

令和8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 く 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	對構	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	對構	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）	對構	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）	對構	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	對構	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）	對構	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	對構	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）	對構	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) 逆轉身蹴	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、逆轉身・下受	廻蹴
	(5) 両手送小手	對構	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）	對構	攻者・中段、守者・待気	上段逆突、内受	裏手打（目打）より連反攻