

競技力向上について

埼玉県高体連少林寺拳法専門部

狭山清陵高校 小倉 健

1 少林寺拳法について

(1) 少林寺拳法とは

少林寺拳法は、本部を四国香川県に持ち、現在支部は世界に約3150支部、入門者は約170万人を数えています。元々、中国の少林寺（河南省嵩山）の拳法は、古来インドより伝わり中国において仏教僧の修行のひとつとして行われていたものといわれています。それを日本から渡った宗道臣氏が戦前戦中と中国にて学び、さらに独自の発展改良を加え、戦後新たに日本で少林寺拳法として開創いたしました。少林寺拳法の技術は、守りから入るいわゆる護身の技術（守主攻従）で突き・蹴り、抜き・逆による倒し・投げ・固めなどの技術によって構成されています。宗氏はこれを通じて青少年の健全育成による戦後社会の復興を願い、さらにより良い社会を創造するためのひとつの手段としてこれを位置づけました。従って、その目的は単なる護身術的格闘の手段を身に付けることにとどまらず、自己を確立し、勇気と正義感と行動力を身につけて、もって社会の平和と福祉に奉仕貢献できる社会性あふれる人間を育てることにあります。

(2) 技法

少林寺拳法の技法には、突きや蹴り、受けなどの攻防からなる“剛法”と相手に掴まれた場合の抜きや投げ、倒しなどを行う“柔法”がある。

少林寺拳士は、各級・段により習得する技が決まっており、高校生の場合未経験者は6級から始まり、2段まで取得可能である。

2 競技種目・大会について

(1) 競技種目

少林寺拳法の競技には、次のものがある。

1. 単独演武 演武時間1分～1分15秒の間に、単独で演武を6構成行う。
2. 組演武 演武時間1分30秒～2分の間に、2名で演武を6構成行う。
3. 団体演武 演武時間1分30秒～2分の間に、6名で演武を6構成行う。
4. 運用法 フェイスガード、胴を着用し規定時間において、突きや蹴りを行い、有効打にポイントを与える。

※高校生の大会において、現在運用法は行われていない。

(2) 審査方法

各演武を規定時間内に行わせ、5名の審査員がそれぞれ技術点60点と表現度40点の計100点で審査する。審査員は、1級と2級の資格があり、いずれも資格取得にも段位4段以上が必要。

(3) 大会

少林寺拳法の高校生の大会は、全国につながる大会が夏と春に行われる。流れは次の通り。

1.全国高等学校少林寺拳法大会（取得段位によらず各部門で実施される。）

県大会 単独演武・組演武は1、2位が全国大会に出場、1~6位が関東大会に出場。

団体演武は1位が全国大会に出場、1~3位が関東大会に出場。

関東大会 1都6県の選手が集まり2日間で実施。

全国大会 各県の代表による大会が夏期に行われる。組演武の予選では通常の演武に加え、防具を着用した演武も行なわれる。

*平成26年（2014年）高校総体南関東大会よりインターハイ種目に加わります。

2.全国高等学校少林寺拳法選抜大会（有段の部、級拳士の部に分かれて実施される。）

県大会 単独演武・組演武は1位が全国大会に出場。1~3位が関東大会に出場。

団体演武は、1位が全国大会に出場、1、2位が関東大会に出場。

関東大会 1都6県の選手が集まり、1日で実施。単独演武・組演武は上位7組を新たに全国大会に選出。

全国大会 各県の代表による大会が春期に行われる。

3 埼玉県少林寺拳法専門部大会実績

埼玉県勢の近年の大会実績は下記の通りであり、例年上位入賞を果たしている。特に男子は夏の全国大会において平成20~22年まで3年連続最優秀都道府県に選ばれ、平成24年度も獲得している。

※選抜大会の規定演武は級拳士の部、自由演武は有段の部となる。

2013.3 第16回全国高等学校少林寺拳法選抜大会

| | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| <u>男子 規定組演武</u> | <u>男子 規定組演武</u> | <u>男子 団体演武</u> | <u>女子 規定単独演武</u> |
| 2位 小川高 | 2位 川越東高 | 4位 川越東高 | 3位 小川高 |
| <u>男子 自由組演武</u> | 7位 川越東高 | <u>女子 規定組演武</u> | 16位 狭山清陵高 |
| 4位 川越東 | 8位 小川高 | 5位 小川高 | <u>女子 団体演武</u> |
| 10位 城北埼玉高 | <u>男子 自由単独演武</u> | | 6位 小川高 |
| | 7位 川越東高 | | |

2012.7 第39回全国高等学校少林寺拳法大会

| | | |
|----------------|----------------|--------------|
| <u>男子 単独演武</u> | <u>男子 組演武</u> | <u>女子組演武</u> |
| 2位 城北埼玉高 | 4位 川越東高 | 6位 越ヶ谷高 |
| 7位 川越東高 | <u>男子 団体演武</u> | <u>女子団体</u> |
| | 2位 川越東高 | 7位 越ヶ谷高 |

4 競技力向上への取り組みと今後の課題

埼玉県の少林寺拳法専門部の競技力向上への取り組みを次にまとめる。

1.取り組み 各校の少林寺拳法部は、今まで昇級試験を近隣の一般支部に依頼していたが、近年昇級審査の資格を持つ教員が集まり、専門部として県単位で実施している。合同昇級での情報交換、その後の合同練習で指導者のいない高校でも他校の教員から指導を受けることができるようになった。専門部で埼玉県全体のレベルアップに努めている。

2.今後の課題 少林寺拳法は、各級・段位によって取得できる技が決まっている。そのため、技の指導には指導者自身が段位を習得する必要がある。少林寺拳法の有段者は、まだまだ少ないので、より多くの指導者が必要とされている。