

# 1. 全種目共通に適用する事項

細則 1.0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2026年度末時点での年齢とする

種目	全国大会 種目※	出場資格	
1. 一般男子マスターズの部 A	○	・2026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。 ・いずれかが有段者であること。男女の場合は男子の部。	
2. 一般男子マスターズの部 B	○	・2026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。 ・いずれかが有段者であること。男女の場合は男子の部。	
3. 一般女子マスターズ有段者の部	○	・2026年度内に両名とも35才以上となる者。 ・いずれかが有段者であること。	
4. 一般男子五段以上の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026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む</li> <li>・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。</li> <li>・中学生以下は、出場できない。</li> <li>・社会人と大学生或いは高校生の組み合わせは「可」</li> <li>・大学生と高校生の組み合わせは「不可」</li> <li>・大学生同士、高校生同士の組み合わせは「不可」</li> <li>・男女混成は男子の部とする</li> <li>・4～10の種目に関しては、エントリー状況によって種目を集約することがある</li> </ul>	
5. 一般男子三段、四段の部	○		
6. 一般男子初段、二段の部	○		
7. 一般男子級拳士の部	○		
8. 一般女子三段以上の部	○		
9. 一般女子初段、二段の部	○		
10. 一般女子級拳士の部	○		
11. 大学生男子の部	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・高専生は4年生以上とする。</li> </ul>
12. 大学生女子の部	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。</li> <li>・大学院生は上記大学に設置されている大学院に在籍かつ修士程25歳以下とする。</li> </ul>
13. 高校生男子の部	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
14. 高校生女子の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高専生は3年生以下とする。</li> <li>・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。</li> </ul>	
15. 中学生男子の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・義務教育としての中学校に在籍する者。</li> <li>・武階、学年、年齢は不問。男女の場合は男子の部。</li> </ul>	
16. 中学生女子の部	○		
17. 小学生の部 A	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4年生以上同士またはどちらかが4年生以上の小学生。</li> <li>・武階、性別不問。</li> </ul>	
18. 一般団体の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026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。</li> <li>・武階、年齢、性別は不問。</li> </ul>	
19. 中学生団体の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生で6名か8名で組む。補欠2名登録可。</li> <li>・武階、年齢、性別は不問。中学生以外の編成は認めない。</li> </ul>	
20. 小学生団体の部	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生で6名か8名で組む。補欠2名登録可。</li> <li>・武階、年齢、性別は不問。小学生以外の編成は認めない。</li> </ul>	
21. 小学生の部 B	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生以下の小学生。</li> <li>・武階、性別不問。・未就学児に関しては修練発表級拳士の部とする。</li> </ul>	
22. 親子の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもは中学生以下に限る。両者とも武階、性別は不問。</li> <li>・祖父母と孫の組み合わせも認める。三人掛不可。</li> </ul>	
23. 承継の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（中学生以上）が組む、武階・性別不問</li> </ul>	
24. 一般男子マスターズ級拳士の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026年度内に男性45才以上、女性35才以上となる者</li> <li>・いずれも級拳士であること。男女の場合は男子の部。</li> </ul>	
25. 一般女子マスターズ級拳士の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026年度内に両名とも35才以上となる者。</li> <li>・いずれも級拳士であること。</li> </ul>	

種目	全国大会 種目※1	出場資格
26. 修練発表の部 (4名以上の団体演武)	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族、地域の拳士同士など、大会に参加することを目標とする修練発表であること。</li> <li>・ルールにとらわれない単独演武、組演武、親子孫演武、法器(錫杖等)や三人掛け、団体演武(少林寺拳法健康プログラムも含む)を披露する</li> <li>・人数制限(4名以上、10名以内)</li> <li>・時間は、2分以内とする。(2分以内であれば6構成でなくてもよい。)</li> <li>・あくまでも少林寺拳法の修練における発表であるため、その域を出ることは禁止する。</li> </ul>
27. 単独演武中学生の部	●	・義務教育としての中学校に在籍する者 *自由単独演武
28. 単独演武小学生の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校に在籍する者 *自由単独演武</li> <li>・未就学児に関しては修練発表級拳士の部とする。</li> </ul>
29. 単独演武一般有段者の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026年度内に16歳以上となる有段者</li> <li>・中学生以下は、出場できない *自由単独演武</li> </ul>
30. 単独演武一般級拳士の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026年度内に16歳以上となる級拳士(見習い含む)。</li> <li>・中学生以下は、出場できない *自由単独演武</li> </ul>
31. マイシードの部	●	別に定める。
32. 男子運用法の部	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2026年度内に16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>
33. 女子運用法の部	●	
34. 修練発表有段の部 (3人掛け、自由組演武、単独演武)		<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、3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>
35. 修練発表級拳士の部 (3人掛け、自由組演武、単独演武)		<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、3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>
36. 論文の部	●	別に定める。

※：全国大会種目 ○：競技の部 ●：発表の部

- (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。
- ・ 2026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
  - ・ 「2026～2029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範囲に限る。
- ① 競技の部 (No, 1～17) 1種目と、競技の部 (No, 18～20) 1種目
  - ② 競技の部/No, 20小学生団体の部と、発表の部/No, 22親子の部
  - ③ 競技の部 (No, 18～20) 1種目と、発表の部 (No, 27～30) 1種目
  - ④ 競技の部 (No, 1～20) 1種目と、発表の部/No, 32、33男子・女子運用法の部
  - ⑤ 発表の部/No, 36論文の部は、上記①～④、また全ての種目と重複は可とする。
- (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。
  - 一般女子三段以上の部
    - ・ 両者三段以上であれば武階の差は不問。
    - ・ 二段と三段の組み合わせのみ認める。（下位は二段まで）
    - ・ 二段と組む場合の武階差は1階級まで。（例：四段・二段は不可）
  - 一般女子初段、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級から二段とする。
    - ・ 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：二段・一級は不可）
- (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。

※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）、法器、武器等

※髪留めはゴム製のみ。

- ・眼鏡等（サポーター含む）の着用について

眼鏡等を着用しての出場に関する誓約書の提出は不要とする。

大会開催中に眼鏡等の着用で起因する事故が発生した場合は、自己の責任であることを承諾して、出場しているものとし、大会実行委員会は責任を負わない。

※演武中に眼鏡等（サポーター含む）が外れた場合は、少林寺拳法競技規則第6条にある「危険を及ぼすもの」となり、演武を止めて、失格となります。バンドなどで固定するなどの対応をお願いします。

※サポーターについては負傷箇所の保護目的の場合は着用可です。サポーターの色は華美でないものを推奨しております。

- ・少林寺拳法ボディプロテクターもしくは胴（表面の柔らかいもの）の使用は認める。
- ・法器、武器は使用禁止。（No.26修練発表の部を除く）

(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

- ・男女の組ともに攻者、守者の指定、極めの指定はなし。

(11) 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で、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で、減点対象（⇒注意が必要）

(2) 「親子の部」

[重要] ・ 演武時間は、1 分～1 分 30 秒以内とする。

・ 子どもが技の極め、固めを行う。子どもに対する逆技（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、子どもが各構成最後の技の極め、固めを行う。

子どもに対する逆技、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。

### (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：少林寺拳法公認ヘッドガード（黒または赤）

中段：少林寺拳法公認ボディプロテクター

下段：少林寺拳法公認ファールカップ

※男子のみ着用

手：少林寺拳法公認拳サポーター

- ・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。  
（「34. 修練発表有段の部」「35. 修練発表級拳士の部」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 少林寺拳法を通して次世代の若者に何を伝えたいか？
- B 自信の無かった自分が、少林寺拳法に出会い、強くなったと感じたこと
- C 私が大切にしている少林寺拳法の教え

D 現代社会での力愛不二の活かし方～力と愛は両立できるのか？～

F 少林寺拳法の大会で得られるものとは？

- ・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29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7日**までに所属長へ連絡）
- ・2次選考 **6月21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」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) 構成について

- ・大会は自由単独演武とし、指定科目は無しとする。

### (2) 使用科目について

- ・資格に応じ、以下の単演基本法形が使用可能
- ・資格に応じた科目以外を使用した場合は総合点より10点減点とする

#### 【有段者】

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

#### 【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、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、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。

### (3) 「単独演武小学生の部」について

- ・演武時間の計測は行わない。

## 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