

2022 一般男子自由組手（玄制流ルール）概要

趣旨・目的：【武道回帰】 武術から武道へ転換しそれは身を護る術となる。

本ルールは日本武道が本来持つ、間のせめぎ合い、一撃必倒、見切りの技術、相手を敬う心の在り方を通して己と向き合い、体技心の充実を計り、試すためのものである。決して西洋格闘技に見られる安易な傷付け合いを助長するものではない。全ての会員及び、玄制流ルール出場者は、単純な強さを求めるものではなく、身体を鍛え、同時に技を使いこなし、コントロールする精神力、相手を敬する心を養い備えることを以って試合に臨むことを前提とする。会員はあくまでもアマチュアであり、一社会人である。よって必要な安全確保として本ルールを定めるものである。

どんな武道、格闘技でもルールが出来た時点で全てスポーツではあるが、現在の競技空手道は、オリンピックに入れるために世界空手道連盟(以下 WKF)が幾度と無くルール改正を行ない、西洋スポーツとしての趣向を取り入れ進化し今日に至る。双方の良い部分を融合させ、護身、試合どちらにも生きる技術として進化するものと確信し、本ルールを定め行うものとする。『体・技・心』強さの本質とは自らの中にある。

『装具』・・・マウスピース、セフティカップ、グローブ（赤・青）。

『勝敗について』

- 1、 予選は 2 分間、決勝戦は 3 分間とし、技あり 2 つの一本勝負とする（勝負がつかない場合は（予選・決勝ともに）2 分の延長戦、以後判定とし原則体重の軽い方を優位に観る判定基準とする。但し、玄制流の技(斜上蹴り、海老蹴り)等、それに順ずる技を試合中に極めている場合には、審判団の協議により勝敗を決する場合がある）。
- 2、 試合終了 30 秒前にブザー等で合図を行う。
- 3、 怪我、もしくは選手の意思により、続行不可能と審判が判断した場合、試合は終了とする。
- 4、 (反則技以外全ての)技が入り、相手選手が続行不可能となった場合には 1 本とし、その時点で試合を終了する(全てドクター及び審判の判断とし、選手自身に続行の意思があっても認めない)。
- 5、 ただ攻撃を振り回す、振りぬくなど、コントロールされていない技で続行不可能となった場合には反則負けとする。

※技あり：繰り出される技に一定のスピード、極めが認められる場合。

※一本：上記事由に加え、相手が反応できずにもらい、かつ相応の技と認められた場合。
上・中・下段の有効な攻撃により、相手が戦意喪失をした場合。

『攻撃について』

- 1、しっかりとコンタクトし、かつコントロールされた極め、残心のある技をポイントとする(肘の伸びきった技はポイントとは認めない)※振りぬきは反則
- 2、玄制流のえび蹴り、斜上蹴り、また手刀、裏拳、背刀も奨励する(掌底・膝蹴りは×)。
※手刀は原則寸止めとするが、ポイントとして認める(例：相手が頭を下げている状態での後頭部への手刀、攻撃中もしくは防御しながら攻撃等)
- 3、足技は足払い以外に、関節・急所以外への下段蹴りを認める。
- 4、掴み・投げは両手可(掴んで3秒、投げに入って3秒、倒してから3秒の間を見る)
- 5、道衣等を掴んだままの攻撃も3秒以内であれば可。
- 6、その他、一瞬の相手への押し、掛け、引き込んでの攻撃も可。

『技として認められる部位』

- 1、突き・打ち(正拳、鉤突き、拳槌、手刀、背刀、裏拳)
- 2、蹴り(前蹴り、足刀蹴り、廻し蹴り、海老蹴り、斜上蹴り、踵などを含む蹴り各種)
※1 下段蹴りはポイントにはならない。但し、その攻撃により相手が戦意喪失もしくはあきらかに動けないとみなされた場合には試合終了とし、攻撃した側の勝ちとする。
※2 踵での全ての頭部への蹴り技は反則とする。
※3 突き、蹴りともにすぐに相手から目をそらす行為、早く届いただけの技はポイントとして認めない。
- 3、上記の技による、急所、関節、目等の危険とされる箇所以外の頭部、上肢、下肢への技。

『掴み・投げ・崩し』

- 1、掴み・・・道衣のどこでも3秒までとする。
相手の首、後頭部に手を廻し、頭部が動かないように押さえ込んでの攻撃は反則。
- 2、崩し・・・足払いや、手や肘を含む、押し、引き、掛け、引き倒しを認める。
相手の蹴り足を抱え、足払いもしくは下段蹴り可。脚を上げて崩すことも可。
- 3、投げ・・・通常の崩し、投げのほか、自ら倒れ込み引き込む投げも可。倒しての攻撃は3秒以内とする。※よって、掴んで3秒、崩し・投げに入って3秒、倒れてから3秒と、連携すれば9秒の時間が与えられる。

『立ち技での技有り、一本の基準』

- 1、技有り・・・当て止めを原則とし、コントロールされ、かつ極め、残心のある技。
- 2、一本・・・相手が反応できずに技が入り、相手が反撃不能に陥った場合。
※突きが触れるだけなど、肘の伸びきった突きはポイントにはならない。
※中段は相手の動きが一瞬止まる、完全に無防備など含め、相応の威力のある突きをポイントとする。

『倒れた相手への攻撃による技有り・一本の基準』

1、技あり

- ・相手が自分でバランスを崩して倒れ、的確な部位に攻撃を入れた場合。
- ・相手を崩し、もしくは投げ、尻餅等の死に体ではない状態で、的確な部位に攻撃を入れた場合。

2、一本

- ・相手を完全に崩し、『死に体』（背面、腹部、体側部などが地面について明らかに反撃できないとみなされた状態）での技。
- ・片膝で相手を制圧した状態における頭部への技（対複数を想定した場合にはマウントポジションは危険であるため不可）

3、倒れている or 尻餅をついている状態等）共にコンタクトが無くても、的確な部位に技が入ったとみなされ、かつ残心をとれば技として認める。

『崩し・投げ等で倒される側(防御体制)の攻撃が認められる技』

☆技有り(胴体への有効な技)

- 1、『崩さ(倒さ)れながら』もしくは『倒れてから』の相手胴体への突き技・蹴り技。
- 2、『崩さ(投げら)れた』瞬間に、その力を利用し、引き込み、もつれても自らが上になり、的確な部位に攻撃を入れた場合。またはそのまま片膝で相手を制圧し、的確な部位に攻撃を入れた場合(対複数を想定し、居つかずに他者の動きに対応をする心構え)。

☆一本(頭部への有効な技)

- 1、『崩さ(倒さ)れながら』もしくは『倒れてから』の相手への蹴り技。

※上記の技において、相手選手が続行不可能となった場合には反則行為があった場合を除き、技を出した選手の勝ちとする。

『反則・禁止事項』

- 1、3秒以上の両手、片手での掴み。及び『一瞬』ではない押し、掛け、引き込み。

(例：引きずりまわす等)

2、ガッツポーズ

- 3、反則は下記の4種を大枠として定める(詳細は下段参照)

A「場外」1回目は警告とし、2回目で反則負け。

B「全ての反則行為」1回目は警告、2回目で反則負け(全空連でのC1,C2ではない)

C「ガッツポーズ」1回で反則負け。

D関係者、観覧者を含む相手選手への不必要な野次、暴言。1回目は警告、2回目で発した側の選手の反則負け。過剰と判断した場合には1回で反則負け。

4、各反則詳細

A「場外」・・・玄制流ルールでは路上、幹線道路沿い、駅のホーム、ビルの屋上などを想定しているので、場外は“死に体”とし、本来は1回で終わる可能性があるが、生きている可能性もあり、また試合のため2回までは認める。

B「技」・・・全ての関節技、頭突き、掌底、肘打ち、膝蹴り、かみつぎ、つねる、

髪の毛を掴む、全ての技における 頭頂部、こめかみ、目、人中、喉、頸椎、延髄、脊髄、金的、関節など、急所を含めた部位への攻撃。及び、支えのない投げなど、心が未熟で、技をコントロールできない場合。また、審判の「やめ」がかかっているもしくは、相手が戦意喪失しているなど、明らかに勝負が決まっているのに加撃したり、相手をひきずり回すなどの行為。

C「ガッツポーズ」・・・対戦相手を敬し慮ることを第一義とする。相手があつての自己の成長であり、試し合いである。相手に感謝・尊敬のない姿勢は武道家の在るべき姿として認めない。

D「関係者、観覧者からの野次」・・・選手だけではなく、その周囲の同門、関係者にも上記C同様の心、姿勢を以て観覧することを前提とする。