は単独演武、2～5構成目は二人一組での組演武を以て編成する。  
この条件に合わないときみなされた場合は総合点から10点減点される。
- ・団体演武で用いる単独演武は、以下の単演基本法形より選択し、一方向のみ行う。  
天地拳第一～六系、義和拳第一、二系、龍王拳第一、三系、龍の形（逆小手単演）、紅卍拳、白蓮拳第一系
- ・各構成の動きは各組が同一の動きを行う。各組が違う動きをしているときみなされた場合は総合点から10点減点される。
- ・小学生団体は、演武者が号令・気合を合図として用いることを認める。
- ・小学生団体に少年初段の拳士がいる場合、使用できる技は、少年部禁止技を除く一般二段科目までとする。

## 3. 少年組演武に適用する事項

(1) 「小学生の部A」「小学生の部B」については自由組演武とする。ただし、武階の違う者同士が組んだ場合、錬成大会の規定演武をおこなうと資格外の技を使用したということ、減点対象（⇒注意が必要）

- ・「小学生の部B」については、時間計測はしない。
- ・武階の違う者同士が組んだ場合、錬成大会の規定演武をおこなうと資格外の技を使用したということ、減点対象（⇒注意が必要）

(2) 「親子の部」及び「承継の部A」

[重要] ・演武時間は、1分～1分30秒以内とする。

- ・子供が技の極め、固めを行う。子供に対する逆技（極め、固め、投げ）は禁止する。

①演武構成について

- ・全ての構成において剛法、柔法問わず、子供が各構成最後の技の極め、固めを行う。  
子供に対する逆技、投げ技、固め技は、構成全体で禁止する。
- ・違反した場合は少年部禁止技と同様に総合点から15点減点とする。  
→親子の体格差、体力差を踏まえた安全管理を目的とする。

## ②演武時間について

- ・演武時間は少年部と同じく1分～1分30秒とする。（少年部の演武時間を適用する。）

## 4. 「マイシード」に適用する事項

### (1) 参加資格

- ①障がい者であることを示す各種の交付、または医師より障がいの診断を受けている者

※障がい及び度合は不問。

※年齢、性別は不問。

- ②引率責任者が終始同伴できること。（開会式等の整列時や演武実施時のコート待機も含む）

### (2) 演武内容

- ・単独演武、組演武、団体演武のいずれも認める。

※組演武においては、健常者との組み合わせを認める。

※介護者同伴の演武を認める。

※三人掛も認める。

※演武に際し、車いす・杖等の補助器具の使用を認める。

※武器・法器の使用は認めない。

- ・演武は、採点・点数表示を行う。

### (3) 参加資格の確認

- ・大会運営上、必要に応じて、大会実行委員会より出場者の状況について支部長に問い合わせをすることもあります。

### (4) 注意

- ・本種目の対象者は、本大会において「マイシードの部」以外へのエントリーは認めません。（介助者を除く）。
- ・大会会場においては、応急措置を行うこともできますが、症状によって救急病院での診察・治療も想定し、治療に要するものを携行してください。

## 5. 運用法の部について

### (1) 組み合わせと出場人数、武階について

- ・組み合わせは、2名1組（共に初段以上）とする。

※レフリーの出場はありません。大会審判員にて審査を行います。

### (2) 防具について

上段：少林寺拳法連盟公認ヘッドガード（黒または赤）

中段：少林寺拳法連盟公認ボディプロテクター

下段：フェールカップまたは金的カップ（メーカー、仕様不問）

※道衣（下）の内側に着用する。

※男子のみ着用

手：少林寺拳法連盟公認拳サポーター

- ・男女とも歯、口腔内外傷予防、あご骨折予防のため、マウスガード（市販のもので可）を着用してください。

### (3) 実施方法について

- ・全国大会運用法実施要領に準じて行う。

発表内容の向上を目的として、双方攻守による発表とする。

- ・時間は、1分（実働タイム）とする。

#### （4）評価方法について

拳（技術）と禅（心）の両面で審査する。

攻撃や反撃をとにかく極めるといったポイントをみるのではなく、双方の攻防の動き、技の習得度、防御から反撃への足捌き、体捌きや技を体系的に練り上げているか（戦術の修得度）など、また特に礼儀作法（相手、審判員・レフリーに対するマナー）を重視する。

#### （5）出場資格（条件）について

- ・当該神奈川県大会において、論文の部を除く他の全国大会種目に出場していること。  
（修練発表の部および単独演武の出場では、運用法の部の出場は認めない）

## 6. 「論文」について

#### （1）テーマ次記A～Dの中から、テーマをひとつ選択し、下記要領に沿って作文を提出する。

提出された作文を事前審査し、大会当日は優秀者の論文発表を行う。

- A 少林寺拳法を初めてからの自分の変化について
- B 平和のために私ができること
- C （身近な）理想境を創るための実践例について
- D この時代に少林寺拳法をどう活かしていくか

- ・内容は、少林寺拳法修練または社会での実践活動に基づく結果（事実・出来事）からの評価、研究または考察であること。（仮説だけで終始しない。）

#### （2）申込要領

- ・上記A～Dのいずれかのテーマを選択の上、テーマに基づいて 作文弁論発表できる文言で執筆し、5月31日（必着）までに大会事務局に郵送またはE-Mailにて原稿を送付する。  
※執筆 内容（文言）と弁論発表が異なることは認めない。
- ・提出された作文は返却いたしません。必要に応じて各自で複写物等を保管してください。

#### （3）作文の仕様

- ・下記原稿用紙にて、表紙1枚、本文4枚以内で作文する。
- ・用紙は、A4サイズ 縦書き（原稿用紙横）20字×20字（1枚400字詰め）を使用する。  
既定サイズ以外の用紙は受け付けない。
- ・原則、参加者本人による手書き、またはワープロ出力にて作成。代筆が必要な場合は、大会事務局へ申し出て、別途理由書を提出する。
- ・手書きの場合は、楷書にて丁寧に筆記し、コピーをしても明瞭であるよう文字は大きく濃く書き、原本を提出のこと。判読しづらい場合は、減点することもある。
- ・表紙には、テーマ、所属名、氏名、フリガナ、武階、年齢を記入する。
- ・本文は、1行目にテーマ、次の行より本文を書き始める。
- ・ページ数をつけ、表紙と共にクリップで綴じる。（ホチキス止め禁止）

#### （4）選考方法

- ・1次選考 提出された作文を事前審査し、上位3名を選考する。（6月9日までに所属長へ連絡）
- ・2次選考 6月23日に選考された3名で弁論発表を行い1名を最終選考する。
- ・大会当日は最終選考者1名の弁論発表を行う。

## 7. 「親子」の出場条件変更について〔2019年度より〕

これまで「親子の部」について、子どもが小学生以下である親子（祖父母と孫も含める）であることが出場条件でしたが、更なる家族間交流、世代間交流を促進することを目的として、出場条件を子どもが中学生以下である親子（祖父母と孫も含める）である組み合わせに変更します。但し、子どもが中学生であっても、競技規則は子どもが小学生以下の組と同様に演武時間は1分～1分30秒、少年部禁止技は全て使用不可となります。

## 8. 「宙で回転する受身」に適用する事項

- (1) 「一般男子マスターズA」、「一般男子マスターズB」、「一般女子マスターズ」「中学生男子」「中学生女子」「小学生A」「グランドマスターズ」について

2019年度からの継続内容

- ・「宙で回転する受身」を禁止とする。
- ・「宙で回転する受身」を使用した場合は15点減点。
- ・「一本背投」「肩車」に対して大車輪を用いて両足で着地する受身は使用可。

- (2) 上記(1)以外の各種目について

2019年度からの継続内容

- ・「宙で回転する受身」について、減点対象となる事項を設ける。  
受身が不十分で危険を伴う内容とみなされた場合は総合点より5点減点とする。  
また、攻防に適合していない(守者の体捌き、並びに技の成立条件が不十分な状態で自ら無理に飛ぶ)「宙で回転する受身」は該当する構成の技術度の採点より、各審判員が1点減点とする。
- ・体の側面から落下している、背中、臀部から落下しているものなどは受身が不十分とみなす。
- ・受身が不十分であると疑義が生じた場合は、該当コートの審判員の協議を行う。
- ・攻防に適合していない(自ら無理に飛ぶ)「宙で回転する受身」は各審判員の判断による。

## 9. 単独演武に適用する事項

- (1) 「一般男子単演有段の部」「一般男子単演級拳士の部」「一般女子単演有段の部」「一般女子単演級拳士の部」使用科目について

〔重要〕 使用科目については単演基本法形から選択する。

資格別に指定された(資格に応じた)以下の単演基本法形から六つ(重複不可)を選択して構成する。  
指定された科目以外を使用した場合は総合点より15点減点とする。

### 【有段の部】

天地拳第一系～第六系、義和拳第一系～第二系、龍王拳第一系、三系、白蓮拳第一系、紅卍拳、逆小手単演

### 【級拳士の部】

- ・1級～3級

天地拳第一系～第六系、義和拳第一系～第二系、龍王拳第一系、三系、白蓮拳第一系、逆小手単演

- ・4級～6級、見習

天地拳第一系～第四系、義和拳第一系～第二系、龍王拳第一系、三系、逆小手単演

※龍の形(逆小手単演)は三段科目とされているが、「逆小手裏返投裏固」が3級科目である



ため、4級～6級、見習も含めて使用可とする。

また、逆小手前指固と逆小手裏返投裏固のいずれでも可とする。

【確認】義和拳第一系～第二系、白蓮拳第一系、紅卍拳は一方向で1構成とする。

(2) 「小学生単演の部A」、「小学生単演の部B」について

・演武内容は全日本少年少女武道（少林寺拳法）練成大会の規定演武とし、演武時間の計測は行わない。

ただし、少年部初段の拳士は以下の単演基本法形から六つ（重複不可）を選択して構成する。

天地拳第一～六系、義和拳第一、二系、龍王拳第一系、三系、逆小手単演、紅卍拳、白蓮拳第一系

【確認】義和拳第一系～第二系、白蓮拳第一系、紅卍拳は一方向で1構成とする。

## 10. その他

(1) 大会中止の可能性について

政府、行政、その他関係機関からの要請等、また天災の発生またその予測により大会運営に影響を生じると判断した場合は、急遽大会が中止になることもあります。

その場合、大会に掛かる全ての諸費用については、自己負担となります。

(2) 傷害保険について

出場者は、傷害保険等に必ず加入してください。また引率者においても傷害・賠償責任保険（スポーツ安全保険等）に加入してください。

なお、新型コロナウイルス感染症は、スポーツ安全保険の適用対象外であり、本大会主催者は本大会に関わる全ての人の新型コロナウイルス感染症の感染に対する、いかなる責任も負いません。

以上

## 2024年度少林寺拳法神奈川県大会 出場に関する上申書

年 月 日

神奈川県少林寺拳法連盟

理事長 小磯 信一 様

所属名 \_\_\_\_\_

所属長名 \_\_\_\_\_

出場種目
出場者名
内容
理由

本大会開催中に上記の内容をもとにした事故や負傷をした場合において、  
自己の責任であることを承諾し、大会主催者を含む関係者に異議を申し  
立てず、責任も問わないことを誓約します。

署名（出場者もしくは保護者※） \_\_\_\_\_

※出場者が未成年である場合は、保護者が署名すること。

# 2024 年度少林寺拳法神奈川県大会 女子護身技法の部 規定内容チェックシート

※参加所属にて、太枠内の必要事項を記入してください。

種目	女子護身技法の部	所属	
氏名【武階】		氏名【武階】	
【     】		【     】	

実行委員会記入欄					
No.		予選	コート		審査順
		本選	コート		審査順

### ・規程確認欄

指定科目一覧、【確認事項】記載内容を確認したうえで、確認済みである確認項目の「確認欄」に○印を記入してください。

確認項目		確認欄
1	すべての構成において、男性が攻撃を仕掛けていく。 ※構成の攻防の開始は男性が攻者、女性が守者となる。	
2	すべての構成において、構成の途中で男性の極めはない。 ※構成の途中において、女性の反撃から男女の攻守が入れ替わりながらの攻防は可とする。	
3	すべての構成において、最後の極めは女性が行っている。 ※男性の攻撃に対する女性の受けで、構成が終わることは可。	

### 【確認事項】

すべての構成において、男性が攻撃を仕掛けていくのに対して、女性が守者となり、最後の極めを行う。女性の反撃から男女の攻守が入れ替わりながらの攻防は可とするが、男性の極めが生じた場合は15点減点とする。

・技術度については「男性の攻撃内容に見合った女性の防御、反撃」や「当身の五要素を踏まえて、女性が男性を制している」という視点により審査する。

・表現度「構成、リズム、節度」については、男性の攻撃に対して女性が守り、男性を制している過程を表現していることを視点とする。

※演武の形式ではあるが、その中で「護身の技法」を女性が表現することを趣旨とする。