

# 解説：「規定難度套路」とは

## 1. 「規定難度套路」策定の趣旨：

### 1) 「自選難度競技」；

国際武術連盟 (IWUF) は、武術太極拳が近い将来オリンピックの正式競技種目となることを目指して、2003年に国際競技ルールを改正し、2005年から同ルールを国際競技大会に導入しました。以来、この新ルールによる「自選難度競技」が、ジュニア大会を除く国際大会で実施されています。この競技は、種目ごとに定められている難度動作 (A 級難度動作、B 級難度動作など) のなかから、選手が自分で選択した難度動作と一般動作を組み合わせ、演技の順序を自分で決めて行なうもので、「自選套路」と言われるものです。この套路では、難度動作が多く含まれるので、選手の安全を考慮して、日本連盟選手強化委員会が指定する選手に限って、この種目で全日本競技大会、全日本選手権大会に出場できるようになっています。現在のところ、限られた人数の選手だけが参加しています (第25回全日本選手権大会では、出場選手は、男子17人、女子5人、計22人)。

### 2) 「規定難度套路」；

「普及用長拳」、「ジュニア太極拳」などの套路が普及して、ジュニア選手の数は年々増加しています。しかし、これらのジュニア選手の普及用套路は、「自選難度套路」とは、技術的にも、要求される身体能力にも大きな格差があります。ジュニア選手に、過度な身体的な負荷がかかる自選難度套路を行わせることはできません。このような技術的な格差を埋めて、ジュニア選手が難度動作を、段階的に、安全に習得し、将来自選難度競技を行なうための基礎を作ることができるように、日本連盟選手強化委員会は、太極拳、南拳、長拳の3種類の「規定難度套路」を策定しました。

### 3) この3種類の「規定難度套路」を普及するために、2007年第24回全本選手権大会の翌日の7月16日に、東京・日本連盟本部研修センターで、「規定難度套路 コーチ・選手講習会」と「審判員研修会」を開催しました。そして、2008年第25回全日本選手権大会からこの「規定難度套路」の競技を実施するものです (出場選手は、男子37人、女子25人、計62人)。

ジュニア選手が、安全に、段階的に難度動作を習得するための「規定難度套路」を策定したのは、世界でも日本が初めてのことです。ジュニア選手の将来の成長が期待されるものです。

## 2. 採点方法は、従来ルールと新ルールを併用して実施：

「規定難度套路」の競技では、10点満点のうち、下記のふた通りの配点に対して、従来ルールと新ルールを併用して、採点が行なわれます。

### 1) 8点配点 = 従来ルールによる；

「動作規格の減点配点に6点、効力、協調、精神、速度、風格の加点配点に2点」で合計8点を配点する。また、その他のミスの減点 (バランスミスなど) もこの8点から減点する。選手の演技にたいして5人の審判員が、それぞれ8点満点で採点した得点のうち、最高点と最低点を切り捨て、中間の3人の得点の平均点が、その選手の8点配点の得点となる (7.2点など)。

### 2) 難度動作得点 = 新ルール：

太極拳、南拳、長拳の種目ごとに、難度動作が設けられていて、定められた演技動作の順番 = 套路の通りに演技を行なう。これらの難度動作が、要求通りに行なわれたかどうかを、3人の難度動作審判員が、基準に基づいて判定する。3人の審判員のうち、2人以上が、難度動作が成功したことを判定すれば、選手はその難度動作に配点されている得点を得る。

太極拳 = 4つの難度動作が設けられている。

1. 騰空飛脚 (0.20点)
2. 騰空擺蓮 (0.20点)
3. 前拳腿低勢平衡 (0.20点)
4. 後挿腿低勢平衡 (0.30点) で、難度動作合計点 = 0.90点

例；1番目と4番目が成功し、2番目と3番目が失敗すると、その選手の難度得点は、0.5点となる。8点配点部分が7.2点、難度得点が0.5点であれば、その選手の最終得点は、7.7点となる。

南拳 = 4つの難度動作と、3つの接続動作 (歩型) が設けられている。

1. 擺蓮 360度 (0.20点)
2. 接続動作 (馬歩) (0.10点)
3. 旋風脚 360度 (0.20点)
4. 接続動作 (蝶歩) (0.10点)
5. 騰空飛脚 (0.20点)
6. 接続動作 (提膝独立) (0.10点)
7. 騰空盤腿 (0.20点) で、難度動作合計点 = 1.10点

例；1番目~5番目が成功し、6番目~7番目が失敗すると、その選手の難度得点は、0.80となる。8点配点部分が7.2点、難度得点が0.80であれば、その選手の最終得点は、8.00点となる。

長拳 = 6つの難度動作と、3つの接続動作(歩型や助走など)が設けられている。

1. 擺蓮 360度(0.20点) 2. 接続動作(馬歩)(0.10点) 3. 騰空飛脚(0.20点) 4. 接続動作(助走)(0.15点) 5. 側空翻(0.20点) 6. 旋風脚 360度(0.20点) 7. 接続動作(馬歩)(0.10点) 8. 旋風脚 360度(0.20点) 9. 旋子(0.20点) 難度動作合計点 = 1.55点

例; 1番目~5番目が成功し、6番目~9番目がすべて失敗すると、その選手の難度得点は、0.85点となる。8点配点部分が7.2点、難度得点が0.85点であれば、その選手の最終得点は、8.05点となる。

### 3. 「規定難度套路」の動作数と、参加基準:

これらの套路は、一定の基礎技術を備え、競技大会に出場した経験のあるジュニア選手が訓練を始めるべきであるので、原則として下記のような参加基準が設けられています。

**太極拳:** 套路の動作名称数は23動作。国際競技ルールのA級難度動作およびB級難度動作が含まれる。

ジュニア選手で、この套路の訓練に参加することができる基準は次の通り。

<「42式総合太極拳」、「24式太極拳」または「ジュニア太極拳1または2」で、全国大会または都道府県大会に出場したことがある選手>

**南拳:** 套路の動作名称数は45動作。国際競技ルールのA級難度動作が含まれる。

ジュニア選手で、この套路の訓練に参加することができる基準は次の通り。

<「南拳国際規定套路」またはアジアジュニア種目「初級南拳」で、全国大会または都道府県大会に出場したことがある選手>

**長拳:** 套路の動作名称数は44動作。国際競技ルールのA級難度動作およびB級接続動作が含まれる。

ジュニア選手で、この套路の訓練に参加することができる基準は次の通り。

<「長拳国際第2規定套路(長拳A)」、「長拳国際第1規定套路(長拳B)」または、アジアジュニア種目「少年長拳」で、全国大会または都道府県大会に出場したことがある選手>

### 4. 「規定難度套路DVD」:

選手強化委員会製作の上記規定難度套路のDVDは、都道府県連盟を通じて購入することができます。また、日本連盟ホームページ(<http://www.jwtf.or.jp/>)の「動画コーナー」から、これらの套路を自由にダウンロードすることができます。

### 5. 規定難度套路の動作名称:

#### 太極拳

1. 起勢、2. 白鶴亮翅、3. 績膝拗歩、4. 攬雀尾、5. 単鞭、6. 肘底捶、7. 騰空飛脚(両足着地)(A級難度動作)、8. 左提膝独立(斜方向)、9. 搬蹤捶(孫式・并歩)、10. 雲手(二回)、11. 野馬分鬃(開立歩架推)、12. 騰空擺蓮(原地・180度・両足着地)(開立歩右穿掌)(A級難度動作)、13. 掩手肱捶、14. 跟歩双推掌、15. 白蛇吐信、16. 右拍脚、17. 前拳腿低勢平衡(A級難度動作)、18. 左提膝、19. 左下勢、20. 上歩七星、21. 倒卷肱(二回)、22. 后挿腿低勢平衡(B級難度動作) 又は 扣腿平衡、23. 収勢

#### 南拳

第一段 1. 予備式、2. 開歩十字虎爪、3. 半馬歩双劈拳(発声 嗨 hai)、4. 場歩穿掌、5. 高虚歩鶴頂手、6. 馬歩挿掌、7. 馬歩冲拳、8. 騎龍歩架推掌、9. 開歩虎爪(発声 唔 wu)、10. 騰空外擺蓮 360°接 馬歩劈橋(A級難度動作)、11. 并歩推単指手、12. 上歩(四歩)旋風脚 360°接 単蝶歩冲拳(A級難度動作)、13. 弓歩挂蓋拳、14. 場歩抛撞拳、15. 単蝶歩压橋、16. 独立歩双虎爪、17. 騎龍歩挂蓋拳、18. 単蝶歩双虎爪、

第二段 19. 横釘腿開歩冲拳、20. 開歩推掌、21. 上歩(2歩)騰空飛脚接 独立歩(A級難度動作)、22. 左横裆歩抛拳、23. 麒麟歩開歩双推掌(発声 嗨 hai)、24. 馬歩抄拳、25. 馬歩双虎爪、26. 貫拳轉身跳歩、27. 単蝶歩拍地、28. 馬歩挿掌(発声 嗨 hai)

第三段 29. 弓歩冲拳、30. 虚歩劈拳、31. 上歩冲拳、32. 上歩(四歩)騰空盤腿 360°側仆(A級難度動作)、33. 鯉魚打挺、34. 弓歩挂蓋拳、35. 弓歩滾橋、

第四段 36. 騎龍步勒手、37. 弓步挂蓋拳、38. 退步拋拳单蝶步虎爪、39. 場步橫彈拳、40. 后擺腿、41. 搶背、42. 半馬步雙砸拳(發聲 嗨 hai)、43. 半馬步雙虎爪(發聲 唔 wu)、44. 開步十字虎爪、45. 收勢

## 長拳

第一段 1. 予備式、2. 開步十字推掌、3. 震腳砸拳、4. 外擺腿、5. 烏龍盤打、6. 震腳砸拳

1. 開步插掌
2. 騰空外擺蓮 360 度(四步以內)接馬步推掌
3. 上步單拍腳
4. 掄臂弓步撩掌
5. 并步推掌
6. 騰空飛腳(四步以內)接側空翻
7. 旋風腳 360 度(四步以內)接馬步十字掌

### 第二段

8. 上步單拍腳 側踹腿
9. 震腳砸拳
10. 上步單拍腳
11. 大躍步拍地
12. 上跳提膝推掌
13. 旋風腳(四步以內)接并步拍地
14. 上步單拍腳
15. 震腳砸拳
16. 墊步弓步三沖拳
17. 回身正踢腿
18. 燕式平衡

### 第三段

19. 墊步提膝穿掌
20. 上步單拍腳
21. 騰空轉身背腿跳
22. 并步拍地
23. 震腳砸拳
24. 上步里合腿劈叉
25. 并步拍地
26. 上步單腿推掌
27. 扣腿插掌
28. 回身弓步頂肘
29. 后掃腿
30. 仆步盤肘
31. 翻身插步推掌

### 第四段

32. 上步轉身勾拳
33. 墊步旋子
34. 上步單拍腳
35. 震腳砸拳
36. 虛步擺掌
37. 墊步開步十字推掌
38. 收式