

令和 8 年度

東京都高等学校体育連盟

空手道専門部

A large, red, stylized arrow graphic pointing downwards, with a white outline, positioned behind the text.

大会参加心得

及び

申し合わせ事項

[1] 大会参加申込み

(1) 大会参加申込書は、当該学校長の責任において提出する。

送付先 〒154-8553 東京都世田谷区若林 4-32-1
国士舘高等学校 細貝武司

TEL : 03-5481-3131 FAX : 03-5481-3149 E-mail : thosogai@kokushikan.ac.jp

(2) 大会参加費は、試合申込時に銀行振込で納入すること。

振込先 みずほ銀行中目黒支店 (132) 普通 口座番号 2159303
東京都高等学校体育連盟空手道専門部 事務局

(3) 申込期限を厳守する。なお団体・個人戦とも申込後のメンバー変更は認めない。

[2] 抽選・シード

(1) シードは直前の都大会等の戦績を参照し、決定する。

大会名	団体組手	団体形	個人組手	個人形
春季大会	4チーム	2チーム	8名	4名
全国総体予選	4チーム	—————	8名	2名
秋季大会	4チーム	2チーム	4名	4名

(2) 抽選会当日に大会運営準備のための顧問会議を行う場合もある。

[3] 選手の服装・頭髪

(1) 空手道衣は白無地一色とし、帯の色は赤・青(開会式は白・茶・黒でも可)のいずれかとし、落書きなどはしない。また、長さは大腿部の4分の3を超えない長さまでとする。赤・青帯には全空連検定ラベルと高体連検定ラベル(灰色)の両方を貼っていなければならない。また、帯への刺繍は一切ないことが望ましいが、全空連で認められていることもあるため、刺繍を入れる場合は以下の通りとする。

所属名 「〇〇高等学校空手道部」・「〇〇高等学校」・「〇〇県高体連」
「全国高等学校体育連盟」・「全日本空手道連盟」

もう片方は名前のみ(学校作成ラベルも可)。なお、テーピングテープ等を帯に巻き、刺繍を隠す行為は認めない。刺繍の色は金色又は銀色とする。

(2) 上衣の袖の長さは手首までとし、前腕の中程より短くしてはならない。ズボンの長さは下肢の3分の2を覆うほどとする。上衣の袖の空きは、袖全長にわたって腕と袖との間が8~20cmとする。ズボンの空きは、ズボン全長にわたってズボンと脚との間(シンガードを付けずに、ズボンを片側に寄せた状態)が8~20cmとする。「気をつけ」の状態を判断する。)また、袖や裾をまくってはならない。女子の胸紐は禁止。道衣の腰紐は必ず着用し、**結ぶこと**。なお、競技に直接関係のないものは(6)を除き、装着しない。

(3) 空手道衣の左胸に学校名(1文字5~7cm四方程度)を入れる。また、左袖上腕部に都名(1文字5cm四方程度)を入れる。会派名、流派名、その他のマークは禁止する。なお、字体は丸ゴシック・角ゴシック・楷書・行書の範囲とし、文字の色は黒または紺を原則とする。ただし、スクールカラーは可とする。

※道衣の刺繍は、個人名は黒指定(名字・またはフルネーム→カタカナを含む日本語での表

記のみ。注：ローマ字での刺繍等は不可。赤・青帯の色指定は金・銀。また、規定外の場所への刺繍は不可（例：ハイウエスト部分等）。

※道着メーカー刺繍については全空連が認めるためそれに準ずる。

- (4) 選手の頭髮は、男子の場合、スポーツマンらしく、長くても眉毛にかからず、耳と襟足が見えるように整髪する。パーマ・リーゼント・ソリ・ヒゲ・染色・脱色・ピアス等は禁止する。女子の場合、化粧等およびパーマ・染色・脱色・ピアス・ヘアピン・カチューシャ・マニキュア・ペディキュア等は禁止する。
また、ヘアゴム及びヘアネット等の色は、黒・紺・茶とする。
- (5) 女子の下着は白無地のTシャツとし、校名及びワンポイントまでは認める。
- (6) 組手競技・形競技とも眼鏡・コンタクトレンズ（ハード）の使用は禁止する。ただし、コンタクトレンズ（ソフト）の使用は、選手個人の責任において認める。
- (7) 負傷及び再発防止のための包帯・サポーター・テーピングの使用は許可する。ただし、次の要件を満たすことを必要とする。監督は、大会審判長に試合前に申し出ること。
- ① 攻撃及び防御強化のために使用してはならない。
 - ② 相手に危害を及ぼすようなものを中に入れてはならない。
 - ③ 装着不備により競技をしばしば中断させないこと。
 - ④ テープの色は、白及びベージュ系の2色のみとする。
 - ⑤ サポーターの色は白及びベージュ系の2色のみとするが、膝についてはこの限りではない。
 - ⑥ 清潔なものであること。
- (注) あくまでも選手の安全と再発防止のため、軽度の疾病者を対象としたものであり、常識を逸脱するような内容のもの及び重傷者の出場を許可するものではない。なお、同一箇所におけるサポーターとテーピングの併用は禁止する。
- (8) 腰部のコルセットを使用する場合は、空手道衣の内側に装着すること。
- (9) 安全具及び服装等の不備により、上記に違反した選手には、2分間の猶予を与え、直らない場合は、当該競技種目のみを失格とする。
- (10) 背面部に高体連指定のゼッケンを装着しなければならない。
- (11) 空手道衣の上衣・下衣および赤・青帯共に高体連ラベル（高体連マーク）を縫い付けなければならない。

[4] 組手競技

- (1) 以下の定められた安全具を着用しなければならない。
女子（4点セット）
- ① ニューメンホーVIまたはVII（全空連検定品）
※マウスピース（白又は透明）との併用も可。
 - ② 拳サポーター（全空連検定品／赤・青）
 - ② ボディプロテクター（全空連検定品：ミズノ製及び高体連検定品）

③ シンガード・インステップガード（高体連検定品：6社）

男子（5点セット）

女子の安全具（4点セット）に⑤ セーフティカップを加えた5点セットとする。

※セーフティカップ・シンガードは道衣の下に着用すること。

- (2) 団体競技において、登録されたメンバー枠の中で、回戦ごとにオーダーの変更ができる。回戦ごとにオーダー表を提出すること。提出後の変更は認めない。
- (3) 団体競技は規定の過半数の選手（現行では5人中の3人、また3人制では2人）で成立する。欠員がある場合、オーダーのどこに入れてもよいものとする。（必ずしも最後尾に欠員を入れずともよい）
- (4) 勝敗は、8ポイント差（試合数により6ポイント差となることもある）が生じた場合、または時間終了の際に得点の多い競技者、または判定により、または相手に反則・失格・棄権が課せられることにより決められる。
- (5) 団体組手競技においては、一度棄権した選手は、当日、以後の団体組手競技には出場できない。
- (6) 負傷により二度反則勝ちとなった選手は、以後のすべての組手競技には出場できない場合もある。この決定は、ドクター及び大会審判長が行う。
- (7) 失格となった選手及びドクターストップとなった選手は、同日の以後のすべての組手競技に出場できない。

【5】形競技（2025.9改）

- (1) 個人形・団体形ともに 2025 年度改定の得点制（プール制・トーナメント制）とする。（2025 年度新人戦より）
- (2) 個人形競技の予選ラウンドは（公財）全日本空手道連盟第1・2指定形とする。決勝トーナメント以降は（公財）全日本空手道連盟得意形とし、1回戦・準決勝戦を得意形①、決勝戦・二位決定戦（たすき掛け）を得意形②とする。
※決勝トーナメント進出に関わる時（予選ラウンド）、および決勝トーナメント時に同点が出た場合、再演武を行う。再演武で使用する形は当該回戦で使った形以外のものとし、それ以前に本選で使った形でもよい。なお、再演武で使った形で本選に使われていないものはそれ以降も使うことができる。
- (3) 団体形競技については、予選ラウンドは個人形競技同様に行い、決勝トーナメント1回戦（準決勝）を得意形①、決勝戦・二位決定戦（たすき掛け）を得意形②とする。
※第1・2指定形及び得意形は空手道競技規定（JKF 2023 年度初版）の「付録 17：指定形リスト」並びに「付録 18：全空連得意形リスト」から選択しなければならない。
- (4) 団体形競技では、規定の選手数（男女ともに3人）を満たさないと成立しない。

- (5) 団体形競技において、登録されたメンバーの枠の中で回戦ごとに選手変更ができる。
- (6) 審判員は5名（決勝のみ7名）で行う。
- (7) 得点方式について5名審判の場合、審判員の評価点の最高点と最低点と除いた合計点数で競う。また7名審判の場合も同様とする。ただし審判が表示する得点は、技術面・競技面を合わせた一度とする。
- (8) 個人形競技の演武順は、以下の通りとする。
 - ① 第1（A）・2（B）プールで予選ラウンドを実施し、各プールの上位4名、合計8名で決勝トーナメントを行い、決勝戦の後に二位決定戦（たすき掛け）を行う。この試合は優勝者に決勝戦で負けた選手と準決勝戦で負けた選手が対戦する。
 - ② 決勝トーナメントの組み合わせは、以下の通りとする。
選手番号1番を予選ラウンドプールAの1位選手、4番をプールBの2位選手、5番をプールAの2位選手、8番をプールBの1位選手とし、選手番号2・3・6・7番はフリー抽選とする。
- (9) 団体形競技の組合せは以下の通りとし、決勝トーナメントのシードは上位2チームとする。
 - ① 16校以上の出場の場合は、第1・2プールで予選ラウンドを実施し、各プール上位2校、合計4校で決勝トーナメントを行う。
 - ② 15校以下の場合は、第1プールで予選ラウンドを実施し、上位4校で決勝トーナメントを行う。
 - ③ 4校以下の場合は、第1プールで順位付けの予選ラウンドを実施し、その後同様に4校で決勝トーナメントを行う。
- (10) 失格は当該競技種目のみとする。

【6】 監督・競技役員・補助役員

- (1) 監督が付き添わない場合、競技運営上重要かつ緊急を要するときに限り、コート長ならびに大会審判長に質問して事情の説明を受けることができる（顧問全員で競技運営を担当する都内大会に限る特例）。
- (2) 顧問の先生方で、競技役員を担当する。
- (3) 大会当日の8時30分と昼食時に顧問会議を行う。顧問の先生方の昼食は、専門部で準備する（開会式は9時、競技開始は9時30分とするが、大会により変更有り）。
- (4) 会場設営は、開催校が所属する地区の学校が、協力して行う（設営担当校は、8時集合とするが、大会により変更有り）。会場撤収は、参加校が協力して行う。
- (5) 補助役員は、専門部が該当校に依頼する。

【7】その他

- (1) 応援は危険（審判員の制止の音が聞こえぬ等）防止のため、拍手のみとする。また、マナーの悪い応援者に対しては、選手の失格も含め、厳しく臨む。
- (2) 事故者の大会出場は認めない。
- (3) 怪我等の応急処置は主催者で行うが、救急薬品は各学校でも用意する。
- (4) 大会当日、指定された練習会場の割り振りに従い、各学校とも譲り合って（最大、コートの中の4分の1）練習すること。
- (5) 都内大会出場の全選手分保険に加入する。入院の場合、速やかに事務局へ連絡すること。
- (6) 大会終了との清掃及びゴミの処理は各学校が責任をもって行う。
- (7) インフルエンザ等の感染症への対応は、下記の通りとする。
 - ①休校、学年・クラスの閉鎖が行われている状況の中で選手を派遣し、大会に参加する場合は出場する選手本人が感染していないことを前提に、校内の状況、濃厚接触者の存在、今後予想される感染状況を踏まえ、校医、保健所、教育委員会等と相談の上、校長の最終的判断に従う。
 - ②上記①の様な状況の中で大会に出場する場合は、大会主催者（当該競技専門部）と相談し、上記の状況下での出場であるということを報告し、出場の許可を得て、大会に出場すること。

大会別出場者数等の規定

● 春季大会（東京都総合体育大会、関東高等学校空手道大会東京都予選会）

令和8年 5月 2日（土） 第1日： 国士舘大学（10号館） 男女団体形・男女個人組手
※個人組手競技が終了しなかった場合は翌日に順延
5月 3日（日） 第2日： 国士舘大学（10号館） 男女個人形・男女団体組手
※前日に個人組手競技が終了していない場合は個人形終了後に実施

① 参加制限及び関東大会出場者数（1校につき男女共）

個人戦（選考数：4名）		団体戦（選考数：4チーム）	
組手の部	4名以内	組手の部	1チーム（5人制：登録8名）
形の部	4名以内	形の部	1チーム（3人制：登録6名）

② 競技規定

ア 全競技種目の順位付けは、準決勝戦敗者同士の三位決定戦とする。

③ 参加資格

- ア 東京都高体連空手道専門部に加盟登録している選手で、19歳未満の者。同一学年での出場は1回に限る。
- イ 参加選手は予め健康診断を受け、所属学校長が承認した申込書を必要とする。
- ウ 顧問の引率がない場合は、出場できない。
- エ 転校後、6ヶ月未満の者は参加を認めない。但し、やむを得ない場合、当該専門部長の承認があればよい。

④ 参加費・申し込み

団体戦1チーム 6,000円
個人戦1人1種目 1,500円
申し込み〆切 令和8年4月15日（水）必着

⑤ 抽選会

令和8年4月25日（土） 目黒学院高等学校（15:00～）
常任委員を中心に各校顧問が行うものとする。

● 全国高等学校総合体育大会東京都予選会

令和8年 6月13日(土) 第1日: 国士舘大学(MCH) 男女個人形・男女個人組手
 6月14日(日) 第2日: 国士舘大学(MCH) 男女団体組手

① 参加制限及び全国大会出場者数(男女共)

個人戦(選考数:2名)		団体戦(選考数:1チーム)	
組手の部	春季大会ベスト32及び1校1名	組手の部	1校1チーム(5人制:登録8名)
形の部	春季大会決勝トーナメント出場者	形の部	実施しない

② 競技規定

- ア 個人組手は、トーナメント方式で行い、優勝・準優勝を決定する。三位決定戦を行う。
- イ 団体組手は、トーナメント方式で行い、優勝校(総体出場校)を決定する。三位決定戦を行う。但し、参加校が4校以下の場合は、リーグ戦を行う。
- ウ 個人形は、準決勝敗者同士の三位決定戦を行い、順位を決定する。

③ 参加資格

- ア 東京都高体連空手道専門部に加盟登録している選手で、平成17年4月2日を起算して19歳未満の者。同一学年での出場は、1回に限る。
- イ 参加選手は予め健康診断を受け、所属学校長が承認した申込書を必要とする。
- ウ 顧問の引率がない場合は、出場できない。
- エ 転校後、6ヶ月未満の者は参加を認めない。但し、やむを得ない場合、当該専門部長の承認があればよい。

④ 参加費・申し込み

団体戦1チーム 6,000円
 個人戦1人1種目 1,500円
 申し込み〆切 令和8年5月20日(水)必着

⑤ 抽選会

令和8年5月30日(土) 目黒学院高等学校(15:00~)
 常任委員を中心に各校顧問が行うものとする。

● 秋季新人大会（関東高等学校空手道選抜大会東京都予選会）

令和8年10月10日（日） 国士舘大学：（10号館） 男女個人形・男女団体形
 24日（土） 国士舘大学：（10号館） 男女個人組手（全10階級）
 25日（日） 国士舘大学：（10号館） 男女団体組手（5人制・3人制）

① 関東選抜大会出場選考数および参加制限（1校につき男女共）

個人戦 選考数：組手 男子5名・女子5名 ただし各階級1名のみ 形 男女各2名		団体戦 選考数：組手（5人制）2チーム （3人制）1チーム 形 2チーム	
組手の部	男子15名以内・女子15名以内 ただし各階級の人数制限は設けない	組手の部	1チーム（5人制：登録8名） 1チーム（3人制：登録4名） どちらかの一方の出場とする
形の部	4名以内	形の部	1チーム（3人制：登録6名）

② 競技規定

- ア 個人組手は、男子は-55kg級・-61kg級・-68kg級・-76kg級・+76kg級の5階級、女子は-48kg級・-53kg級・-59kg級・-66kg級・+66kg級の5階級で実施する。
- イ 個人組手は、トーナメント方式で代表選手を決定する。3位決定戦は行わない。
- ウ 団体組手は、トーナメント方式で代表校を決定する。但し、参加校が4校以下の場合、リーグ戦を行う。三位決定戦を行う。
- エ 団体形の決勝戦では形の分解は実施しない。
- オ 試合の進行状況によっては、上位回戦を次試合日に持ち越す場合がある。

※ 階級表

階級に関しては以下の表のように規定する。

男子個人組手		女子個人組手	
階級	計測器の測定値	階級	計測器の測定値
-55kg級	56.0kg未満	-48kg級	49.0kg未満
-61kg級	55.0kg以上 62.0kg未満	-53kg級	48.0kg以上 54.0kg未満
-68kg級	61.0kg以上 69.0kg未満	-59kg級	53.0kg以上 60.0kg未満
-76kg級	68.0kg以上 77.0kg未満	-66kg級	59.0kg以上 67.0kg未満
+76kg級	76.0kg以上	+66kg級	66.0kg以上

※ 計量について

男女個人組手に出場する全ての選手は、計量時間内に計量を受け、参加資格の確認を受けなければならない。

- ア 計量は大会当日の朝行う。（本人確認のため、顔写真付きの生徒証・生徒手帳を持参する）
- イ 計量の服装は、男女ともに上衣は「Tシャツ」、下衣は「スパッツ」とする。包帯・サポーター等の着用は一切認めない。計測値から0.5kgを引く。
- ウ 指定された時間に計量を受けない、あるいはあらかじめ届け出た階級の体重区分に適していない選手は失格となり、個人組手出場の権利を失う。体重区分に適していないとは規定体重を超えた場合だけでなく、規定体重に達していない場合も含む。（当日は、大会審判員が計を行う）

エ 試合に出場を希望する選手は、発育・発達過程にある高校生であることを考慮し、無理な減量を行ってはいけない。(公財)全国高体連空手道専門部 HP 参照)

③ 参加資格

- ア 東京都高体連空手道専門部に加盟登録している選手で、平成19年4月2日を起算して19歳未満の者。同一学年での出場は、1回に限る。
- イ 参加選手は予め健康診断を受け、所属学校長が承認した申込書を必要とする。
- ウ 顧問および校長が認める引率責任者の引率がない場合は出場できない。
- エ 転校後、6ヶ月未満の者は参加を認めない。但し、やむを得ない場合、当該専門部長の承認があればよい。

④ 参加費・申し込み

団体戦1チーム	6,000円
個人戦1人1種目	1,500円
申し込み〆切	令和8年10月2日(金)必着

⑤ 抽選会

令和8年10月10日(土) 目黒学院高等学校(15:00~)
常任委員を中心に各校顧問が行うものとする。

[付録] 空手道競技規定・形競技に規定する得意形～全国高体連空手道部競技規定から転載～

【指定形リスト】 JKF 指定形

第一指定形

(剛柔) サイファ・セイパイ、(松涛) ジオン・カンクウダイ、
(糸東) バッサイダイ・セイエンチン、(和道) セイシャン・チントウ

第二指定形

(剛柔) セイサン・クルルンファ、(松涛) エンピ・カンクウショウ
(糸東) マツムラローハイ・ニーパイポ、(和道) クーシャンクー・ニーセイシー

【競技形リスト】

1	サンチン	27	ゴジュウシホダイ (五十四歩大)
2	サイファ	28	ゴジュウシホショウ (五十四歩小)
3	シソーチン	29	チンテー (珍手)
4	サンセール	30	ウンスー (雲手)
5	セーサン	31	メイキョウ (明鏡)
6	セーパイ	32	ジイン
7	クルルンファ	33	バッサイダイ (抜塞大)
8	スーパーリンペイ	34	バッサイショウ (抜塞小)
9	テンショウ	35	トマリバッサイ (泊バッサイ)
10	クーシャンクー	36	マツムラバッサイ (松村バッサイ)
11	ナイハンチ	37	コウソウケンダイ (公相君大)
12	セイシャン	38	コウソウケンショウ (公相君小)
13	チントウ	39	シホウコウソウケン (四方公相君)
14	バッサイ	40	セイエンチン
15	ニーセイシー	41	ゴジュウシホ (五十四歩)
16	ローハイ	42	ウンシュー
17	ワンシュー	43	ニーパイポ
18	ジオン (慈恩)	44	アーナンコー
19	ジッテ (十手)	45	パーブーレン
20	カンクウダイ (観空大)	46	チャタンヤラ・クーサンクー
21	カンクウショウ (観空小)	47	マツムラローハイ (松村ローハイ)
22	ハンゲツ (半月)	48	パーチュー
23	エンピ (燕飛)	49	ヘイクー
24	ガンカク (岩鶴)	50	パイクー
25	ソーチン (壮鎮)	51	アーナン
26	ニジュウシホ (二十四歩)	52	サンサイ

※記載がないすべての事柄において、東京都高体連空手道専門部常任委員会で協議の上、その是非等を判断し決定する場合がある。