

2019年少林寺拳法全国大会 in あいち

運用法 実施要領

2019. 4 一般財団法人 少林寺拳法連盟

1. 実施の目的 拳（技術）の上達と共に禅（心）の向上を目指す、運用法普及の一環として実施する。

2. 姿勢と心構え (1) 礼儀作法を大切にする。(相手に対しての礼儀、審判員・レフリーに対しての礼儀)
(2) 審判員・レフリーの指示に従うこと。
(3) 平常心を保つこと。(自己の感情をコントロールしているか、自己抑制力があるか)
(4) 攻撃（反撃）を極められた場合、それを冷静に受け止め、お互いが合掌礼にて認め合うこと。
(5) あくまで勝敗ではなく、法形の習得度を評価するため、攻者の役割を理解すると共に、守者側の戦術の内容を重視する。

3. 組み合わせと出場人数・資格について

(1) 組み合わせ（所属）は、同一所属内の拳士の組み合わせを原則とするが、同一都道府県内の他所属の拳士と組むことも可とする。2名1組（男子同士、女子同士）とする。

※運用法実施要領を充分理解していること。

(2) 資格は二段以上で高校生以上とする。

(同資格の組み合わせを原則とするが、武階の異なる拳士との組み合わせも可)

※出場者は健康並びに身体機能に支障がなく、メディカルチェックにて異常が認められないこと。

4. 防具について (一財) 少林寺拳法連盟公認防具を使用する。

部位	防具	男子	女子
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	ファールカップ又は金的カップ (メーカー、仕様不問) ※道衣（下）の内側に着用する。	○	×
手	少林寺拳法連盟公認拳サポーター	○	○

・少林寺拳法連盟公認ヘッドガード、少林寺拳法連盟公認拳サポーターは、連盟本部事業課にて販売中。(下記写真参照)



- 5. 審判について** 大会審判員（本部審判員、本部派遣レフリー）にて審査を行います。
- 6. コート** 7メートル四方の広さとする。
- 7. 実施方法** 攻者、守者に分けて、それぞれ1分30秒（ランニングタイム）ずつ行う。
- (1) 上段への加撃について
- ・ヘッドガード前面部への直突を原則とし、全て当止めとする。
〔裏手打（目打）、手刀切、裏拳突、熊手突等の使用は可とするが、裏拳打、鉤突、振突及びフェイスガード側面部・背面部への加撃は禁止する〕
 - ・上段への蹴りは全て禁止する。
- (2) 中段への加撃について
- ・ボディプロテクターへの突き、打ち、蹴りは可とする。（肘当、掌拳打、膝蹴も可とする）
- (3) 足底での足払いは可とする。但し、膝関節から上は禁止する。
- (4) その他、禁止技・行為は下記の通り。
- ・下段への蹴り技、刈足
 - ・掬投、掬首投、虎倒…（※掬ってしまった場合、掬った時点で止める）
 - ・投技全般
 - ・故意に継続して相手に組み付いたり、袖や襟を掴むこと。
 - ・倒れた相手への加撃
 - ・金的への加撃
- (5) 攻者が無造作に間合を詰めて守者の防御間合圏内に入った場合、守者の反撃は可とする。
（先の先の行為としてみなす。）
- 8. 出場拳士の作法**
- (1) レフリーの指示に忠実に従うこと。
- (2) コートへ入場・コート内（中央）へ入場の際は、レフリーの指示に従うこと。
- (3) コート入場前の準備
- ①ファールカップ（金的カップ）は原則として、道衣の下に着用[スパッツ等の上に着用すると良い]

※通常の昇格考試やその他の大会などでは、特に指示がない限り、道衣の上から着用してください。

②ボディプロテクター着用

③正中線を真っ直ぐに立てて、顔は正面に向け、目は前方を見て入場すること。

(4) コートへ入場の際

①左脇にヘッドガードを抱えて持つ。[シールド部分を前方に向ける]

②合掌礼は右手のみで行う。(レフリー・アナウンスの) 指示に従い行動すること。

③待機はコート外で着座。(安座可)

④ヘッドガードは自分の前にシールドの部分前方に向けて置く。

(5) コート内へ移動・運用法実施

①コート内へ移動する前に、ヘッドガードを着用しておくこと。

②ヘッドガードの着用は、着座にて行うこと。

③レフリーの指示に従い、コート中央へ進み、運用法を行う。

(6) 運用法実施中において

①お互いに合掌礼を心掛けること。[相手に対して、レフリーに対して]

②攻撃・反撃が極まった場合、それを冷静に受け止め、お互いが合掌礼にて認め合うこと。

※合掌礼は気持ちを平常に戻す切り替えであると心すること。そのためにも自ら行うことを心掛けるべきである。

※反則行為等については実施方法に基づく。

(7) 運用法終了時は元の位置に戻り待機する。

退場の際も入場の際と同じく、(レフリー・アナウンスの) 指示に従い行動すること。

以 上