少林寺拳法競技規則

第　１　章　　総　　則

第　１　条　競技は(一財)少林寺拳法連盟の定める競技規則によって行われるものとする。

第　２　条　競技者は少林寺拳法の本質にのっとり、その目的を認識し、拳士として明朗闊達に、正々堂々と競技を行わなければならない。

第　２　章　　コ　ー　ト

第　３　条　コートは、原則として７メートル四方の広さとする。
団体演武のコートは、９メートル四方の広さも可とする。

第　４　条　コートの区画線は、幅５センチメートル～１０センチメートルとして、白線を原則とする。

第　３　章　　服　　装

第　５　条　競技者は少林寺拳法法衣（道衣）を着用する。
細則.「服装規定」に準ずる。

第　６　条　競技者はコート内における金属その他相手に危険を及ぼすようなものの着用、持ち込みをしてはならない。

第　４　章　　競技の種別及び方法

第　７　条　１　演武は総合点で優劣を決する。

２　演武は自由演武とするも、競技者の有する武階に相当する修得科目及び基本諸法、基本動作を使用することを原則とする。
細則.「武階に相当する技」及び「少年部使用禁止技」、「受身」に準ずる。

３　演武の構成数は、６構成とする。
細則.「武階の構成」に準ずる。

４　大会独自の規則を実施する場合は、大会要項に明記する。

組演武

１　組演武は２人相対を原則とする。

２　演武時間は原則として１分３０秒以上２分以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり３分を経過した場合は失格とする。
少年部の演武時間は１分以上１分３０秒以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり２分３０秒を超過した場合は失格とする。
少年部と一般（中学生以上）の組も同様とする。

３　組演武において武階の違う競技者による組み合わせの場合は、各技について、守者側の競技者が有する武階の最終科目内（資格内）の技を使用することができる。

三人掛演武

１　三人掛演武の構成は、各構成について常に２名(攻者)対１名(守者)とする。
但し、各構成に攻者、守者と交代することは可とする。

２　演武時間は原則として１分３０秒以上２分以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり３分を超過した場合は失格とする。
少年部の演武時間は１分以上１分３０秒以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり２分３０秒を超過した場合は失格とする。
少年部と一般（中学生以上）の組も同様とする。

３　三人掛演武において武階の違う競技者による組み合わせの場合は、各技について、守者側の競技者が有する武階の最終科目内の技を使用することができる。

団体演武

１　団体演武においては、正面合掌礼により開始し、正面合掌礼により終了するものとする。

２　演武時間は原則として１分３０秒以上２分以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり３分を超過した場合は失格とする。
少年部の演武時間は１分以上１分３０秒以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり２分３０秒を超過した場合は失格とする。

３　構成人数は６名か８名とする。

４　構成の編成は１構成目と６構成目は単独演武、２～５構成目は組演武を以って編成する。この条件に合わないと認められた場合は総合点から１０点減点とする。
※ここで言う組演武は２人１組で行うものとする。
※三人掛演武を行った場合は失格とする。

５　単独演武は、以下の単独演武基本法形より、１構成目と６構成目でそれぞれ１技選択し、一方向のみ行う。異なる技を行ったと認められた場合は総合点から１０点減点とする。

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)、紅卍拳、白蓮拳第一系

６　構成員の最高武階の最終科目内（資格内）の技を使用することができる。

７　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みなされた場合は、総合点から１０点減点とする。

８　合図的な動き・気合を不可とし、５点減点する。

９　少年部については、号令・気合を合図として用いることを可とする。

単独演武

1　単独演武においては、正面合掌礼により開始し、正面合掌礼により終了するものとする。

2　演武時間は原則として１分以上１分３０秒以内とし、これ以外の時間は減点の対象となり２分３０秒を超過した場合は失格とする。

3　義和拳第一系や義和拳第二系のように前後二方向や前後左右四方向で構成される場合でも、一方向で１構成とする。

4　本来相対で行うものをイメージの中で相手を想定して行うものであるので、組演武に準じてのスピードで行う。

第　５　章　　競技の開始、及び終了

第　８　条　組演武・三人掛演武は、相対合掌礼に始まり、演武終了後の合掌礼で終わる。
団体演武・単独演武は正面合掌礼に始まり、演武終了後の正面合掌礼で終わる。
※演武開始時、終了時に定められた合掌礼が行われない場合は失格とする。

第　９　条　演武は、コートの中央より始まり、中央付近で終わる。
（演武者同士の入れ替わりは可とする）

第　６　章　　判　　定

第 10　条　演武の判定は採点法によるものとし、総合点３００点満点とする。

1　演武の技の技術度、表現度（武的習熟度）を併せて各審判員が採点し、その結果を明示する。

2　採点終了後、下記項目に従い、総合点より減点を行う。

表１：減点項目一覧

減　点　項　目	総合点からの減点
演武時間が規定に満たなかった場合※	不足時間１０秒につき減点５点
演武時間が規定より超過した場合※	超過時間１０秒につき減点５点
演武の構成数が６構成に満たなかった場合	減点１０点
演武の構成数が６構成より超過した場合	減点１０点
演武者の有する武階に相当しない技の使用	１技につき減点１０点
少年部使用禁止技の使用（少年部のみ）	１技につき減点１５点
投げに対する宙で回転する受身（少年部、中学生）	１技につき減点１５点
投げに対して不十分で危険を伴う受身となった場合	減点５点
団体演武の構成の編成が規定以外（１、６構成が組演武）	減点１０点
団体演武で各組が同一の動きでない	減点１０点
団体演武で合図的な動き・気合の使用（少年部は可）	減点５点
団体演武で三人掛演武を行った	失格
服装規定違反が認められた場合	失格
開始時、終了時に定められた合掌礼が行われなかった	失格

※…次表を併せて確認すること。

表２－１：組演武・団体演武　演武時間超過・不足の減点について

［一般］中学生以上

	演武時間	総合点からの減点
不足	１分１０秒～１分１９秒	減点１０点
	１分２０秒～１分２９秒	減点５点
規定	１分３０秒～２分００秒	０点
超過	２分０１秒～２分１０秒	減点５点
	２分１１秒～２分２０秒	減点１０点

［少年部］小学生以下

	演武時間	総合点からの減点
不足	４０秒～４９秒	減点１０点
	５０秒～５９秒	減点５点
規定	１分００秒～１分３０秒	０点
超過	１分３１秒～１分４０秒	減点５点
	１分４１秒～１分５０秒	減点１０点

表２－２：単独演武　演武時間超過・不足の減点について

［一般・少年部共通］

	演武時間	総合点からの減点
不足	４０秒～４９秒	減点１０点
	５０秒～５９秒	減点５点
規定	１分００秒～１分３０秒	０点
超過	１分３１秒～１分４０秒	減点５点
	１分４１秒～１分５０秒	減点１０点

３　演武は審判員の総合点で優劣を決定する。

４　総合点が同点の場合は、下記の手順で確認を行い、なおも優劣が決しない場合は、審判団の協議の上、優劣を決定する。

①総合点の技術度で優劣を決定する。

②主審の合計点で優劣を決定する。

（主審の採点が総合点に加算されているか否かに関わらず）

③主審の技術度で優劣を決定する。

（主審の採点が総合点に加算されているか否かに関わらず）

第 11　条　審判員の最終宣告は絶対であり、何人もこの宣告に従うものとする。

第　7　章　　競 技 中 の 事 故

第 12　条　競技者が、事故のため演武を継続することが不可能、または危険とみなされる場合、安全確認・安全確保を行い、演武を中止、競技棄権とする。

第　8　章　　異 議 の 申 し 立 て

第 13　条　審判員の判定に対しては、異議の申し立てを認めない。

第 14　条　本規則の実施に関して疑義がある場合は、直ちに、責任者を通じて審判委員長に対し異議の申し立てができる。

異議申し立ては大会が定めた時間内、またはその定めがない場合は最終結果発表前までとする。

第　9　章　　規 則 の 改 正

第 15　条　本規則の改正は、本部審判委員会において、その議席数の３分の２以上の賛成を得て改正することができる。

「付則」　本規則は 1997 年４月１日より施行する。
「改正」　本規則は 1982 年４月１日より施行する。
「改正」　本規則は 1990 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 1992 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2001 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2004 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2005 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2009 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2010 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2014 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2018 年４月１日より施行する
「改正」　本規則は 2022 年４月１日より施行する

少林寺拳法競技規則　取扱細則

第３章　　第５条

細則．服装規定

①道衣・帯は、少林寺拳法公認のものとし、体格に応じたものを着用する。
清潔感に留意し、汚れがひどい道衣は着用しない。
※少林寺拳法公認の道衣とは２００５年１月に発表されたシンボルマーク（ソーエン）刺繍入り・許諾ラベル付道衣のことを指す。

②袖章は規定通りのものを着用すること。（役職、資格に応じたもの）

③道衣の後襟、前襟下方、ズボン前上方に必ず名前を記入すること。
原則として、黒色で名前のみを記す。卍等の刺繍はしない。

④道衣の袖はまくりあげないこと。

⑤上着の袖は「手首と肘の中間」、ズボンの裾は「足首と膝の中間」に位置する。
［一般（中学生以上)］
・袖の位置は、手首の関節から上に５ｃｍ以上、肘から下に１０ｃｍ以上とする。
・ズボンの裾はくるぶしから上に１０ｃｍ以上、膝から下に１５ｃｍ以上、ズボンの幅は体格に応じたものとする。
［少年部］
・袖の位置は、手首の関節から上に５ｃｍ以上、肘から下に５ｃｍ以上とする。
・ズボンの裾はくるぶしから上に５ｃｍ以上、膝から下に１０ｃｍ以上、ズボンの幅は体格に応じたものとする。
※上記の数値については、直立で手を真っ直ぐ下ろした状態でそれぞれの関節中央部から計測した場合とする。

⑥中学生以上の男性拳士は原則として道衣の下にシャツを着用しない。女性、少年部拳士が道衣の下にシャツを着用する場合は、色は白色（※ワンポイント入可）とし、見苦しくないようにすること。

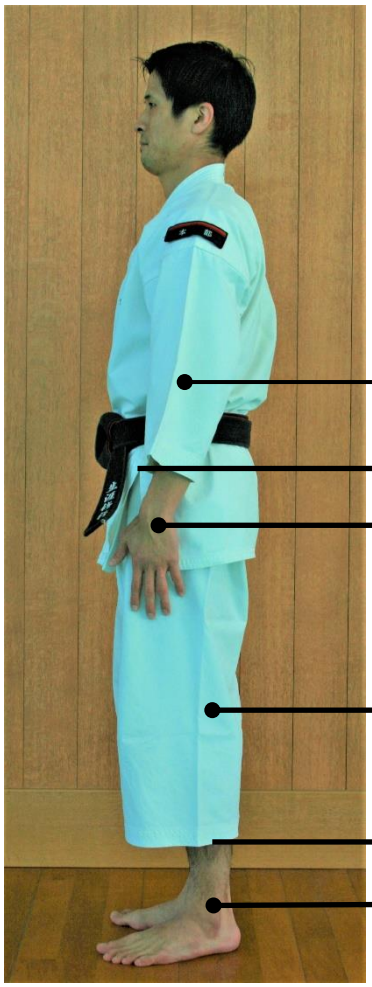
⑦帯は規定通りのもの（資格に応じたもの）を着用し、表面がすりきれて色がはっきりしないもの、あるいは見苦しいものや痛んだものは着用しない。

⑧足は原則として素足とする。但し、特別な理由がある場合にはこの限りではない。

⑨頭髪は、節度ある見苦しくないものとする。

①⑤⑥の項目についての違反は直ちに服装規定違反とみなす。
他の項目についても違反が甚だしい場合は服装規定違反とみなす。
服装規定違反が認められる競技者については、出場を認めない（受賞対象外とする)。

図１：道衣の袖口・ズボンの裾の位置について



肘から下に 10 ㎝以上
（少年部：肘から下に５㎝以上）

（基準）

手首から上に５㎝以上
（少年部：手首から上に５㎝以上）

膝から下に 15 ㎝以上
（少年部：膝から下に 10 ㎝以上）

（基準）

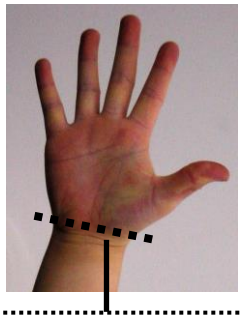
くるぶしから上に 10 ㎝以上
（少年部：くるぶしから上に５㎝以上）

図２：各部位の基準について

①肘

肘関節の中心（肘を曲げた時の頭頂部）を基準とする

②手首

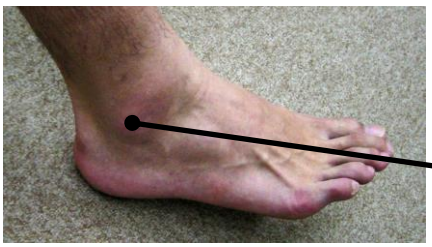


手首は関節部分の中心を結んだ線を基準とする

③膝

膝は膝頭（膝の中心）を基準とする

④足首



足首はくるぶしの中心を基準とする

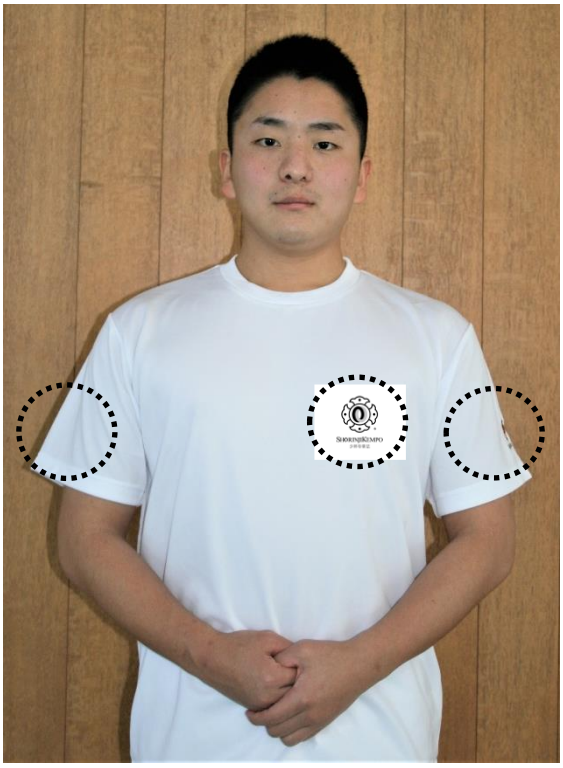
図３：道衣の下のシャツについて

●シャツのワンポイント・ロゴについて

胸、袖口、背中のワンポイント、ロゴ等は可とする。（条件を満たせば市販のものでも可）

但し、胸前・袖口は縦・横ともに 10 ㎝以内とする。

→図例参照



※点線で囲われた部分がワンポイント・ロゴ等可の部分

第４章　　第７条　２

細則.「武階に相当する技」及び「少年部使用禁止技」、「受身」

（１）武階に相当する技（確認事項）

①「武階に相当する修得科目及び基本諸法、基本動作」は守者側の競技者が有する武階の最終科目内（資格内）の技とする。但し、独鈷拳、如意伝、金剛伝（錫杖、半棒）は含まれない。連反攻中の流れの中での剛法攻防は、その一部を切り取った内容を以て資格外科目としない。但し、連反攻中であっても、その科目を開始するため構え直しを行う、残心とならない程度の流れの区切り・間合いの確保により体勢を整える行為から資格外科目が行われたと認められる場合は総合点より１０点減点とする。

※資格内の技とは現資格の修得科目のことを示す。

例）初段の拳士は守者として初段修得科目である二段科目まで使用可。

但し、守者側の競技者が級拳士の場合は以下の例外事項を認める。

・一般（中学生以上）見習～４級については、３級科目まで使用可とする。

・一般（中学生以上）３級～１級については、初段科目まで使用可とする。

・少年部見習～７級については６級科目まで使用可とする。

※少年部６級～初段については、例外事項を認めない。

②攻撃技の武階による制限について

攻撃については、守者の使用する科目に合わせ、武階による制限は設けない。

例１）初段拳士に対し２級拳士が腕逆捕を仕掛け、巻小手を行うのは可。

例２）一本背投、肩車に対する受身は２級「背負投の防技研究」や大車輪で習得しているため、どの武階の拳士がそれら投技を仕掛けてもよい。

③使用する技の確認

下受蹴小手投（二段科目）については、下受蹴を行わず小手投のみでもよい。

例）初段拳士が「小手投」のみを使用した場合、武階に相当する技とする。

④少年部初段拳士の使用する技について

二段科目（一般初段の習得科目）までとする。但し、下記（２）少年部禁止技は使用しない。

⑤一般（中学生以上）の場合、相手が振突より裏拳打をしてきたのに対して外押受突（外押受）をして天秤を取った場合、横天秤（２級科目）とみなすため、３級以上の拳士は使用可（見習～４級は使用不可）とする。

但し、直突に対してはこの限りでない。

⑥二段拳士が引天秤を掛けた時、勢い余り相手が崩れ倒れた場合は天秤投と見なさない。

⑦天秤を掛けた時、相手が前方に転がり仰向けになった場合は天秤投とみなす。

⑧単独演武について、逆小手は級で習得するため、龍の形とは見なさないで、一般（中学生以上）は見習から、少年部は４級（裏返投裏固は初段取得後）から使用できるものとする。

⑨一般（中学生以上）の場合、後刈倒については、級で千鳥返から刈足を習得するので、刈足の応用・変化として級拳士も使用できるものとする。

但し、少年部は刈足及びその応用である後刈倒は少年部禁止技であり使用不可。

※（２）少年部使用禁止技参照

（２）少年部使用禁止技

小学生以下の身体への影響を考慮し、小学生同士及び中学生以上が小学生に技をかける場合は組演武、団体演武とも下記を禁止技とする。

また、『※投げに対する宙で回転する受身』（身体の全ての部位が地面から離れる受身）も同様の理由により使用を禁止とする。（使用したと認められる場合は１技につき総合点から１５点の減点となる。）

※投げに対する宙で回転する受身

例）下受蹴小手投において、守者が攻者を転がさずに投げを行い、攻者がそれに対する受身を行った場合

※但し、「一本背投」や「肩車」に対して大車輪を用いた受身については少年部禁止技としない。

肘抜より前天秤・送巻天秤・逆手投・龍投・外巻天秤・切返天秤・切返巻天秤・巻十字小手・上受逆手投・逆天秤・腕十字固・天秤固・送天秤捕（二種）・吊上捕・吊落・袖巻天秤・外巻落・投げに対し宙で回転する受身（身体の全ての部位が地面から離れる受身）・刈足及び後刈倒

※中学生以上が少年部に少年部使用禁止技及び三段科目以上の龍華拳、五花拳、金剛拳、羅漢拳を用いることも禁止する。

（３）少年部使用禁止技の中学生への適用

「投げに対する宙で回転する受身」ついては、中学生も使用禁止技とする。（使用したと認められる場合は総合点から１５点の減点となる。）

（４）投げに対する宙で回転する受身の判定・評価について

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。

・身体（下肢部分を含む）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が協議を行う。

（５）規定単独演武、団体演武の１構成、６構成における単独演武基本法形について

①大会の演武において単独演武基本法形を使用する場合、開始時の構えから残心時の構えまでを定められた通り行う。但し、攻防後に全転換、半転換を伴う天地拳第三系、第四系、第五系、第六系、義和拳第一系、第二系、白蓮拳第一系については、全転換、半転換部分を他の体捌き、足捌き、運歩に置き換えることを可とする。

定められた内容が行われていない場合は異なる技（規定外科目）が行われたものとして扱う。

②龍王拳第一系について、大会の演武では単演、相対いずれにおいても号令５～７で前方に追い込む形でも可とする。

第４章　　第７条　３

細則.「演武の構成」

①演武の構成数が６構成より過不足があるとみなされた場合は、総合点から１０点減点される。

②一連の流れが途切れ、残心をしたところで区切り、１構成とする。

③柔法で技に取り掛る前の払いと２連までの反撃は１構成とみなさない。

※３連攻以上の反撃や反撃に対する更なる反撃（投げ、極めを含む）があればその時点で１構成が成立したとみなし、その後の攻防は２構成目となる。

④剛法の場合、攻者による２連攻までのやり直しは１構成とみなさない。

※攻者が３連攻以上の攻撃をしたり、守者による反撃（投げ、極めを含む）があればその時点で１構成が成立したとみなし、その状態からのやり直しは２構成となる。