

# ホシンスル/護身術 昇級昇段課題 改訂版

一般社団法人 日本 ITF テコンドー協会 技術委員長 師賢/金省徳 監修 2023年2月25日

本協会の規定するホシンスル（護身術）は A：回避術 B：制圧術 C：打撃術の三つで構成されているが C と「B 裏技（極めに致命的損傷を負わせる打撃を行うもの/未掲載）」は国内の法に触れる過剰防衛となる場合が多くその使用は基より特に少年指導においては十分な配慮検討がなさらなければならないと考える。よって少年部の昇級昇段課題からホシンスル C と「B 裏技」は外すこととする。ただし、テコンドー演武などの技術披露をする場合はこの限りではない。

10 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法①～④

9 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法⑤～⑧

8 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法⑨～⑫

7 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法①～④

6 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法⑤～⑧

5 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法⑨～⑫

4 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法⑩～⑫

3 級課題 →ホシンスル C 正面および背面对処法①～④

2 級課題 →ホシンスル C 正面および背面对処法⑤～⑧

1 級課題 →ホシンスル C 正面および背面对処法⑨～⑫

※ 昇段まで児童についてはホシンスル A のみとし、少年と成年女子、そして壮年については、C はなく A、B の選択制とする。

1 段課題 →ホシンスル 2 対 1

※少年および成年女子は例外なくホシンスル A,B,C の習得を済ませていなければならない。

2 段課題 →ホシンスル対短刀術

3 段課題 →ホシンスル対棒術

4 段課題 →ホシンスルヌウォキスル

## 「正面对処法」

- ① 相手に片手で自身の片手外側手首を掴まれた場合
- ② 相手に片手で自身の片手内側手首を掴まれた場合
- ③ 相手に両手で自身の片手首を掴まれた場合
- ④ 相手に両手で自身の両手首を掴まれた場合
- ⑤ 相手に片手で自身の肩を掴まれた場合
- ⑥ 相手に片手で自身の頭髪を掴まれた場合
- ⑦ 相手に片手で自身の首を絞められた場合
- ⑧ 相手に両手で自身の首を絞められた場合
- ⑨ 相手に片手で自身の胸倉を掴まれた場合
- ⑩ 相手に両手で自身の胸倉を掴まれた場合
- ⑪ 相手に抱きつかれた場合
- ⑫ 相手に両腕ごと抱きつかれた場合

## 「背面对処法」

- ① 相手に後ろから片手で自身の片手外側手首を掴まれた場合
- ② 相手に後ろから片手で自身の片手内側手首を掴まれた場合
- ③ 相手に後ろから両手で自身の片手首を掴まれた場合
- ④ 相手に後ろから両手で自身の両手首を掴まれた場合
- ⑤ 相手に後ろから片手で自身の肩を掴まれた場合
- ⑥ 相手に後ろから片手で自身の頭髪を掴まれた場合
- ⑦ 相手に後ろから首を絞められた場合（チョークスリーパーホールド）
- ⑧ 相手に後ろから首を絞められ側面前方へまわり込まれた場合（ヘッドロック）
- ⑨ 相手に後ろから片手で襟を掴まれた場合
- ⑩ 相手に後ろから羽交絞めをされた場合
- ⑪ 相手に後ろから抱きつかれた場合
- ⑫ 相手に後ろから両腕ごと抱きつかれた場合

## 2 対 1 ホシンスル（護身術） 二段審査規定

- ① 両側に立つ相手から自身の手首をそれぞれ片手で掴まれた場合
- ② 両側に立つ相手から自身の手首をそれぞれ両手で掴まれた場合
- ③ 両側に立つ相手から自身の両脇を抱えられ手首を掴まれた場合
- ④ 自身が後ろから羽交い絞め、もしくは抱きつかれている状況で更に前方の相手から攻撃を受けた場合
- ⑤ 前方に相手が一人居てさらに椅子に座った状態で横に座る相手から肩を組まれた場合  
※アンジャキスル（座り技）から

# 対短刀ホシンスル（護身術） 三段審査規定

一般社団法人 日本 ITF テコンドー協会 技術委員長 師賢/金省徳 監修 2023 年 2 月 25 日

## 「対威嚇行為」

- ① 離れた処から短刀を自身の正面に突き付けられた場合
- ② 手首を掴まれた状態で短刀を自身の胸元に突き付けられた場合
- ③ 胸倉を掴まれた状態で短刀を上から顔に突き付けられた場合
- ④ 後ろから首を絞められた状態で短刀を首に突き付けられた場合
- ⑤ 後ろから背中に短刀を突き付けられた場合

## 「対殺傷行為」

- ⑥ 相手が短刀で真っ直ぐに突いてきた場合
- ⑦ 相手が短刀で上から突き下ろしてきた場合
- ⑧ 相手が短刀で下から突き上げてきた場合
- ⑨ 相手が短刀で相手の外から内側へ振りかぶってきた場合
- ⑩ 相手が短刀で相手の内側から外側へ振りかぶってきた場合

# 対棒ホシンスル（護身術） 四段審査規定

一般社団法人 日本 ITF テコンドー協会 技術委員長 師賢/金省徳 監修 2022 年 9 月 15 日

- ① 相手が棒で真っ直ぐに突いてきた場合
- ② 相手が棒で上から振り下ろしてきた場合
- ③ 相手が棒で下から振り上げてきた場合
- ④ 相手が棒で相手の外から内側へ振りかぶってきた場合
- ⑤ 相手が棒で相手の内側から外側へ振りかぶってきた場合

# ホシンスル/護身術 改訂版

一般社団法人 日本 ITF テコンドー協会 技術委員長 師賢/金省徳 監修 2023年2月25日

## 「ヌウォキスル」寝技 五段審査規定

テコンドーのヌウォキスル（寝技）は剛法と柔法にカテゴリー区分される。テコンドーの想定する敵は常に複数であり、簡易武器をもつ。よって単数の敵に長時間拘束される技は避けなければならないという観点からヌウォキスルの柔法の習得優先度は他の剛法に比べ高くない。しかし密室での空間にて単数の無手の相手から自身を護る術としてヌウォキスルの柔法は不可欠な技となる。

- ① 相手が自身の足を抱えようと体当たりして来た場合
- ② 相手に足を抱えられた場合
- ③ 足を抱えられ自身が転倒させられた場合
- ④ 自身が転倒した後、相手が馬乗りになって首を絞めてきた場合
- ⑤ 自身が転倒した後、相手が馬乗りになって顔を連打してきた場合