

【 2018年度科別技術科目表 】

1 基本科目

月	基本科目
4	振子突(単・連) 体さばきを用いた防技 (振身・開身等) 上段突攻撃とかわし、受け (単・相) ★中段返・払受蹴・十字受蹴
5	開足中段構～蹴上、蹴込 中段への突・蹴 中段攻撃に対するかわし、受け (単・相) 天地拳第一系(単) ★天地拳第一系(相)
6	段突と連突 上中二連突 連受・段受(単・相) 天地拳第二系(単) ★天地拳第二系(相)
7	差込(廻)蹴 差替(横)蹴 十字受、払受と蹴反撃(相) 上中蹴三連攻と三連防(相) 天地拳第三系 天地拳第四系 ★流水蹴
9	開退り、全転換、半転換 連蹴・段蹴 天地拳第五系 天地拳第六系 ★千鳥返(刈足)・三日月返(刈足)
10	半轉身、逆轉身と連動 した受けと反撃(相) 連受、段受と反撃(相) 白蓮拳第一系 義和拳第一系(単・相) ★半轉身蹴・横轉身蹴・逆轉身蹴

月	基本科目
11	移動練習(単・相) 受身(前受身、後受身) 運用法 義和拳第二系 ★内受突・内押受突
12	移動練習(単・相) 受身(大車輪、横転より 起き上がり) 天地拳第三系 天地拳第四系 運用法 紅卍拳 ★諸手巻抜・諸手輪抜・諸手押抜
1	運用法 天地拳第五系 天地拳第六系 龍王拳第一系(単・相) 龍の形(逆小手単演) ★送巻天秤・切返巻天秤
3	総復習 ★裏固・天秤固(裏)

【★(法形確認科目)の注意点】

4月…攻撃の間合に注意し、差込廻蹴を正確に行う。

5月…守者は、蹴足を前に下す。攻者は、蹴られた後でも下受をする。

攻防を回りながら行わない。(元の位置に戻る)

6月…連受では内受も行う。守者は、突、蹴が入った後でも下受をする。

7月…その場の回転ではなく、流水受を行う。

9月…守者が正確な当身刈足ができるよう、適切な間合から攻撃をする。

10月…攻守ともに正しい体構から行う。攻者は、攻撃を間違わないようにする。

11月…攻撃の違いと受け方(身体の使い方)の違いを理解させる。

12月…正しい攻撃方法を確認する。

1月…巻天秤は、攻者の腕を脇で強く挟み、天秤を効かせて捕る。

3月…裏固(守者の鼠蹊部で攻者の大拳頭を攻める)

天秤固(裏)(攻者の頭を跨いで固めるのではなく、攻者を裏返して固める)

2 予科科目

予科1年

月	科目			
	剛法	教範頁	柔法	教範頁
4	内受突(表・裏)	173	片手寄抜	210
	開身突	176	両手寄抜	218
			下受蹴小手投	243
5	流水蹴(後)	170	腕十字固(立合掌固)	284(291)
	轉身蹴	176	(裏合掌固)	291
	半月蹴	177	小手抜	213
			逆小手(前指固)	239(286)
6	突天一	185	打抜(片・両)	228
	逆天一	187	諸手輪抜	226
	対天一	191	諸手逆小手	241
			(立一字固、背越一字固、	288,288
			蜘蛛絡)	290
7	下受蹴	182	逆手投	242
	下受順蹴	182	龍投(龍固)	244(292)
	逆轉身蹴	183	外巻天秤	245
9	払受段突	194	巻抜(片手)	221
	打上突(表・裏)	172	片手送小手(送り固)	245(285)
	単攻撃に対する運用法		送巻天秤	249
10	順蹴地一	195	巻抜(両手)	221
	打上蹴(表・裏)	173	諸手巻抜	222
			諸手送小手	247
			(吊上裏固、裏膝固)	290,292
11	外受突(表・裏)	174	送横天秤	250
	逆蹴地一	195	吊落	249
			送肘攻	249
12	外受蹴(表・裏)	175	突抜(内・外)	220
	払受地二	197	二段抜	225
			肘抜より前天秤	225
1	内受蹴(表・裏)	174	突抜(両手)	220
	順蹴地三	198	押小手(片・両)	253,254
	逆蹴地三	199	抜打押小手	254
3	足刀蹴引足波返	200	三角抜	228
	内押受蹴		切小手(諸手)	258
	外押受蹴		切返天秤	259
			切返巻天秤	259

予科2年

科目			
剛法	教範頁	柔法	教範頁
外受突(表・裏)	174	上受投	268
外受蹴(表)	175	上受逆手投	269
外受蹴(裏)	175	逆小手より裏返投	239,243
上受突(表・裏)	171	～(裏固)	288
		引天秤	277
		逆引天秤	278
金の蹴膝受波返	200	諸手十字抜	224
逆蹴膝受波返	200	略十字小手	257
突天一	191	巻十字小手	258
流水蹴(前・後)	170	上膊抜(片・両)	227
廻蹴三防受波返	200	上膊捕(片・両)	300
		押切抜	227
		引落	300
上受蹴(表・裏)	172	襟十字	303
段蹴三防受段蹴返	201	巻落	302
		外巻落	302
内受突(表)	173	切抜(内・外)	223
内受蹴(表・裏)	174	十字抜(片手)	224
蹴攻撃に対する運用法		十字小手(片手)	257
		～(十字固)	290
屈身突	176	合掌抜	225
屈身蹴	176	十字抜(両手)	224
屈身突蹴		両手十字小手	257
外押受突	175	送捕	248
内押受突	175	吊上捕	290
内押受蹴		送天秤捕(二種)	286
半轉身蹴	183	巻抜(両手)	221
横轉身蹴	183	両手送小手～(送指捕)	246(286)
轉身蹴	176		
十字受蹴	183		
混天一	190	片胸落	300
振天二	188	引胸落	302
突天二	188	両胸落	302

※予科の2学年をまとめて実施する場合には、二段科目(下線のある科目)を優先する。

ただし、1級の拳士には、初段科目(下線のない科目)とそれに関連する初段までの科目を行う。

※実技科目の横にある数字は、その科目の教範掲載頁を記す。

3 本科科目

本科1年

月	科目			
	剛法	教範頁	柔法	教範頁
4	待ち蹴	177	木葉送(木葉固)	248(289)
	流水蹴(後)	170	木葉返	261
	上受蹴(表)	172	送指返	249
5	上受蹴(裏)	172	切返抜(諸手)	227
	打上蹴(表・裏)	173	切小手(諸手)	258
			巻込小手	244
6	下受突	177	諸手巻抜	222
	下受段突	177	諸手送小手	247
	対天一	191	諸手送小手投	247
7	外受突(表・裏)	174	振捨表投	252
	外受段突	178	送突倒	250
			腰挫	252
9	打上突(表・裏)	172	片手送小手	245
	打上段突	178	送巻天秤	249
	突攻撃に対する運用法		合掌送捕	292
10	下受蹴	182	上げ抜	222
	下受順蹴	182	居捕送小手	
	短刀突込み下受打落蹴	179	送四指捕	251
11	流水蹴(前)	170	袖巻	296
	短刀振上げ流水蹴		袖巻天秤	298
	屈身蹴	176	袖口巻	298
12	十字受蹴	183	袖抜	229
	中段返	180	袖捕	297
	下段返	180	袖口捕	298
1	外受突(裏)	174	居捕逆小手	
	払受蹴	180	～(押指固・逆手固)	287
	蹴天一(掬投)	186	居捕押小手	
3			握返	242
	外受段突	178	袖巻返	298
	半月返(掬首投)	194	片手押抜	223
	半轉身蹴	183	小手巻返(門固)	254(289)
	横轉身蹴	183		

本科2年

科目			
剛法	教範頁	柔法	教範頁
半月蹴	177	襟抜	229
開身突	176	腕巻	302
半月返(掬首投)	194	逆天秤	277
		諸手押抜	223
払受地二	197	片手投	271
伏虎地二	196	逆片手投	272
突天二	188	送片手投	272
突天一	185	引天秤	277
突天三	189	逆引天秤	278
蹴天三	189	合掌引天秤	278
上受突(表・裏)	171	逆小手	239
打上突(表)	172	握返	242
		巻落	302
上受蹴(裏)	172	両手片手投	273
打上突(表・裏)	172	諸手片手投	273
二連攻に対する運用法			
内受突(表)	173	合掌引天秤	278
千鳥返	193	合掌丁字	262
燕返	192	合掌片手投	273
下段返	180	切返抜(片手)	227
払受蹴	180	切小手(片手)	258
逆轉身蹴	183	切返小手	259
金的蹴膝受波返	200	切小手(諸手)	258
逆蹴膝受波返	200	切返投	260
順蹴地一	195	諸手切返投	261
逆蹴地一	196	諸手突抜	221
逆蹴地三	199	諸手十字抜	224
順蹴地三	198	諸手十字小手	258
三日月返	194	上受背投	269
水月返	194	肩打投	311
屈身蹴転回連蹴		諸手引抜	226
		巻小手(片・諸)	242
		～(前天秤固・天秤固裏)	287

※ 本科の2学年をまとめて実施する場合には、三段科目(下線のある科目)を優先する。

ただし、初段の拳士には、二段までの科目(下線のない科目)とそれに関連する二段までの科目を行う。

4 高等科科目

高等科1年

月	科目			
	剛法	教範頁	柔法	教範頁
4	待ち蹴	177	抜打押小手	254
	流水蹴(後)	170	押小手(両手)	254
	上受蹴(表)	172		
5	上受蹴(裏)	172	引天秤	277
	内受蹴(表・裏)	174	逆引天秤	258
			腕十字固～裏合掌固	284,291
6	打上突(表・裏)	172	片手投	271
	打上蹴(表)	173	逆片手投	272
			送片手投	272
7	打上蹴(裏)	173	袖巻返	298
	屈身突	176	袖口捕	298
	屈身突蹴		袖口巻	298
9	流水蹴(前)	170	切返小手	259
	短刀振上げ流水蹴		切返投	260
	轉身蹴	176	諸手切返投	261
10	内受突(表)	173	両手片手投	273
	燕返	192	諸手片手投	273
	千鳥返	193	片手投切返	260
11	三日月返	194	諸手巻抜	222
	水月返	194	諸手送小手	247
	運用法		諸手送小手投	247
12	突天一	185	振捨表投	252
	突天二	188	送突倒	250
	突天三	189	腰挫	252
1	対天一	191	木葉送	248
	半月返(掬首投)	194	木葉返	261
	払受地二	197	送指返	249
3	混天一	190	合掌突落	262
	逆天一	187	肩打投	311
	振天二	188	上受背投	269
			握返	242

高等科2年

科目			
剛法	教範頁	柔法	教範頁
十字受蹴	183	送四指捕	251
払受蹴	180	合掌送捕	292
廻蹴三防受波返	200	巻込小手	244
横轉身蹴	183	上げ抜	222
半轉身蹴	183	居捕送小手	
逆轉身蹴	183	居捕逆小手	
		居捕押小手	
中段返	180	首締守法十字投	307
下段返	180	首締投	306
払受段突	194	拳締捕	307
内受蹴(表・裏)	174	天秤投	278
内押受突	175	熊手返(片・両)	248
払受地二	197	送合掌(二種)	248
伏虎地二	196	門送(捕)	286
蹴天一(掬投)	186	門外天秤	274
復習および運用法		合掌逆小手	241
		逆合掌投(二種)	242
下受蹴	182	逆袖捕	298
下受順蹴	182	逆袖巻	308
短刀突込み下受打落蹴	179	袖巻返	298
内受突(裏)	173	半月首投	305
下受突	177	巻打首投	305
下受段突	177	後袖巻(捕)	300
金的蹴膝受波返	200	表投	307
順蹴地一	195	裏投	308
順蹴地三	198	巻打首投	305
逆蹴膝受波返	200	押受投	270
逆蹴地一	196	押受巻投	270
逆蹴地三	199	後襟捕(表・裏)	303

高等科3年

科目			
剛法	教範頁	柔法	教範頁
屈身突	176	合掌片手投	273
屈身蹴	178	合掌突落	262
屈身蹴転回連蹴		足抜(二種)	229
突天一	185	後袖巻(捕)	300
混天一	190	後首投	310
振天二	188	後刈倒	308
外受突(裏)	174	切返小手	259
外押受突	175	切返巻天秤～後腕固	259,289
内押受突	175	切返天秤	259
外押受蹴		逆小手～三角固	239,289
内押受蹴		龍投～龍固	244,292
足刀蹴引足波返	200	逆手投	242
金的蹴膝受波返	200	諸手輪抜	226
逆蹴膝受波返	200	諸手逆小手	241
段蹴三防受段蹴返	201	外巻天秤	245
		合掌丁字	262
外受段突	178	引胸落	302
打上段突	178	両胸落	302
半月返(掬首投)	194	外巻落	302
突天二	188	逆合掌投(二種)	242
突天三	189	門送(捕)	286
蹴天三	189	門外天秤	274
進級技術審査			
復習・質疑応答			
開身突(各種天秤技)	176	居捕逆小手～	
半月蹴(各種天秤技)	177	前腕固、蜘蛛絡	287,290
復習および運用法		押指固、逆手固、前天秤固	287,287
		矢筈投	306

※ 複数の学年を1つのグループで実施する場合は、四段科目(下線のある科目)を優先する。
ただし、二段の拳士には、三段までの科目(下線のない科目)とそれに関連する三段までの科目を行う。

5 研究科科目

研究科1年

月	科目			
	剛法	教範頁	柔法	教範頁
4	流水蹴(前) 短刀振上げ流水蹴	170	送襟捕表 首締投表 仏骨投 〔日月攻〕	<u>309</u> <u>310</u> <u>276</u> 〔314〕
5	上受突(表・裏)	171	両手門投 丁字投 木葉丁字 〔聖門攻〕	<u>274</u> <u>261</u> <u>262</u> 〔314〕
6	上受蹴(表・裏)	172	木葉返 逆木葉返 送合掌木葉投 仏骨投 〔寸脈攻〕	<u>261</u> <u>262</u> <u>263</u> <u>276</u> 〔314〕
7	内押受蹴 外押受蹴 外押受突	175	表熊手返 送肘攻 送肘攻表 〔人中攻〕	<u>251</u> <u>249</u> <u>252</u> 〔314〕
9	突天三 蹴天三 外押受突	189 189 175	下受蹴小手投 内逆手捕 外逆手捕 〔小谷攻〕	<u>243</u> <u>290</u> <u>290</u> 〔314〕
10	復習および運用法		片手送小手 吊落 送門小手 〔合谷攻〕	<u>245</u> <u>249</u> <u>251</u> 〔314〕
11	轉身蹴 横轉身蹴 屈身突	176 183 176	門片手投 片手門投 後仏骨投 虎倒二種 挟倒各種	<u>273</u> <u>274</u> <u>276</u> <u>311</u> <u>312</u>
12	対天一 半月返(掬首投)	191 194	片胸落 襟十字 手首捕 丁字捕 〔三合攻〕	<u>300</u> <u>303</u> <u>303</u> <u>303</u> 〔314〕
1	蹴天一(掬投) 逆天一	186 187	門外天秤 押門投外 押門投内 門内天秤	<u>274</u> <u>275</u> <u>274</u> <u>274</u>
3	復習および運用法		袖巻返裏 袖捕内天秤 伏虎倒各種 〔頸脈攻〕	<u>309</u> <u>308</u> <u>312</u> 〔314〕

研究科2年

科目			
剛法	教範頁	柔法	教範頁
外受突(表・裏) 開身突(各種天秤技)	174 176	逆小手 握返 巻落 表投 〔四合攻〕	239 242 302 307 〔314〕
内受突(表・裏) 水月返 廻蹴三防受波返	173 194 200	十字小手(片手) 略十字小手 巻十字小手 袖十字 〔横頸中攻〕	257 257 258 300 〔314〕
燕返 千鳥返 三日月返	192 193 194	袖捕 袖巻 袖口捕 袖口巻 〔後頸中攻〕	297 296 298 298 〔314〕
轉身蹴 外受蹴(表・裏) 段蹴三防受段蹴返	176 175 201	送捕 木葉送 門送(捕) 〔天門攻〕	248 248 286 〔314〕
下受蹴 下受順蹴 逆轉身蹴	182 182 183	合掌引天秤 合掌逆小手 合掌丁字 〔風池攻〕	278 241 262 〔314〕
復習および運用法		振捨表投 諸手送小手投 送突倒 腰挫 〔釣鐘攻〕	252 247 250 252 〔314〕
払受蹴 中段返 下段返	180 180 180	上膊捕(片・両) 袖捕 引落 手首捕 丁字捕 〔鋸攻〕	300 297 300 303 303 〔314〕
払受段突 払受地二 伏虎地二	194 197 197	前髪捕 帯捕 送合掌(二種) 〔撓骨攻〕	<u>305</u> <u>305</u> 248 〔314〕
順蹴地三 逆蹴地三 突天三	198 199 189	熊手返(片・両) 表熊手返 〔指谷攻〕	248 251 〔314〕
足刀蹴引足波返 復習および運用法	200	押受投 押受巻投 〔膊陽攻〕 〔膊陰攻〕	270 270 〔314〕 〔314〕

※複数の学年を1つのグループで実施する場合は、五段科目(下線のある科目)を優先する。

ただし、三段の拳士には、四段までの科目(下線のない科目)とそれに関連する四段までの科目を行う。

研究科3年

月	科目			
	剛法	教範頁	柔法	教範頁
4	待ち蹴	177	片手投	271
	流水蹴(後)	170	門片手投	273
	打上蹴	173	片手投切返 〔肘陰攻〕	260 〔314〕
5	外押受突	175	送片手投	272
	外押受蹴		諸手片手投	273
	屈身突蹴		木葉丁字 〔肘陽攻〕	262 〔314〕
6	屈身蹴	176	木葉送	248
	屈身突蹴		木葉返	261
	屈身蹴転回連蹴		逆木葉返 〔肘谷攻〕	262 〔314〕
7	開身突	176	逆袖捕	298
	半月蹴(各種天秤技)	177	逆袖巻	308
			袖捕内天秤	308
			袖巻返裏	309
			〔臆中攻〕	〔314〕
9	下受突	177	送襟捕	303
	下受段突	177	送襟捕表	309
	下受蹴	182	後襟捕(表・裏) 〔三陰攻〕	303 〔314〕
10	復習および運用法		押門投外	275
			押門投内	274
			門内天秤	274
			〔仏骨攻〕	〔314〕
11	十字受蹴	183	四組腰投	305
	払受蹴	180	四組内天秤	309
	払受段突	194	矢筈投 〔肩甲攻〕	306 〔314〕
12	金的蹴膝受波返	200	首締守法十字投	307
	逆蹴膝受波返	200	首締投	306
	廻蹴三防受波返	200	拳締捕	307
			首締投表 〔風鈴攻〕	310 〔314〕
1	突天三	189	下受蹴小手投	243
	※中段返より内受突		半月首投	305
	蹴天三	189	天秤投	278
	※下段返～飛連蹴		〔開門攻〕 〔夜光攻〕	〔314〕 〔314〕
3	復習および運用法		片手門投	274
			両手門投	274
			合掌片手投	273
			合掌突落	262
			〔独鉈攻〕	〔314〕

研究科4年

科目	
剛法	柔法
上段突単攻撃 に対する法形	逆小手系統の復習 および運用法 〔玉骨攻〕
中段突単攻撃 に対する法形 中段蹴単攻撃 に対する法形	送小手系統の復習 および運用法 〔草陰攻〕
上中二連攻撃 に対する法形	切小手系統の復習 および運用法 〔下毘攻〕 〔三角攻〕
下段攻撃に対する法形	羅漢拳系統(袖)の復習 および運用法 羅漢系統(襟)の復習 および運用法 〔耳攻〕
指導実習	
指導実習	
指導実習	
修了技術審査	
復習・質疑応答	
各種連攻撃に 対する法形	総復習 質疑応答

【 科別年間授業時間割表 】

月	予 科			本 科			高 等 科								
	1 年		2 年	1 年		2 年	1 年		2 年	3 年					
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
1 月	2限	3限	4限	5限	1限	2限	3限	4限	5限	1限	2限	3限	4限	5限	
4月	下記参照					下記参照					下記参照				
5月	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	考評 審判	実技
6月	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技
7月	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技
8月	休講														
9月	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技
10月	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	教範 字習	実技	実技	開組 法語	新習 審判	実技
11月	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技
12月	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技	実技	師範 講話	実技	実技
1月	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技	実技	全体 講義	地区 設定	実技
2月	休講														
3月	下記参照					下記参照					下記参照				

▼4月は、「入学式/オリエンテーション」終了後、「全体講義」を実施する。
「入学式/オリエンテーション」は各地区の状況により時間を調整してよい。

4月	全科・学年共通				
	午前			午後	
	1限	2限	3限	4限	5限
	入学式/ オリエンテーション	全体講義			実技

▼3月には、5限目の最後に「修了式」を実施する。

「修了式」は各地区の状況により時間を調整してよい。

金 科・学 年 共 通				
午前		午後		
1限	2限	3限	4限	5限
全体講義	実技	実技	実技	
3月	修了式			

	研究科				研究院			
	1年		2年		3年		4年	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	1限 2限 3限	4限 5限	1限 2限 3限	4限 5限	1限 2限 3限	4限 5限	1限 2限 3限	4限 5限
	右記参照							
4月	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語
5月	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義
6月	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定
7月	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話
8月	休講							
9月	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義
10月	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語	開阻 法語
11月	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義	全作 講義
12月	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話	師範 講話
1月	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定	地区 設定
2月	休講							
3月	右記参照							



SHORINJIKEMPO

少林寺拳法

問合せ先及び書類送付先〔武専事務局〕

◆UNITY 武専

UNITY 師家部局武専担当

764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通 3-1

TEL 0877-56-6115 FAX 0877-56-6022

(窓口はエリアサポートセンターになります)

busen@shorinjikempo.or.jp

◆禅林学園武専

禅林学園武専事務局

764-8511 香川県仲多度郡多度津町本通 3-1

TEL 0877-56-6115 FAX 0877-56-6022

(窓口はエリアサポートセンターになります)

zenrin@shorinjikempo.or.jp