

2022年度 全日本少年少女武道（少林寺拳法）錬成大会 参考資料

規定組演武内容

| 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 〜 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) 天地拳第一系相對 | 対構 | 攻者・中段、守者・中段 | | ※攻守交替しない |
| | (2) 龍王拳第一系相對 | 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 |