

30 少林寺拳法競技

NO1

1 期日 平成23年5月29日(日) (公開練習 5月28日(土))

2 会場 県武道館 副道場(宮崎市熊野2206-1)
電話0985-58-5151

3 競技種目 単独演武 組演武 団体演武 運用法

4 開会式 午前9:00 競技開始9:30~

5 進行プログラム

(1) 競技の説明

少林寺拳法は、宗 道臣(1911年~1980年)先生が、中国在留中に学んだ少林武術を中心とする各種の拳技を日本に持ち帰り、日本人に合うように整理再編成し編み出した日本の競技です。スピード感と迫力にあふれ気合いと共に出される技の数々は、競技を見る人の目を奪います。

少林寺拳法は、体格や年齢に関係なく練習することができ誰でも上達できるよう科学的・合理的に組み立てられています。突きや蹴り、組つきや投げといった攻撃に対する個々の対処法を「法形」と呼びます。この法形の練習を通じて技術の理に乗った**防御反撃の動き**を身につけていきます。

高校生の大会で競技するのが「**演武**」です。演武は、法形を組み合わせで行う少林寺拳法の表現手段の一つです。攻防の流れの中で守者は、技の連絡変化や連反攻の感覚を養ったり戦術を工夫します。以上のような技法を宮崎県下の高校生が、毎日熱心に練習し、本大会に臨んでいます。

(2) タイムテーブル

順	審判会議・監督会議・開会式	8:30~9:30
1	1) 1R(1ラウンド) 単独演武・組演武予選 男子 単独演武 女子 単独演武・・・1人で演武する。 男子 組演武 女子 組演武・・・2人で演武する。	9:30~11:00
2	2) 2R(2ラウンド) 団体演武 男子 団体演武 女子 団体演武・・・6人~8人で演武する。 男子 組演武 女子 組演武・・・6人~8人で演武する。 (出場校:延岡工業高校・都城泉ヶ丘高校・都城工業高校)	11:10~12:00

少林寺拳法競技

NO2

3	3) 本戦出場者発表 各競技種目 上位3組が本戦に出場	12:00 (午前の最後)
4	昼食 休憩時間	12:00～13:00
5	4) 3R (3ラウンド) 本戦 単独演武・組演武	13:00～14:00
6	5) 4R (4ラウンド) 運用法 男子運用法 女子運用法・・・防具を着用し、自由攻防	14:00～15:30
7	6) 5R (5ラウンド) 決勝	15:40～16:00
8	7) 表彰・閉会式 上位3組の表彰	16:10～
9	8) 片付け 清掃	16:30～
備考	* 競技順は日程通りですが、時間は多少変動します。ご了承下さい。	

6 その他 少林寺拳法の技術構成の特徴と種類について

①特徴

剛法（突く、打つ、蹴るなど）と、**柔法**（関節技、投げる、捕らえる、固めるなど）があり、どちらが主ということでもなく剛法の中に柔的なものがあり、柔法の中にも剛的なものが備わっています。これを「**剛柔一体**」と呼び自由自在に駆使できるように構成されているのが、大きな特徴です。

②種類

☆ 剛法・・・仁王拳21種、三合拳9種、天王拳9種、地王拳6種
白蓮拳6種、鶴立拳5種

☆ 柔法・・・竜王拳27種、龍華拳56種、五花拳26種、金剛拳27種
羅漢拳47種、羅漢締法8種、羅漢圧法25種

☆ 大会競技種目・・・単独演武・組演武

団体演武

運用法

護身の技術数 合計 656技