

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7月24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れ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。

「一般成年用」

10 級課題 → なし

9 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法①～④

8 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法⑤～⑧

7 級課題 →ホシンスル A 正面および背面对処法⑨～⑫

6 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法①～④

5 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法⑤～⑧

4 級課題 →ホシンスル B 正面および背面对処法⑨～⑫

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 A①～④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

A 回避術（逃れ技）編

掴まれた手を開き自身の肘を支点にして相手の正中線側へ相手手首の周囲をなぞる様に回して落とす。※落とし切った直後、自身の親指が下を向くこと。

「少年部限定」～①両手を組む②肘を曲げて大きく上げる③前へ踏み込む

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の内手首を掴み上げると同時に掴む相手の腕側の脇へ自身の対角側の足を入身回転させ、次に相手の肩を極めながら背後から襟を掴み落とし、そして首と肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

前進しコンヌンソアンパルモクカウンデパロヨンマッキ→クジャリコンヌンソオープンソクッノプンデパンデトゥルキ（ケベク参照）を放つ。

② 相手に片手で自身の片手内側手首を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

掴まれた手を開き自身の肘を支点にして相手の正中線側へ相手手首の周囲をなぞるように回して落とす。※落とし切った直後、自身の親指が上を向くこと。

「少年部限定」～①両手を組む ②肘を曲げて大きく上げる ③前へ踏み込む

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の外手首を掴み同時に姿勢を下げ対角側へ入身回転した後、小手先返して相手を転倒させ手首を極め更に裏返して肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

前進しコンヌンソパカッパルモクナジュンデマッキ→クジャリコンヌンソオープンソクッノプンデパンデトゥルキを放つ。

③ 相手に両手で自身の片手首を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

前方へ踏み込み掴まれた自身の手（掌）の下部をもう一方の手で下から掴み対角前方行へ回して突き出す。/トウンジュモクアプテリギ（ウイアム参照）

「少年部限定」～ ①両手を組む/上から掴む ②肘を曲げて大きく上げる ③前へ踏み込む）。

B 制圧術（極め技）編

掴まれた自身の手で相手の一方の対角に掴む手首を掴み返し、同時に自身のもう一方の手で対角に掴む相手の手の甲を抑えお辞儀をするように前方へかがむ。

この時、自身と相手との間合いは詰め、掴む相手の腕をS字にする。

C 打撃術（打ち技）編

掴れた手をもう一方の手で上から掴み横後ろへ引くと同時に対角になる側の片足を後退させヨブチャチルギを放つ（ファラン参照）。

④ 相手に両手で自身の両手首を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

後方へ一歩下がり掴まれた両手を交差させ額まで上げる。/コンヌンソキョチャチュモクチュキョマツキ（チュンゲン参照）

B 制圧術（極め技）編

掴まれた自身の一方の掌を「手鏡を見る様な形」に上げた後、その相手の片手首を持ち替えながら両手で抑え、片方の足で間合いを調整した後、その足を軸に後方旋回し、小手先返しをする。そして倒れた相手を裏返しさらに肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

掴まれた自身の両手（掌）をカウндеヘチョマツキで外しながら金的蹴りを放ち前方へ踏み込むと同時にサンジュモクセウオチルギにつなぐ（ウルチ参照）。

⑤ 相手に片手で自身の肩を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

掴む相手の腕側へ自身の正中線に向け相手の外側手首を抑えるように合掌した後、対角後方へ片足を後退させると同時に対角前方へ両手掌を突き出す（サンソンパダクミ

ロマッキ)。

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の手首を対角側の自身の手で抑え、同時に自身のもう一方の手で相手肘上側を抑える。次に間合いを詰めながら掴む相手の小指が天を向き、掴む相手の腕がS字を描くようにした後、深くお辞儀をして相手の腕を極める。

C 打撃術（打ち技）編

前方へ自身の正中線側へ旋回し相手の肘を自身の肘で打ち落としアンヌンソパルクプノプンデティットウルキを放つ。

⑥ 相手に片手で自身の頭髪を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

掴む相手の手を両手で頭に押し付け、次に掴む相手の小指が天を向くように旋回後退しながら相手の手首を極めた後、相手の脇、もしくは頭部を押して逃げる。

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の手を両手で頭に押し付け、次に掴む相手の小指が天を向くように旋回後退しながら自身の体を下げ、そして相手の手首を極め更に相手がうつ伏せ状態になるまで引き落とし肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

ティグッチャチルギを放つ（ユシン参照）。

⑦ 相手に片手で自身の首を絞められた場合

A 回避術（逃れ技）編

90度後退旋回しながら相手の外手首へコンヌンソカウンデミロマッキをする。

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の手首と肘を抑え、対角側へ入身をして肘を極める。

C 打撃術（打ち技）編

前方45度方向前へアンヌンソギの姿勢を取り、踏み込んだ足と同方向の手でミロマッキをした後、もう一方の手でカウンデチルギを行う（ファラン参照）。

⑧ 相手に両手で自身の首を絞められた場合

A 回避術（逃れ技）編

一方の腕を大きく上げ次に自身の進行方向を遮るように90度後退旋回しながら上げた腕の肘先を水平に振り下ろす。

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の手を外側から片手で抑え、もう一方の手の親指で相手の喉を横身入りしながら突く。次に抑えてあった相手の片手を自身の両手で更に抑え後退旋回すると同時に小手返しをして相手手首を極め、更に裏返して肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

前方対角方向へ片方の足を旋回前進させると同時にこの足と同じ側の腕を斜め上に伸ばし、アンヌンソパルクプティットウルキ（サミル参照）を放つ→そのままのソギで逆方向へノプンデティットウルキを放つ。

⑨ 相手に片手で自身の胸倉を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

対角側の片手で相手の掴む手を抑え、90度前進旋回しながらもう一方の腕を若干曲げ、その上腕外側を相手外腕へ当て掴む相手の手を外す。

B 制圧術（極め技）編

対角側の片手で相手の掴む手を抑え、もう一方の外肘を掴む相手の内肘へ掛け後退しながら右L字座りをする。そして掴む相手の小指側を天に向け自身の前の脚で相手の腕を極める。

C 打撃術（打ち技）編

掴む相手の腕と対向する側の片手で相手の掴む手側の肘を抑えもう一方の手で相手の側頭部を掴み前へ踏み込むと同時に自の掴んだ手を引きながらモリパッチギ（頭突き）を放つ。そして続け様に両手で相手後頭部を掴み、自身の両肘を伸ばした後ムルプオルリョチャギ（チュンム参照）を放つ。

※ 頭突きを行う際は自身の舌の下部を口内上部へ押し付け口を半開きにした状態で首に力を入れておくこと。

⑩ 相手に両手で自身の胸倉を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

相手両腕の間に上から自身の片手を通し、もう一方の手（掌底）で通した拳を持ち上げながら自身の進行方向を90度回転しコンヌンソギの姿勢を取り相手の姿勢を崩して逃げる。

B 制圧術（極め技）編

掴む相手の一方の外手首を対向する片手で抑え、この抑えた手の対角方向の足を90度前進回転させコンヌンソギをすると同時に素早くパンデチルギを出すようにもう一方の手を伸ばし、その伸ばした腕の肘先を掴む相手の外肘にあて更に手前に引き落としながら90度後方回転しながら小手返しを行い相手手首を極め更に裏返して肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

両手で腕組みをして相手の両肘を抑え後退すると同時に自身の腰の落下と連動させて相手姿勢を前のめりに崩す。次に相手の頭部を掴み崩れる相手の高さに応じてムルプオルリョチャギもしくはモリパッチギを選択して放つ。

⑪ 相手に抱きつかれた場合

A 回避術（逃れ技）編

片方の手で相手の後頭部を掴み、もう一方の手で相手の顎下を持ち上げながら両手で相手の頭を回転させ転倒させる。

B 制圧術（極め技）編

後退しながら相手の首の後ろに片方の腕を回して絞める。首を絞める際、絞める手はもう一方の腕の二の腕部分を上から掴み、二の腕を掴まれている方の手は自身の上部僧帽筋（首と肩の間の背中側）を掴む。そして絞める腕の肘先が床を向くように肩を傾斜させる。

C 打撃術（打ち技）編

片手で相手の奥襟を掴み後方へ後退しながらパルクブネリョトゥルキ（チュチェ参照）を放つ。更に後退しながら両手で相手の後頭部を掴み、自身の両腕と使用する膝を伸ばした後ムルプオルリョチャギを放つ。

⑫ 相手に両腕ごと抱きつかれた場合

A 回避術（逃れ技）編

片膝を床に付け相手の両膝裏を両手（両方の手首と親指の間部分）で引き、更に上体を上げ片方の肩で相手の下腹部を押し、転倒させて逃げる。

B 制圧術（極め技）編

片膝を床に付け相手の両膝裏を両手（両方の手首と親指の間部分）で引き、更に上体を上げ片方の肩で相手の下腹部を押し、転倒させる。→相手が転倒した直後に相手の片足を掴み抱え、そして対向する側の自身の膝を絡ませた後、この絡ませた足の甲と膝に体重を乗せ相手の裏太腿に座る。次に相手の絡ませられた側の足首を両手で極める。

C 打撃術（打ち技）編

片膝を床に付け相手の両膝裏を両手（両方の手首と親指の間部分）で引き、更に上体を上げ片方の肩で相手の下腹部を押し、転倒させる。相手が転倒した直後に相手の片足を掴み抱え、もう一方の手で金的を狙ってチルギを放つ。

「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

A 回避術（逃れ技）編

後方確認旋回をした後、掴まれた手を開き自身の肘を支点にして相手の正中線側へ相手手首の周囲をなぞるように回して落とす。※落とし切った直後、自身の親指が上を向くこと。

B 制圧術（極め技）編

後方確認旋回をした後、正面对処法②Bを使用

C 打撃術（打ち技）編

後方確認後、掴れた手をもう一方の手で上から掴み横へ引くと同時にヨプチャチルギを放つ（ファラン参照）。

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

A 回避術（逃れ技）編

後方確認旋回をした後、掴まれた手を開き自身の肘を支点にして相手の正中線側へ相手手首の周囲をなぞるように回して落とす。※落とし切った直後、自身の親指が上を向くこと。

B 制圧術（極め技）編

後方確認旋回をした後、正面对処法①Bを使用

C 打撃術（打ち技）編

後方確認後、掴れた手をもう一方の手で上から掴み横へ引くと同時にヨプチャチルギを放つ（ファラン参照）。

③ 相手に後ろから両手で自身の片手首を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

後方確認旋回をした後、正面对処法③Aを使用

B 制圧術（極め技）編

後方確認旋回をした後、正面对処法③Bを使用

C 打撃術（打ち技）編

後方確認旋回をした後、掴れた手をもう一方の手で上から掴み横へ引くと同時にヨブチャテルギを放つ（ファラン参照）。

④ 相手に後ろから両手で自身の両手首を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

両肘を曲げ相手に密着するように後退しコンヌンソギの姿勢を取りながら両手を前に突き出す。

B 制圧術（極め技）編

両肘を曲げ相手に密着するように後退しコンヌンソギの姿勢を取りながら両手を前に突き出す。次に自身の股の下から相手の片裾（足首）を持ち上げ転倒させると相手の股側にある自身の足を軸に外側のパルカル（足刀）で相手の喉を抑える。

C 打撃術（打ち技）編

両肘を曲げ前進しコンヌンソギの姿勢を取りながら両手を前に突き出す。→ミクルンバル、ニウンチャソパルクプヨプティットウルキを放つ。

⑤ 相手に後ろから片手で自身の肩を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

後方確認旋回→相手の手首の外側に合掌（片手可）して対角方向へミロマッキを行う。

B 制圧術（極め技）編

後方確認旋回→旋回する側の腕を上げ相手の腕に絡めて相手背面に入り相手の肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

後方確認旋回→旋回する側の腕を上げ相手の腕に絡めてソンカルトゥンアヌロテリギ→テリギを放った手で相手の奥襟を掴み一度逆方向へ引く→ニウンチャソソンカルノプンデアヌロテリギ（ウォニョ参照）を放つ。

⑥ 相手に後ろから片手で自身の頭髪を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

「掴む相手の外側へ旋回する場合」

後方確認後→掴む相手手首を抑えた後、腰を曲げながら 180 度旋回（方向自由）し、相手の正中線側へ踏み込むと同時に脇固めを行いそして相手の頭を押して逃げる。

「掴む相手の内側へ旋回する場合」

後方確認後→掴む相手の手を自身の頭に両手で押し付けながら自身の身体を沈ませ次に相手の正中線側へ浮き上がりながら旋回し相手の肘を極める。そして後退しながら相手の腕を一気に引き落とす。

B 制圧術（極め技）編

「掴む相手の外側へ旋回する場合」

後方確認後→掴む相手の手を自身の頭に両手で押し付けながら掴む相手の腕の外側方向に旋回し脇固めで極める。

「掴む相手の内側へ旋回する場合」

後方確認後→掴む相手の手を自身の頭に両手で押し付けながら自身の身体を沈ませ次に相手の正中線側へ浮き上がりながら旋回し相手の肘を極める。そして後退しながら相手の腕を一気に引き落とし相手をうつ伏せにした状態で腕を極める。

C 打撃術（打ち技）編

旋回してティグッチャチルギを放つ。

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）

A 回避術（逃れ技）編

相手の後ろ側へ自身の片足を移すと同時にアンヌンソギの姿勢を取り、次に移した足と同じ側の手で相手の顎を押し、同時にもう一方の手で相手の片裾（もしくは足首）を持ち上げながらコンヌンソギの姿勢に切り替える/後方転倒。

B 制圧術（極め技）編

絞める相手の内肘部分に自身の顎を引き寄せ首が絞まらないよう力を入れる。次に相手の肘と肩を両手で掴み相手の両脚の間に自身の片足を入れ後退し屈身させ斜め前方へ転がすように投げたあと腕ひしぎ十字固めを極める。

C 打撃術（打ち技）編

相手の後ろ側へ自身の片足を移すと同時に同じ側の手で相手の顎を抑える。次にもう一方の手の肘を垂直に掲げた後、相手鳩尾にパルクブネリョトゥルキ（チュチェ参照）を行う。

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）

A 回避術（逃れ技）編

アンヌンソギの姿勢を取り、片方の手で相手の背中を前方へ押し、同時にもう一方の手で相手の片裾（もしくは足首）を一気に引く/前方転倒。

B 制圧術（極め技）編

相手の上側の腕の親指を掴み相手の組まれている相手の腕を離す。次に自身の首に掛かる相手の手首を外側の手で前から掴み、もう一方の手で後ろから相手の肩を押し。次に自身の姿勢を相手側へ回しながら一気に後退し脱すると掴んであった相手の手を後ろへ回し、肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

外側の空いた手で相手の金的に打撃を加える。もしくは掴む。

⑨ 相手に後ろから片手で襟を掴まれた場合

A 回避術（逃れ技）編

「掴む相手の腕の外側へ旋回」

後方を確認→旋回する側の自身の腕を上げ後方へ旋回し相手の掴む腕に絡める。次に上げなかったもう一方の手で相手の奥襟を掴んで真下へ引き落とす。

「掴む相手の腕の内側へ旋回」

後方を確認→旋回する側の自身の腕を上げ後方へ旋回し相手の掴む腕にかける。次に上げなかったもう一方の手（掌底）で相手の下顎を押し上げ、更に前へ踏み込んで相手を押し倒す。

B 制圧術（極め技）編

「掴む相手の腕の外側へ旋回」

後方を確認→お辞儀をしながら旋回し掴む相手の腕を潜る。次に掴む相手の腕側の脇から自身の腕を通し、もう一方の腕を相手の首外側へ回し、たすき上に自身の腕を組み相手を押し倒すようにしながら脚を一步踏み入れアンヌンソギの姿勢で相手の背をその膝に乗せ腕三角絞めを極める。

「掴む相手の腕の内側へ旋回」

後方を確認→掴む相手の腕側の脇から自身の腕を通し、もう一方の腕を相手の首外側へ回し、たすき上に自身の腕を組み相手を押し倒すようにしながら脚を一步踏み入れアンヌソギの姿勢で相手の背をその膝に乗せ腕三角絞めを極める。

C 打撃術（打ち技）編

「掴む相手の腕の外側へ旋回」

後方確認→進行方向側の腕を旋回すると同時に絡めニウンチャソアプチュモクティジボチルギを放つ。

「掴む相手の腕の内側へ旋回」

後方確認→進行方向側の腕を旋回すると同時に絡めノプンデアパルクプテリギを放つ。

⑩ 相手に後ろから羽交絞めをされた場合

A 回避術（逃れ技）編

羽交絞めをかける相手の一方の手首を掴んだ後、掴んだ手の対角側にある片足を相手の後方へ移す。次に自身の空いたもう一方の肘を相手の鳩尾辺りにあて、さらにアンヌソギで腰を旋回させて相手を転倒させる。

B 制圧術（極め技）編

羽交絞めをかける相手の一方の手首を掴んだ後、対角側の足を相手の後方へ移す。次に自身の空いたもう一方の手の肘を相手の鳩尾（みぞおち）辺りにあて更にアンヌソギで腰を旋回させて相手を転倒させる。その後、足の位置を切り返して手首を極め、更に返して肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

両腕を垂直に上げると同時に尻から垂直に落下した後、自身の背中を床に付けると同時に相手の両足首を掴む。次に相手下腹部へヌウォアプチャプシギ（腰をしっかり浮かす）を放った後、立ち上がって構える。

⑪ 相手に後ろから抱きつかれた場合

A 回避術（逃れ技）編

相手の外側へ一步後退した後、自身の股の下から相手の片裾（足首）を持ち上げ転倒させる。

B 制圧術（極め技）編

相手の抱きつく上手の手首を自身の対角側の手で上から掴み、この掴んだ相手の腕の内側下から自身のもう一方の手を通して自身の手首を掴む。次に掴んだ相手の腕と同じ側の足を軸に相手後方へと旋回し腰を下ろして相手の肩を極める。

C 打撃術（打ち技）編

相手の外側へ一歩後退した後、自身の股の下から相手の片裾（足首）を持ち上げ転倒させる。次に相手の片足を抱えたまま倒れた相手の股近くへ軸足を置き相手の腹部へ踵蹴りを放つ。

⑫ 相手に後ろから両腕ごと抱きつかれた場合

A 回避術（逃れ技）編

相手に背もたれをして合掌した後、立ち座りをしながら前方斜め上に向け両手を伸ばす。

B 制圧術（極め技）編

腰を落としアンヌンソギの姿勢になると同時に両肘を曲げた状態で両脇を大きく広げ相手の両腕から離脱する（ユシン参照）。次に自身の股の下から相手の片裾（足首）を持ち上げ転倒させると相手の股側にある自身の足を軸に外側のバルカル（足刀）で相手の喉を抑える。

C 打撃術（打ち技）編

腰を落としアンヌンソギの姿勢になると同時に両肘を曲げた状態で両脇を大きく広げ相手の両腕から離脱した後バルクプティトゥルキを放つ→反対の手でノプンデキウクチャチルギを放つ。そして相手の肘と肩を両手で掴み相手の両脚の間に自身の片足を入れ後退し屈身させ斜め前方へ転がすように投げたあと相手人中を目標にネリョチルギを放つ。

2対1ホシンスル（護身術）二段審査規定

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

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

対処法～

- a) 正面に向かってサンマッキ（トエゲ参照）を行う。
- b) ヨプチャチルゴトルリョチャギ（ソサン参照）

「審査規定」

- (1) 逃れ→打ち→打ち (2) 逃れ→極め→打ち

上記いずれかを選択して創作演武を披露

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

対処法～

- a) 後退し両腕を後ろから前方へ回し両相手の肩を押して逃げる。
- b) アプチャプシギ→ヨプチャチルギ（膝を下ろさず連続で行う）

「審査規定」

- (1) 逃れ→打ち→打ち (2) 極め→打ち→打ち (3) 打ち→打ち→打ち

上記いずれかを選択して創作演武を披露

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

対処方～キョチャソキョチャチュモクヌルロマッキ→後退しながら相手両者の肩を掴み引き落とす。

「審査規定」

逃れ→「サンバンチャギ」

上記の創作演武を披露

「サンバンチャギ」参照↓

例(1)サンバンチャギ（双方蹴り）/ティミョ・ピトウロチャギ+ヨプチャチルギ

例(2)サンバンチャギ/ティミョ・ヨプチャチルギ+トルリョチャギ

例(3)ティミョ・サンバルアップチャプシギ

例(4)ティミョ・ヨプチャチルゴトラヨプチャチルギ

例(5)ティミョ・ヨプチャチルギ+アップチルギ

※サンバンチャギは前方に移動する際、障害となる複数の敵を突破するための技である。
上記いずれかを選択して演武披露

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敵から攻撃を受けた場合

例：前方の敵からの打撃を対応→後方からの締めを解き→敵二人に対処する。

「審査規定」

(1)逃れ→打ち→打ち (2)逃れ→打ち→極め (3)うち→逃れ→打ち

上記いずれかを選択して創作演武を披露

※ABCの技術を使用して二人の相手に対し迅速に極めか打ちで終わるようにする。

⑤ 前方に敵が一人居て椅子に座った状態で横に座る敵から肩を組まれた場合

※アンジャキスル（座り技）から

例：肩を組まれる側の手で後ろから相手の後頭部を前屈みになりながら抑え、続けて同じ手で相手の顎を抑え姿勢を立てながらも一方の手でソソカルアヌロテリギもしくはトルリョチルギを放つ。次に対角方面へ飛び上がり相手の頭部へピハミョトルリョチャギを放つ。→もう一方の敵に対処し二人からの間合いを確保したらサンバンチャギを放ち逃げる。

「審査規定」

(1)逃れ→打ち→打ち (2)逃れ→打ち→極め

上記いずれかを選択して創作演武を披露

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

対処法～

- a) パンダルチャゴヨプチャチルギ→ティミョトラヨプチャチルギ
- b) コルチョチャゴヨプチャチルギ→ティミョトラヨプチャチルギ
- c) パンダルチャギ→トラヨプチャチルギ
- d) コルチョチャギ→ヨプチャチルギ
- e) パンダルチャギ→ティッスロチャギ

「審査規定」

上記いずれかを選択して演武披露

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

対処法～

前へ踏み込みながら短刀を持つ相手の手首を自身の両手で下から掴む。

→後退旋回して小手返もしくは前進旋回して脇固めをする→短刀を奪い取る。

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

対処法～

a) 前へ踏み込みながら短刀を持つ相手の手首へキョチャソンカルチュキョマッキを行い片手で相手の手首を逆に掴み相手の脇横を前進しながらもう一方の手の内肘で短刀を持つ相手の肘へ掛けて二歩目の前進と同時に落とす。→肘を固めて短刀を奪い取る。

b) 「身長差が著しい場合」～前へ踏み込みながら短刀を持つ相手の手首へキョチャソン

カルチュキョマッキを行い対角側の片方の手で相手外手首を掴むと同時に入身旋回して相手の肘を自身の肩に背負う様な姿勢で引き落とす。そして転倒した相手の肘を極め短刀を奪い取る。

「審査規定」

上記いずれかを選択して演武披露

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

対処法～

a) 「短刀を持たない方の手で絞められた場合」

顎を引き首に力を入れながら腰を下ろすと同時に短刀を掴む相手の手首を両手で上から掴む。次に自身の臀部を相手に押し付けると同時に短刀を掴む自身の両手を真っすぐに前方へ伸ばす。更に片膝を相手両脚の外側へ移し曲げると同時に片手を相手の脇へ移し斜め前方へ投げる→短刀を奪い取る。

b) 「短刀を持つ手で首に腕を掛けられた場合（一方の手は肩と仮定する）」

顎を引き首に力を入れながら腰を下ろすと同時に短刀を掴む相手の手首を両手で掴む。次に相手の内肘へ首を押し付けながら短刀の向きを相手の脇へと変え、相手の後方へ足を移して肩を極め短刀を奪い取る。

⑤ 後ろから背中に短刀を突き付けられた場合

対処法～

降参の意思表示として両手を上げる。相手の進行方向から外れるように旋回し短刀を掴む相手の手を両手で掴み後方旋回で小手先返し、もしくは前方旋回で脇固めを極めて短刀を奪う。

「対殺傷行為」

⑥ 相手が短刀で真っ直ぐに突いてきた場合

対処法～

a) 相手の進行方向から外れるようにソソパダクミロマッキをして短刀を持つ相手手首を掴み両手で小手返しもしくは脇固めをする。→短刀を奪う。

b) 相手の軌道から外れながらピハミョトルリョチャギを放つ。

⑦ 相手が短刀で上から突き下ろしてきた場合

対処法～

a) 前へ踏み込みながら短刀を持つ相手の手首へキョチャソソカルチュキョマッキを

行い片手で相手の手首を逆に掴み相手の脇横を前進しながらもう一方の手の内肘で短刀を持つ相手の肘へ掛けて落とす。→肘を固めて短刀を奪い取る。

b) 「身長差が著しい場合」～前へ踏み込みながら短刀を持つ相手の手首へキョチャソソカルチュキョマッキを行い片手で相手の手首を掴み 180 度回転しながら後退すると同時にもう一方の手で相手の肩を掴み前進→脇固めを極めて短刀を奪い取る。

c) 相手が振りかぶる瞬間にピハミョアプチャプシギを放つ。

⑧ 相手が短刀で下から突き上げてきた場合

対処法～

a) 短刀の刃を避けながら腰を引きサンソソバダクヌルロマッキ→受け手を回し両手で掴みかえて後退回転して小手返しをする。もしくは→受け手を回し両手で掴みかえて前進回転して脇固めをする。→相手の短刀を奪う。

b) 相手が振りかぶる瞬間に踵でアプチャオルリギを放つ。

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

対処法～

a) 短刀の刃を避けながら前方へ踏み込んでサンソソバルクプモンチョマッキ→両手で掴みかえて後退回転して小手返しをする。もしくは→受け手を回し両手で掴みかえた後、前進回転して脇固めをする。→相手の短刀を奪う。

b) 以下選択

コルチョチャゴヨブチャチルギ→ティミョトラティツチャチルギ

パンダルチャゴヨブチャチルギ→ティミョトラティツチャチルギ

相手が振りかぶる瞬間にティッスロチャギを放つ。

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

a) 短刀の刃を避けながら前方へ踏み込んでサンソソバルクプモンチョマッキ→両手で掴みかえて後退回転して小手返しをする。もしくは→受け手を回し両手で掴みかえて前進回転して脇固めをする。→相手の短刀を奪う。

b) 以下選択

コルチョチャゴヨブチャチルギ→ティミョトラティツチャチルギ

パンダルチャゴヨブチャチルギ→ティミョトラティツチャチルギ

相手が振りかぶる瞬間にティッスロチャギを放つ。

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

a)：後退しながらティッパルソオッカルリンソソパダクネリヨマツキ（ウイアム参照）→ホリマツキ（ヨンゲ参照）→トゥンジュモクスピョンテリギ（チュチュエ参照）→両手で棒を背面掴みした後入身で棒を奪う→棒で反撃する。

b)：後退して正中線側へパンダルチャギ→間合いを詰めキョチャソトゥンジュモクヨブテリギを放つ（ウイアム参照）。

c)：斜め後方へ後退しニウンチャソソソカルテビマツキ→前足で踏み込み前方へ飛び込みながらパルクプアブテリギを放つ。

② 相手が棒で上から振り下ろしてきた場合

a)：間合いを詰めてコンヌソソキョチャチュモクチュキョマツキ→上の手をそのままにした状態からニウンチャソティグツチャチャプキ（ポウン参照）→棒を回転させ入身で奪い取る→奪い取った棒で反撃する。

b)：間合いを詰めてコンヌソソキョチャチュモクチュキョマツキ→片手で相手の棒を掴みパンドトルリョチャギを放つ。

③ 相手が棒で下から振り上げてきた場合

a)：間合いを詰めてトロチャギ（ユシン参照）→コジョンソティグツチャマツキ（サミル参照）→アブスロチャギ（サミル参照）踏み込んでネリョチルギを放つ。

b)：間合いを詰めてコンヌソソキョチャチュモクヌルロマツキ→片手で相手の棒を掴みパンドトルリョチャギを放つ。

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

a) : 間合いを詰めてアンヌンソサンソソナルモクモンチョマッキ (ヨンゲ参照) →ヌウォトルリョチャギ (チュンジャン参照) →相手のつま先を片手で抑えヌウォアプチルギ (チュンジャン参照) →相手爪先を抑えていた手を踵へ移し掴む→朽ち木倒しをする。

b) : 間合いを詰めてアンヌンソサンソソナルモクモンチョマッキ (ヨンゲ参照) →前足はそのままでニウンチャソチュンジチュモクティジボチルギを放つ。

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

a) : アンヌンソサンソソナルモクモンチョマッキ (ヨンゲ参照) →棒を掴みウエンノプンデトルリョチャギ→相手の持つ棒の上から膝を掛ける→重心を落として相手の棒を奪うと次に相手の背面に移る→低い姿勢から棒で相手の首を絞める。

b) : アンヌンソサンソソナルモクモンチョマッキ (ヨンゲ参照) →前足はそのままでニウンチャソチュンジチュモクティジボチルギを放つ。

※ 審査時は上記例を参照の下、演武/創作可

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

A 回避術「逃れ技」

「両脚を抱えに来る場合」

a)突進して来る相手の軌道から外れるように後方 90 度旋回をすると同時に軸足側の自身の腕を相手の脇へ上から挿し、もう一方の手で相手の頭を圧して相手の姿勢を崩す。そして立ち上がって離れる。

b) 両脚を引き相手の掴みを防ぎながら相手の顔の下に自身の片方の腕を内側から当てもう一方の腕は相手の脇を上から挿す。同時に自身の胸を相手の背にかぶせて体重を掛ける。そして立ち上がって離れる。

「片足を抱えに来る場合」～

先ず抱えられる側の脚と同方向の自身の腕を相手の対向する側の脇に上から挿して相手の背面取りを防ぐ。次に自身のもう一方の手で相手の頭を上から抑えつながら相手の進行方向へ自身の両足を一気に移す。そして立ち上がって離れる。

B 制圧術「極め技」

両脚を引き相手の掴みを防ぎながら相手の顔の下に自身の片方の腕を内側から当てもう一方の腕は相手の脇を上から挿す。同時に自身の胸を相手の背にかぶせて体重を掛ける。

次に相手の首へ掛けた腕を外から回し首と肘を抑えながら自身の片方の足を相手の側面へ移しこの足を支点に相手の首を引き込みながらもう一方の足を曲げその膝を相手の腹の下へ移す。この時、自身の足の甲を相手の膝へ掛けておく。そして初めに移した足を相手の背に掛け自身の腹筋で上体を上げながら相手の首を絞める。

C 打撃技「打ち技」

a) 両脚を引き相手の掴みを防ぎながら相手の顔の下に自身の片方の腕を内側から当てもう一方の腕は相手の脇を上から挿す。同時に自身の胸を相手の背にかぶせて体重を掛ける。次に片膝立をし、両手で相手の後頭部を掴むとヌウォムルプオルリョチャギを放ち立ち上がる。

b) ムルプアプチャプシギ/※カウンターの確立を上げるためには反復訓練が必須

② 相手に足を抱えられた場合

A 回避術「逃れ技」

抱えられた足を伸ばし後方へ 180 度その場旋回をして自身の膝を曲げ、更に床へ向けて真っ直ぐに引き落とす。

B 制圧術「極め技」

抱えられている同じ側の手で相手の抱える腕と対角側の膝裏を掴み、次に抱えられていない方の足を相手の股下へ突っ込むと同時に転倒させ初めに掴んだ相手の足をアキレス腱固で極める。

※足首を極める際は自身の脇を締めて腰を浮かすこと。

C 打撃技「打ち技」

a) ヌウォパンデトルリョチャギを放つ。

b) ティミョパンデトルリョチャギを放ち受け身を取る。

③ 足を抱えられ自身が転倒させられた場合

A 回避術「逃れ技」

捕まった片方の足を離脱させるため相手の脛にヌウォアプチャプシギ（仰向けで両手を地面につけ腰を浮かせて踵で蹴る）を放つと同時に捕まった足を引き外す。次に引いて曲げた足を支点にしてヌウォヨプチャチルギ（片膝を曲げ両手を側面につけて踵で蹴る）を放ち立ち上がる間を確保する。→立ち上がって逃げる。

B 制圧術「極め技」

後方転倒時に相手の片腕を掴み胴締めをする→腕を抑えたまま横たわった状態から自身の片足で相手の抑えた手と対角側の腕を押し次に首へ掛ける→逆の脚を首に掛けた脚にロックさせる→相手の腕を対角に引き腰を浮かし膝と相手の首を抑えて絞める/三角締め

C 打撃技「打ち技」

相手の両足にカウイバルチャギ（蟹ばさみ）を放ち相手を転倒させ自身は横たわった状態

でヌウォネリョチャギもしくは片足を曲げ転がりヌウォトルリョチャギ→を放つ。

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

※ 転倒した自身の身体上部へ馬乗りされた場合は、ほぼ絶望的状况となるため自身の脇を締めることと両肘を使って相手を上げないようにすることが肝心となる。

A 回避術「逃れ技」

絞める相手の両腕の間に下から手を入れ片方の相手手首を抑える。抑えた側の相手の足を自身の足でロックする。もう一方の手で相手の肘裏を掴むと同時にロックしてない側の膝で腰を浮かせながら相手を押し上げる。相手の抑えた手の側へ向き頭で床に支点をつくりロックしていない方の足をばねに対角側へブリッジしながら反転する。反転し相手の上にまたがり後退する。そして肘で相手の両脚の締めを防ぎながら完全に離れる。

B 制圧術「極め技」

絞める相手の両腕の間に下から手を入れ片方の相手手首を抑える。抑えた側の相手の足を自身の足でロックする。もう一方の手で相手の肘裏を掴むと同時にロックしてない側の膝で腰を浮かせながら相手を押し上げる。相手の抑えた手の側へ向き頭で床に支点をつくりロックしていない方の足をばねに対角側へブリッジしながら反転する。反転し相手の上にまたがり相手の上体へ上る。相手が腕を交差させた場合も交差した相手の上に太腿をかけて上る。相手の片手首を掴み（交差させている場合は対角の手首を掴む）、相手の腰にもう一方の腕を密着させながら床に当て、掴む相手の腕と対角になる足を真っ直ぐ伸ばすと前屈姿勢で相手に体重を掛けながら両腕で掴む相手の腕をロックし腕ひしぎ十字固めで極める。（掴む相手の腕の親指を上にして腰を浮かす。すぐに立ち上げられるように相手の脇側の足は曲げておく）

※腕ひしぎ十字固めを掛ける際に相手が自身の腕をロックした場合は相手の奥肘を片方の手で押す。

C 打撃術「打ち技」

絞める相手の両腕の間に下から手を入れ片方の相手手首を抑える。抑えた側の相手の足を自身の足でロックする。もう一方の手で相手の肘裏を掴むと同時にロックしてない側の膝で腰を浮かせながら相手を押し上げる。相手の抑えた手の側へ向き頭で床に支点をつくりロックしていない方の足をばねに対角側へブリッジしながら反転する。反転し相手の上にまたがり後退する。そして肘で相手の両脚の締めを防ぎながら金的にネリョチルギを放ち相手の片足首をかかえ立ち上がる。再度踵で金的チャップシギを放ち離れる。

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

A 回避術「逃れ技」

首を上げて相手の連打をアヌロマッキで受け流しながら腰を浮かすタイミングを見計らう。相手の打撃が放たれ受け流される瞬間に腰を浮かしながら片膝で相手を押し上げる（相手が重心を崩し両手を床に付ける）次に両手を大きく自身の頭の上部側へ回して床に付いた相手の両手首を掴み相手の傾いた側（打撃を受け流された後相手はどちらかに傾く）の足を自身の足で外側からロックする。さらにロックした側に腰を浮かせて反転し相手の上にまたがる。この際、掴んであった相手両手首は交差させ一度相手の胸に片手で抑えておき後退を進める際に離す。そして肘で相手の両脚の締めを防ぎながら完全に離れる。

B 制圧術「極め技」

首を上げて相手の連打をアヌロマッキで受け流しながら腰を浮かすタイミングを見計らう。相手の打撃が放たれ受け流される瞬間に腰を浮かしながら片膝で相手を押し上げる（相手が重心を崩し両手を床に付ける）次に両手を大きく自身の頭の上部側へ回して床に付いた相手の両手首を掴み相手の傾いた側（打撃を受け流された後相手はどちらかに傾く）の足を自身の足で外側からロックする。さらにロックした側に腰を浮かせて反転し相手の上にまたがり相手の上体へ上る。相手が腕を交差させた場合も交差した相手の上に太腿をかけて上る。相手の対向側の片手首を掴み（交差させている場合は対角の手首を掴む）、相手の腰にもう一方の腕を密着させながら床に当て、掴む相手の腕と対角になる足を真っ直ぐ伸ばすと前屈姿勢で相手に体重を掛けながら両腕で掴む相手の腕をロックし腕ひしぎ十字固めで極める。（掴む相手の腕の親指を上にして腰を浮かす。すぐに立ち上がれるように相手の脇側の足は曲げておく）

※腕ひしぎ十字固めを掛ける際に相手が自身の腕をロックした場合は相手の奥肘外側関節を片方の手で押す。

C 打撃術「打ち技」

首を上げて相手の連打をアヌロマッキで受け流しながら腰を浮かすタイミングを見計らう。

相手の打撃が放たれ受け流される瞬間に腰を浮かしながら片膝で相手を押上げる（相手が重心を崩し両手を床に付ける）次に両手を大きく自身の頭の上側へ回して床に付いた相手の両手首を掴み相手の傾いた側（打撃を受け流された後相手はどちらかに傾く）の足を自身の足で外側からロックする。さらにロックした側に腰を浮かせて反転し相手の上にまたがる。そして肘で相手の両脚の締めを防ぎながら金的にネリヨチルギを放ち相手の片足首をかかえ立ち上がる。再度踵で金的チャップシギを放ち離れる。