

2025
EAST TOKYO
KARATE
CHAMPIONSHIP

極真カラテ

+ 日本赤十字社 災害義援金チャリティー

2025 秋季東東京空手道選手権大会

主催 / 国際空手道連盟 極真会館 郷田道場 国際空手道連盟 極真会館 最高顧問 / 郷田勇三

令和7年9月6日(土) ひがしんアリーナ(墨田区総合体育館) 武道場

EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 大会日程

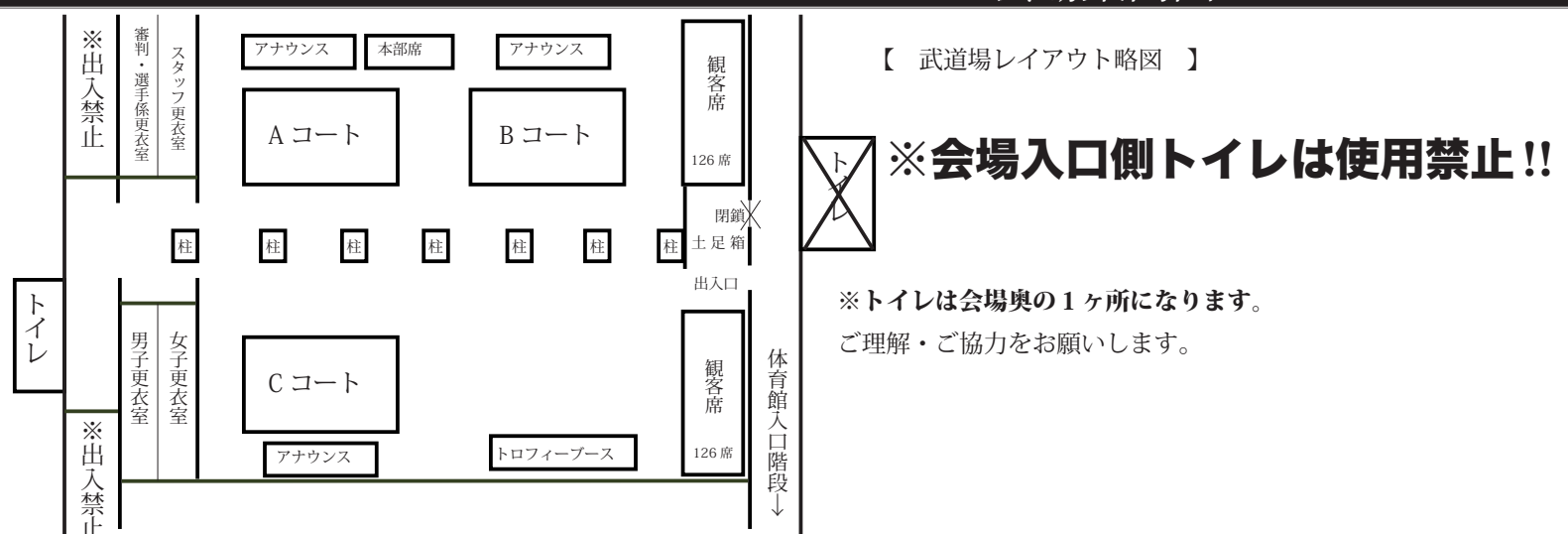
14:00	選手入場・受付	※ 受付では ➡ サポーター等確認 ➡ ゼッケンを配布します
14:45	開会式	軽量級カテゴリーは計量します
15:00	前半試合開始	
16:00	後半 (中学生以上) 受付開始	※ 選手は試合順をよく確認して 3 試合前までに各コートに集合
17:00	前半終了 休憩	
17:10	後半 注意事項・諸連絡	※ 各カテゴリーの試合終了後は、選手・父兄の方々は速やかに退場して下さい。
17:30	後半試合開始	～ 皆様のご協力をお願い致します。～
19:00	大会終了 (閉会式なし)	

※ 時間は変更になる場合があります

当日のアナウンスにご注意ください!!

※ 入賞者について・・・3名以下は優勝者のみ、4名～7名は優勝・準優勝の2名、8名以上は優勝・準優勝・3位(2名)の4名

EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 会場案内図



会場コート割表

A コート	
前半	
10	小5 男子初級 (～黄)
11	小5 男子上級 (緑～)
12	小6 男子初級 (～黄) 軽量級 (～40.0kg)
13	小6 男子初級 (～黄) 重量級 (40.1kg～)
14	小6 男子上級 (緑～) 軽量級 (～40.0kg)
15	小6 男子上級 (緑～) 重量級 (40.1kg～)
後半	
23	中1 男子重量級 (50.1kg～)
24	中2.3 男子軽量級 (～55.0kg)
25	中2.3 男子重量級 (55.1kg～)
28	高校生男子軽量級 (～60.0kg)
29	高校生男子中量級 (60.1kg～70.0kg)
30	高校生男子重量級 (70.1kg～)
37	一般男子 初級 (～黄)
39	一般男子 上級軽量 (～70.0kg)
40	一般男子 上級重量 (70.1kg～)

B コート	
前半	
1	幼年男女混合 年中
2	幼年男女混合 年長
3	小1 男子
4	小2 男子初級 (～青)
5	小2 男子上級 (黄～)
16 ☆	小1 女子
17 ☆	小2 女子
18 ☆	小3 女子
19 ☆	小4 女子
20 ☆	小5 女子
21 ☆	小6 女子
後半	
22	中1 男子軽量級 (～50.0kg)
26 ☆	中学生女子重量 (～45.0kg)
27 ☆	中学生女子重量 (45.1kg～)
32 ☆	高校生女子重量 (体重無差別)
33 ☆	壮年 40～54 歳軽量 (～70.0kg)
34 ☆	壮年 40～54 歳重量 (70.1kg～)
35 ☆	壮年 50 歳以上 (体重無差別)

C コート	
前半	
6	小3 男子初級 (～青)
7	小3 男子上級 (黄～)
8	小4 男子初級
9	小4 男子上級 (緑～)

※ コート割は

試合進行により変更になる場合があります

当日のアナウンスにご注意ください!!

☆は胴プロテクター (貸出)

※トーナメントは各コートにて決勝戦まで行います。

- 体育館の近隣や一般利用者に迷惑をかけない様、ご協力をお願い致します。
※ 2F ロビーに留まらないで下さい。
- 武道場以外の施設は使用しないで下さい。
※ 2F 体育館受付は一般利用者向けですので利用しないで下さい。
- 靴・傘はビニール袋等に入れて下さい。
- 土足での会場と廊下を歩くことは禁止です、武道場を出る時は靴を履き裸足での出入りはしないで下さい。
- 飲食は、武道場内か体育館の外(公園)で行って下さい。
- ゴミは各自必ず持ち帰るようにして下さい。 ※公園内のゴミ箱に入れないようにお願いします。
- トーナメント表をよく確認し、試合の流れを見ながら、自分の順番に遅れないように各自集合して下さい。
※ ゼッケン番号が先の選手が白になります。(白の選手はヘッドガードの赤テープを剥がしてください。)
※ 概ね3試合前までに各コートに集合してください。
※ 試合開始時に選手がいない場合、失格になることがありますのでご注意下さい。
- 貴重品は各自で管理して下さい。

★ **会場入口周辺の通路や会場外でのミット打ち・アップは、
一般利用者の迷惑となるので禁止とします。**

★ トイレは、正面に向かい左側 会場入口とは反対側を使用して下さい。
会場入口近くのトイレは、一般利用者の迷惑となるので使用禁止とします。

選手の皆さんへ

- 一、試合会場は道場と同じです。常に姿勢を正し、道場と同じ気持ちで行動しましょう。
- 一、礼は、相手に心を伝えるものです。
「押忍」の3つの意味「尊敬、感謝、忍耐」が伝わる礼をしましょう。
- 一、試合場に上がる前・出る時には、一礼をしましょう。
- 一、運営スタッフ、審判員、応援してくれる皆さんに感謝の気持ちを伝えましょう。
- 一、試合にはお互いを尊重して挑み、試合終了時は感謝の気持ちを込めた一礼をしましょう。

指導員、セコンド、保護者、応援の皆さんへ

- 一、大会が円滑、そして安全に進行するよう、審判員や運営スタッフの指示には必ず従って下さい。
- 一、保護者の方は選手を試合場に送り出したら、運営スタッフ、審判員にすべてを任せ、
お子さんの頑張りを温かく見守って下さい。
- 一、試合会場にての選手の管理については各引率者が責任を持って行うようお願いします。
- 一、ゴミは必ず持ち帰り、会場および施設・公園内を汚さないようにお願いします。

※ 審判の判定に対する異議やクレームは一切受け付けません、予めご了承ください。

主な行事

< 10月の予定 >
5日(土)

第32回全関東空手道選手権大会

茨城県武道館

EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 組手試合規定

No	組手クラス	本戦	延長戦	防具
1	幼年男女混合 年中	1 分	1 分	・ヘッドガード (網付) ・拳 ・スネ ・ヒザ ・金のファールカップ (男子)
2	幼年男女混合 年長			
3	小1 男子			
4	小2 男子初級 (～青)			
5	小2 男子上級 (黄～)			
6	小3 男子初級 (～青)	1 分 30 秒	1 分	
7	小3 男子上級 (黄～)			
8	小4 男子初級 (～黄)			
9	小4 男子上級 (緑～)			
10	小5 男子初級 (～黄)			
11	小5 男子上級 (緑～)			
12	小6 男子初級 (～黄) 軽量級 (～ 40.0kg)			
13	小6 男子初級 (～黄) 重量級 (40.1kg～)			
14	小6 男子上級 (緑～) 軽量級 (～ 40.0kg)			
15	小6 男子上級 (緑～) 重量級 (40.1kg～)			
16	小1 女子	1 分	1 分	
17	小2 女子	1 分 30 秒	1 分	・ヘッドガード (網付) ・拳 ・スネ ・ヒザ ・胴ﾌﾟﾛﾃｸﾀｰ (貸出) ・下腹部ガード (小4 以下任意)
18	小3 女子			
19	小4 女子			
20	小5 女子			
21	小6 女子			
22	中1 男子軽量級 (～ 50.0kg)	1 分 30 秒	1 分 30 秒	
23	中1 男子重量級 (50.1kg～)			
24	中2. 3 男子軽量級 (～ 55.0kg)			
25	中2. 3 男子重量級 (55.1kg～)			
26	中学生女子重量 (～ 45.0kg)			
27	中学生女子重量 (45.1kg～)	2 分	2 分	・ヘッドガード ・一撃オープンフィンガーグローブ ・スネ ・ヒザ ・金のファールカップ ・マウスガード
28	高校生男子軽量級 (～ 60.0kg)			
29	高校生男子中量級 (60.1kg～ 70.0kg)			
30	高校生男子重量級 (70.1kg～)			
32	高校生女子重量 (体重無差別)	1 分 30 秒	1 分 30 秒	・ヘッドガード ・一撃オープンフィンガーグローブ ・スネ ・ヒザ ・金のファールカップ ・マウスガード ・壮年は胴ﾌﾟﾛﾃｸﾀｰ (貸出) ・一般男子初級は胴ﾌﾟﾛﾃｸﾀｰなし
33	壮年 40 ～ 54 歳軽量 (～ 70.0kg)			
34	壮年 40 ～ 54 歳重量 (70.1kg～)			
35	壮年 50 歳以上 (体重無差別)			
37	一般男子 初級 (～黄)			
39	一般男子 上級軽量 (～ 70.0kg)			
40	一般男子 上級重量 (70.1kg～)			

(幼少年部) 一撃ヘッドガード網付き、イサミ CKW- 1 0、TT- 2 5、TN- 1 0を使用します。
感染症防止のため、できる限り私物持参をお願いします。難しい場合は各道場にご相談ください。
女子 (小学生以上全女子) ・壮年は安全のためプロテクター (会場貸出) を着用します。

- ※ 帯留め (黒のビニールテープ可) を各自持参し帯留めする事。
- ※ 道着の袖まくり禁止 (肘が隠れる長さに揃える事)
- ※ 金的ファールカップ (男子) 及び下腹部ガード (女子) は**必ず道着の内側に着用する事。**
- ※※※感染拡大防止の観点から、防具はできる限り持参してください※※※

大会規約／試合規則・I.K.O. 極真ルール

【審判基準】

審判員および審議委員は同等の権限をもって競技の審査に当たるが、競技に関する最終決定はすべて審判長の裁可による。組手時間の規定時間は1試合につき3分（予選は2分）、延長戦は2分とする。ただし、必要と認めた場合は審判長の裁量により、あらためて時間を設定することもある。

大会進行は極力予定スケジュールに沿わせるが、やむをえない事態が起きた場合は、審判長・副審判長が協議の上、審判長が変更を指示することができる。審判長は大会進行に関し、大会審議委員会の意見を求めることができる。

【組手と勝敗】

1. 組手は原則として1試合3分間（予選は2分）とする。延長戦は同じく2分間とする。

2. 組手の勝者は、①一本勝ち、②技有り2本による合わせ一本勝ち、③判定勝ち、④相手選手の反則負け、失格、棄権による勝ち、により決定される。

【一本勝ち】

3. 反則箇所を除く部分へ、突き・蹴り・肘打ち等を瞬間的に決め、ダメージを受けた相手選手を3秒以上ダウンさせるか、戦意を喪失させたときは一本勝ちとする。

【技有り】

4. 反則箇所を除く部分へ、突き・蹴り・肘打ち等を決め、ダメージを受けた相手選手が一時的にダウンもしくは戦意を喪失し、3秒以内に立ち上がったとき、または、倒れはしないがダメージのためバランスを崩したときは技有りとする。

5. クリーンヒットと残心：上段への蹴り（上段廻し蹴り、上段前蹴り、上段後ろ蹴り、上段後ろ廻し蹴り、上段膝蹴りなど）がクリーンヒットし、転倒やバランスを崩さなくとも、問合いを制しタイミング良く気合いが伴う突きをして明確な残心を示せば技有りとする。

6. 中段への蹴り（中段前蹴り、中段後ろ蹴りなど）がクリーンヒットし、相手を瞬時に転倒させ、即座に胴体への当て止め、もしくは顔面に寸止めの気合いが伴う下段突きが決まれば技有りとする。

7. 自分の技（足掛け・足払い、相手の技にカウンターの下段蹴りなど）によって、相手を瞬時に転倒させ、即座に胴体への当て止め、もしくは顔面に寸止めの気合いが伴う下段突きが決まれば技有りとする。

8. 相手の捨身技（胴廻し回転蹴りなど）をかわして、即座に胴体への当て止め、もしくは顔面に寸止めの気合いが伴う下段突きが決まれば技有りとする。

9. 転倒した選手が、倒れた瞬間に防御及び反撃の為に即座に攻撃（下からの蹴り上げ、廻し蹴りなど）をすることは認められ、第3条または第4条の基準で技有りや一本勝ちも認められる。

10. 相手の有効技により負傷し、審判長の判断で治療が必要となった場合、相手選手に技有りが与えられた上で試合続行となる。

11. 技有りは、2つで一本勝ちとする。

※転倒：攻防の中で相手の技によって瞬時に体を奪われ、お尻・背中が床についた場合。または足の裏以外の部位が床に着き、死に体（しにたい）となり直ちに攻防が続けられない状態になった場合。

※当て止め：ライトコンタクトによる明確な突き。ダメージを与えるフルコンタクトは反則。

※蹴りのクリーンヒット：ダメージのある技有り（第4条）にまでは至らしめないが、ある程度の威力・インパクトを伴う蹴り。

【判定】

12. 一本勝ちで決まらない場合は判定で決定する。

13. 判定は主審1名、副審4名のうち、3名以上の支持を有効とする。

14. 判定基準は両選手の試合の流れを把握し、以下の基準を元に判定を下す。

①ダメージ：どちらがより相手にダメージを与えたか。

②有効打・防御技術：どちらがより有効な技を相手に当てたか。どちらが防御技術を用いて相手の攻撃を防ぎ、自分の攻撃に結びつけていたか。ダメージが無いとしても相手の技に反応せず不用意に受けるのは、試合判定のマイナス要因となる。

③積極性・試合態度：どちらが正確な技で積極的に攻め主導権を握っていたか。どちらが武道精神に則り相手を尊重して正々堂々とした試合態度であったか。

15. 減点1を与えられた選手が「技有り」を取った場合、判定に於いて「減点1」と「技有り」は相殺され、それ以外の内容で判定される。
減点1＝技有り

16. 相手選手の反則負け、失格、棄権による勝ち。

【延長戦】

17. 判定で主審1名、副審4名のうち、3名以上の支持がない場合は、引き分けとし、延長戦を行う。

【体重・試合判定】

18. 延長戦を2回繰り返しても判定がつかない場合は、体重差と試合回数で勝者を決する。体重差が10kg無い場合は試合回数の多い選手を勝者とする。体重差が10kg無く試合

回数が同数の場合は、再度延長戦を行って決める。体重差が10kg以上有り、試合回数が同数、または軽い選手が多く割っている場合、軽い選手を勝者とする。体重差が10kg以上有り、重い選手が多く割っている場合は、再度延長戦を行って決める。

【反則】

19. 次の場合は、反則とする。

①顔面殴打：手、肘による顔面および首への攻撃。手先が触れても反則となる場合がある。

ただし、手で顔面を牽制することはかまわない。

②金的への攻撃。

③頭突きによる攻撃。

④倒れた相手への直接攻撃。第6条、第7条、第8条の場合を除く。

⑤背骨への攻撃：背骨（脊髄・脊柱）への直接攻撃。

⑥掛け：相手選手的首から上、及び胴体へ手掛けた場合。

⑦掴み：相手選手の首、手足を掴んだ場合。ただし、相手選手の足払い（足掛け下段突き、中段蹴りを捌いての足払いなど）に対する防御のために着道を掴むことは反則とせず、口頭での指導にとどめる。（これらのケースは両者が掴んでいる場合が多く、特に掴みの反則を狙って仕掛ける相手の足払いに対する自衛的掴みについては反則を取らない）

⑧抱え込み：相手選手の足や身体を抱えた場合。ただし、相手選手の足払い（足掛け下段突き、中段蹴りを捌いての足払いなど）に対する防御のために相手選手を抱えることは反則とせず、口頭での指導にとどめる。その際に首から上を抱え込むことは反則。また、双方共に相手選手を抱えたまま床に叩きつけてはならない。

⑨投げ：相手選手を投げた場合。

⑩顔面、首への押し：首から上への押し。

⑪連続しての押し：相手選手を連続して押した場合。

⑫抑え：相手選手を抑えた場合。

⑬密着：腕や胸を合わせて密着した場合。

⑭膠着：腕を合わせて、技術的な展開が3～5秒見られない膠着状態を繰り返した場合。

⑮消極性：明らかに消極的な態度で試合をした場合。

⑯掛け逃げ：技の掛け逃げを再三繰り返した場合。

⑰場外：自分から場外へ両足が出た場合、及び戦意をなくして場外に出た場合は反則（注意1）とする。但し、攻防中に場外に出た場合は反則を取らない。

⑱主審の「止め」が掛かった後の攻撃。

⑲関節への攻撃：中足・足刀・カカトによる正面から膝関節への攻撃。

⑳不十分な礼：正しく立礼をしない場合。

㉑着衣の乱れ：着衣が著しく乱れたまま試合を続けた場合。帯がほどけて床に落ちた場合。

㉒審判がとくに反則とみなした場合。

㉓以下の場合、武道精神に悖る（もとる）行為として、注意・減点となる場合がある。

・相手の反則を装った場合（例：顔面殴打や金的への攻撃を受けたと装う）

・負傷を誇張した場合

・自ら顔面殴打や金的攻撃などを誘発した場合

※押し：瞬間的な単発の押しを認める。

※捌き：腕・足への瞬間的な捌きを認める。ただし、捻り・投げは反則。

※押し・捌き・足掛けの複合技：押し・捌き・足掛けを同時に使うことが認められる。

20. 反則には、悪質な場合を除き1度目で「注意1」、2度目が「注意2」、3度目が「減点1」となり、4度目が「減点2」で反則負けとなる。

※反則により相手選手が負傷し、直ちに試合続行が不可能で回復時間が必要となり、審判長がその反則が重大なものと判断した場合は、反則をした選手に2つ分の注意が与えられる。

【減点】

21. 次の場合は1度目でも減点1となる場合がある。

① 悪質な反則を行った場合。

② 審判の判断により、悪質な試合態度とみなされた場合。

【反則負け】

22. 次の場合は、反則負けとする。

① 減点2となった場合。減点2＝反則負け

② 反則により相手選手が負傷し、大会医師が試合続行不可能と判断し、審判長が認めた場合。

【失格】

23. 次の場合は失格となり、審判長の判断で順位が剥奪される場合がある。

① 試合中、審判員の指示に従わない場合。

② 粗暴な振る舞い、とくに悪質な反則、とくに悪質な試合態度とみなされた場合。

③ 出場申し込み時に申告した体重と当日の体重に10kg以上の相違があった場合。

④ 出場時刻に遅れたり、出場しない場合。

⑤ 主催者が定めた服装、防具の規定に反している場合。

【試合放棄】

24. 正当な理由なくして試合を放棄したときは、弁償金を支払わなければならない。ただし、下記の場合は例外とする。

① 大会医師または医事委員の診察を受け、試合続行不可能となった場合。

② 大会直前または大会中に、本人に関係する不慮の事故（家族の不幸など）が発生し、審判長が協議の上、退場を許可した場合。

少年試合付則

中学生以下の試合については安全性を考慮し、次の付則を設ける。

- 全ての押しを反則とする。
- 肘打ちを反則とする。
- 足掛け・足払いを反則とする。（前蹴り・突きなどで相手を瞬時に転倒させ、即座に気合いが伴う突きをして明確な残心を示した場合は技有りとする）
- ライトコンタクトの決めに禁止とする。

- よって、転倒させての技有り（背中が着いた状態での決め）、相手の捨身技への「決め」での技有りは認めない。
- 倒れた状態からの攻撃は全て禁止とする。
 - 腕への捌きは肘から下のみが認められる。

大会における肖像権について

1. 国際空手道連盟極真会館（主催者）は、本大会の模様を動画撮影、写真撮影、録音等の方法により記録し、公開するほか、主催者及び主催者の指定する第三者により各種媒体（テレビ、ラジオ、インターネット、新聞、雑誌、DVD等）において公開、利用することがある。

また、収録、公開される情報には、参加者の氏名、経歴、プロフィール、映像、写真、音声及び肖像が含まれ

る可能性がある。

2. 参加者は本大会申し込みにより、氏名、経歴、プロフィール、映像、写真、音声及び肖像が記録、公開及び利用されることに予め同意したものとし、主催者の自由な判断による記録、公開及び利用に関し、肖像権、プライバシー権、パブリシティ権、作品や成果物に関する著作権人格権等を行使せず、また一切の対価を請求しないものとする。

【失格】

1. 試合規則「失格」に該当する場合は、主審は該当する選手に失格（手刀を斜め下に指し示す）を宣言すると共に、逆側の選手の勝ちを宣言する。

2. 失格の基準は、試合規則「失格」（第23条）を参照。

【試合終了】

1. 一本勝ち、反則負け、失格の場合、主審はただちに組手を止め、両選手を向かい合わせたまま勝ちを宣告し、両選手に正面に礼、互いに礼を指示し、握手をさせ、退場させる。

2. 一本勝ち、反則負け、失格がない場合は、試合終了の合図とともにただちに組手を止め、両選手を正面に向かせ副審の判断を求め、勝者を決定した上同様にする。

組手の部

【試合開始】

1. 両選手を進行係が呼ぶ。（このとき対戦者はお互いに反対の位置より試合場に登る）

2. 中央の線を境に一定の間合い3mをとり中央に主審が立つ。両選手に正面に礼、互いに礼を指示し、主審の「はじめ」の合図で試合を開始する。

3. 試合続行中、着衣が乱れた場合、主審は試合を止め開始線に戻し、お互いに背を向けて服装を直させる。

【試合中】

1. 試合中、一本勝ち、技有り、反則、場外などの場合、副審は笛の合図とともにそれぞれ旗によって示す。主審は「やめ」の指示で両選手を分け、元の位置に戻す。

2. 旗の振り方は、以下の通りとする。

① 一本勝ち／勝った選手の方の旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

② 技有り／技有りを取った選手側の旗を真横に上げる。大きく短く笛を吹く。

③ 反則／反則をした選手側の旗を振る。旗の動きに合わせて短く笛を吹く。

④ 場外／その側の旗で床を叩き、その後場外に出た選手側の旗を反則と同様に振り、笛を吹く。

旗の動きに合わせて短く笛を吹く。

⑤ 認めず／2本の旗を交差させて振る。旗に合わせ長めに笛を吹く。

⑥ 見えず／2本の旗を正面で交差させる。笛は吹かない。

⑦ 判定の際：引分け・中立／2本の旗を前で交差させる。大きく笛を吹く。

赤の勝利／赤の旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

白の勝利／白の旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

3. 一本勝ち、技有り、反則の場合、主審は副審の判断を求め主審を含め3名以上の判断を有効として、それぞれ宣告する。

【一本勝ち】

1. 試合規則第3条の一本勝ちの技が決まった場合、主審は両選手の間に分け、試合を止め元の位置に戻す。

2. 主審を含め3名以上の支持を有効とし、一本勝ちを宣言する。

【判定勝ち（優勢勝ち）】

1. 一本勝ち、反則負け、失格がない場合、試合終了の合図によって、主審は「止め」と指示し両選手を分け、元の位置に戻す。

2. 主審は両選手を正面に向かせ、判定で指示して副審の判断を求める。副審は判定基準に則り勝ちと判断した選手側の旗を真上に上げる。引分けと判断した場合は、2本の旗を前で交差させる。主審を

含め3名以上の支持を有効とし、3名以上の支持がない場合は引分けとする。

【反則】

1. 反則があった場合は、主審が両選手の間に入って試合を止めさせる。

2. 反則の認定には原則として主審を含め3名以上の支持を有効とする。

3. 反則には、悪質な場合を除き1度目で「注意1」、2度目が「注意2」、3度目が「減点1」となり、4度目が「減点2」で反則負けとなる。

4. 反則技については、試合規則「反則」（第19条）を参照。

【反則負け】

1. 減点2または試合規則「反則負け」に該当する場合は、主審は該当する選手に反則負け（手刀を斜め下に指し示す）を宣言すると共に、逆側の選手の勝ちを宣言する。

2. 反則負けの基準は、試合規則「反則負け」（第22条）を参照。

FREQUENTLY USED TECHNIQUES

試合の主な有効技



正拳突き
Fore-Fist Thrust



下突き
Upper Cut



肘打ち
Elbow Strike



片手での押し
One Hand Push



両手での押し
Both Hands Push



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



下段廻し蹴り
Low Roundhouse Kick



前蹴り
Front Kick



膝蹴り
Knee Kick



横蹴り
Side Kick



後ろ廻し蹴り
Spinning Back Kick



斧落とし
Axe Kick



廻し蹴り
Roll Kick



捌き
Fending Off



蹴り技・合わせ技による転倒から下段突き
Downing an opponent by counter kick and lower thrust



足掛けによる転倒から下段突き
Downing an opponent by foot sweep and lower thrust



足掛け・捌きの複合技による転倒から下段突き
Downing an opponent by combining foot sweep & fending off, and lower thrust



上段への蹴りのクリーンヒットから残心
Upper kick cleanly hit an opponent and Zanshin



相手の捨身技を躲して下段突き
Avoiding an opponent's techniques and lower thrust



倒された瞬間の下からの攻撃
Attack from the floor immediately after being felled down

FOUL TECHNIQUES

試合の主な反則技



手技による顔面への攻撃
Strike To The Face



手技による首への攻撃
Strike To The Neck



連続しての押し
Multiple Pushing



掴み
Grabbing



頭突き
Head Butting



頭を付けての攻撃
Pushing With Head And Attacking



密着
Touching the hands or chest-to-chest



背骨(脊椎・脊柱)への直接攻撃
Striking The Spine From Behind



金的への攻撃
Kick To The Groin



正面からの膝関節への攻撃
Attacking directly to the knee from front of it



倒れた相手への攻撃
Attacking A Downed Opponent



掛けの攻撃
Hooking an opponent's neck or body part



抱え・抱え込み
Holding an opponent's body parts such as leg



腕・脚を捌いての捻り・投げ
Twisting or throwing an opponent's body parts such as leg and arm



上から押えての攻撃
Holding an opponent's body parts such as shoulder

副審の旗による動作
Action of the Corner Judges

一本勝ち 旗を真上にする
Ippon / Full Point & Decision-Winner
Flag straight up

技有り 旗を真横に
Wazaari / Half point
Flag straight to the side

認めず 旗を交差させて振る
Mitomezu / No score
Flags waving & crossing

見えず 旗を正面で交差
Miezu / Did not see
Flags crossed in front of the chest (Do not cover eyes)

反則 旗を上と下に振る
Hansoku / Foul
Flag waving up & down

増外 旗で増外線を叩く
Jogai / Out of bounds
Flags tapping the ground

引き分け・中立 旗を交差させる
Hikiwake / Decision-Draw
Flags crossed

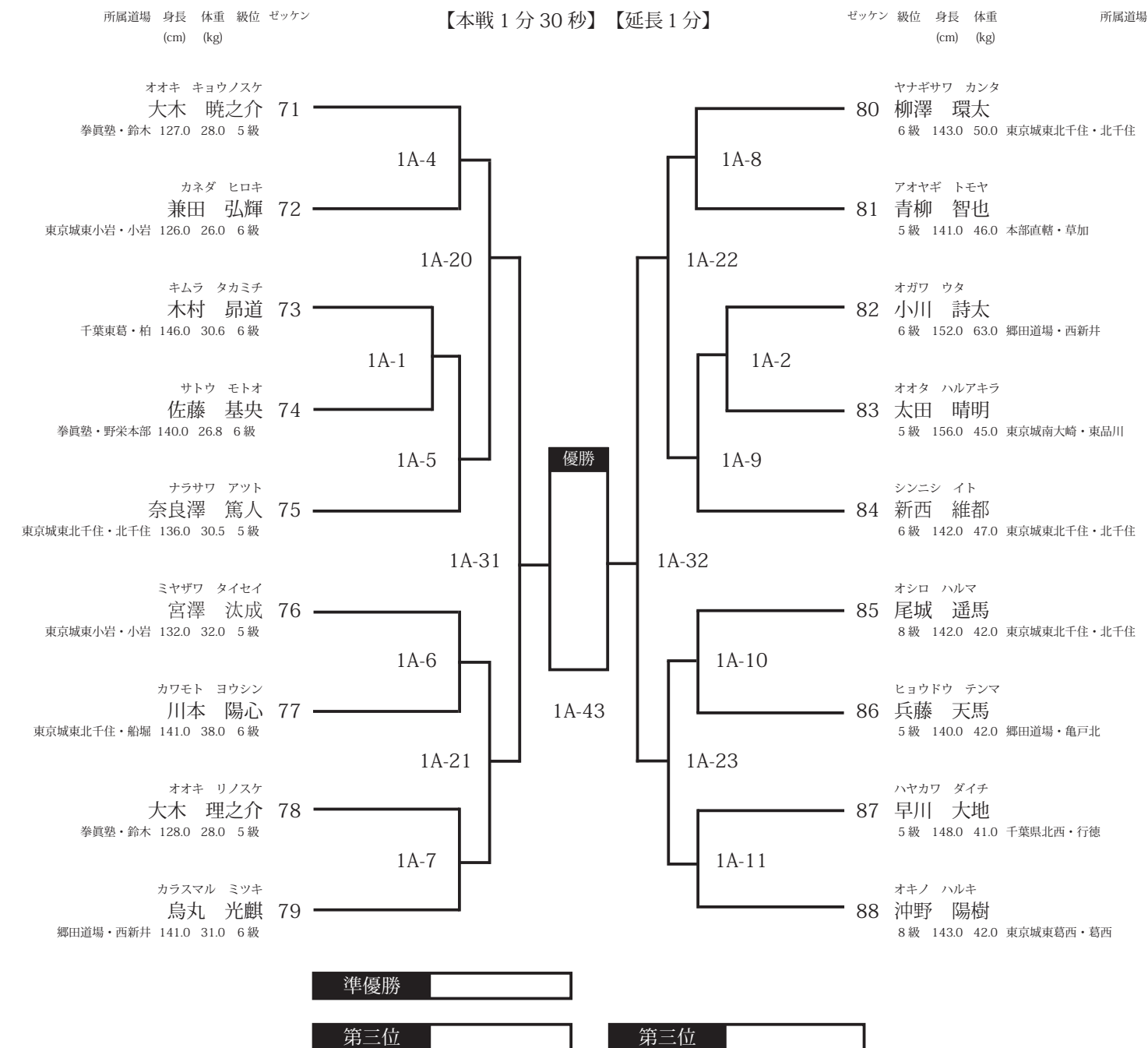
◎有効・反則技について
写真で説明している「有効技」と「反則技」は、あくまでも主な例であり、ここにある技がすべてではありません。
These techniques and fouls are only examples.

監修 / 篠原清次 (大会審判長)
演武 / 伊藤 真 (岐阜支部長)
森善十朗 (東京城西下北沢・町田支部長)

※前半の部

No.10【小5 男子 初級(～黄帯)】18名

【Aコート】

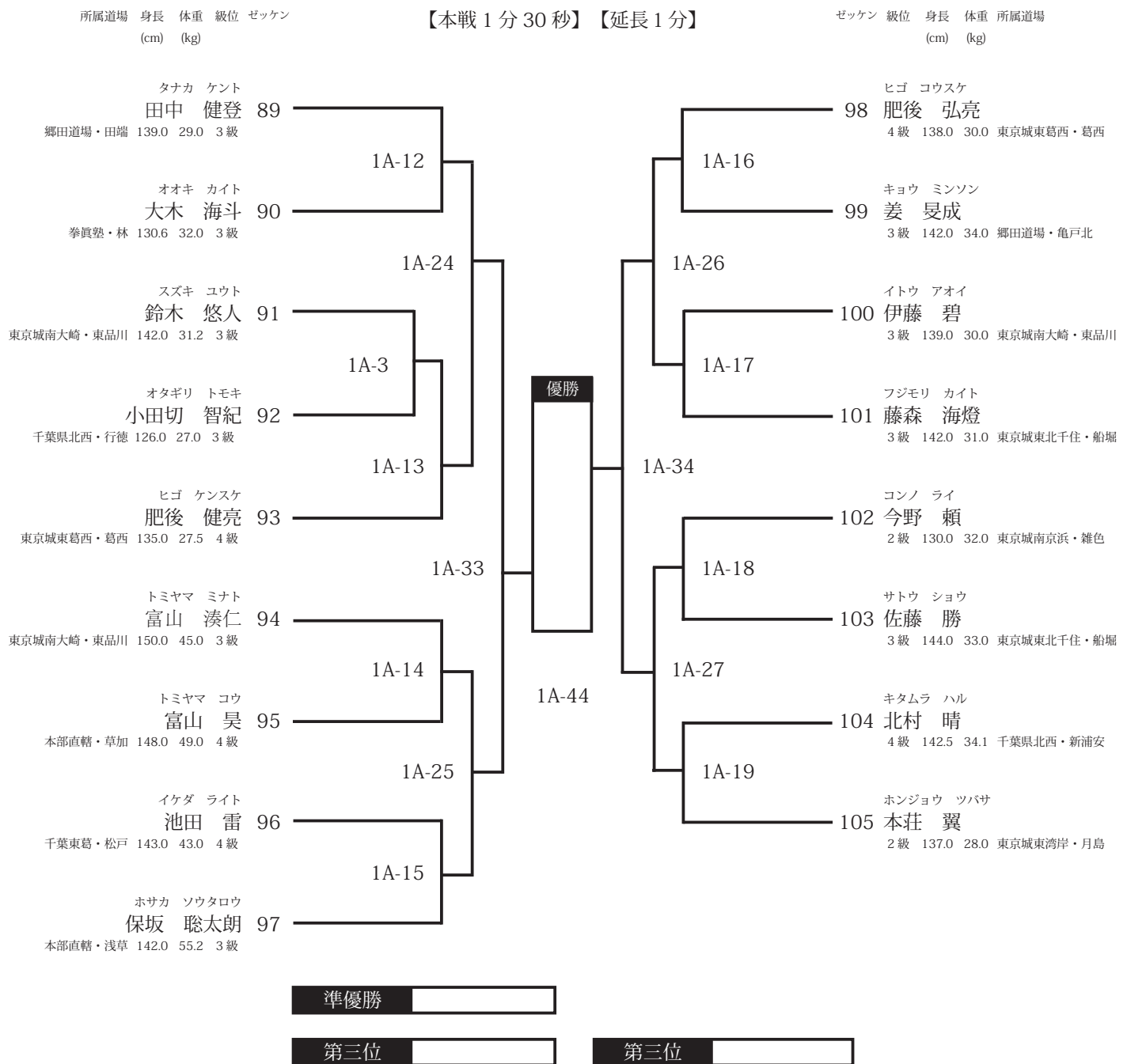


EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 組手の部

※前半の部

No.11【小5 男子 上級(緑帯～)】17名

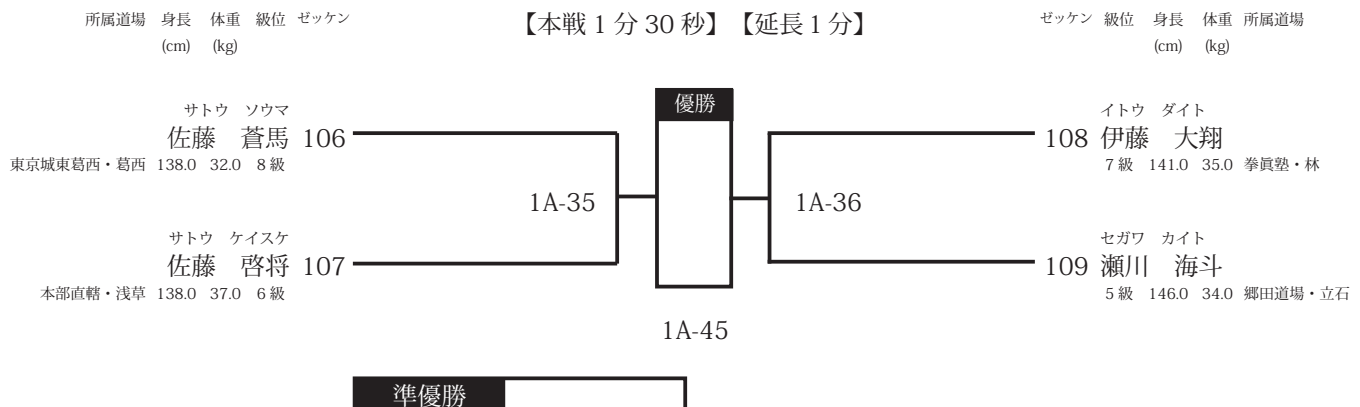
【Aコート】



※受付時に体重測定を実施

No.12【小6男子初級(～黄帯) 軽量級(～40.0kg)】4名

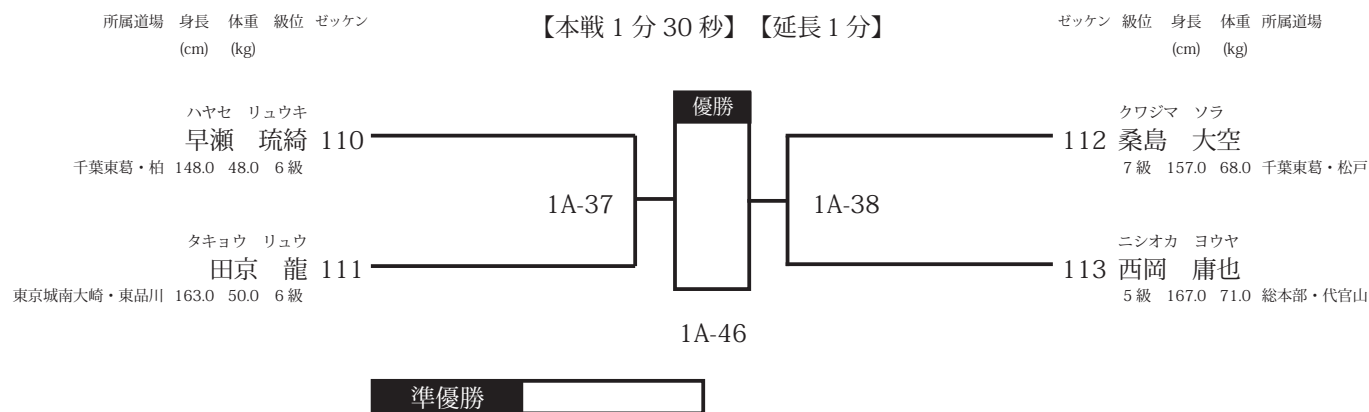
【Aコート】



※前半の部

No.13 【小6男子初級（～黄帯）重量級（40.1kg～）】4名

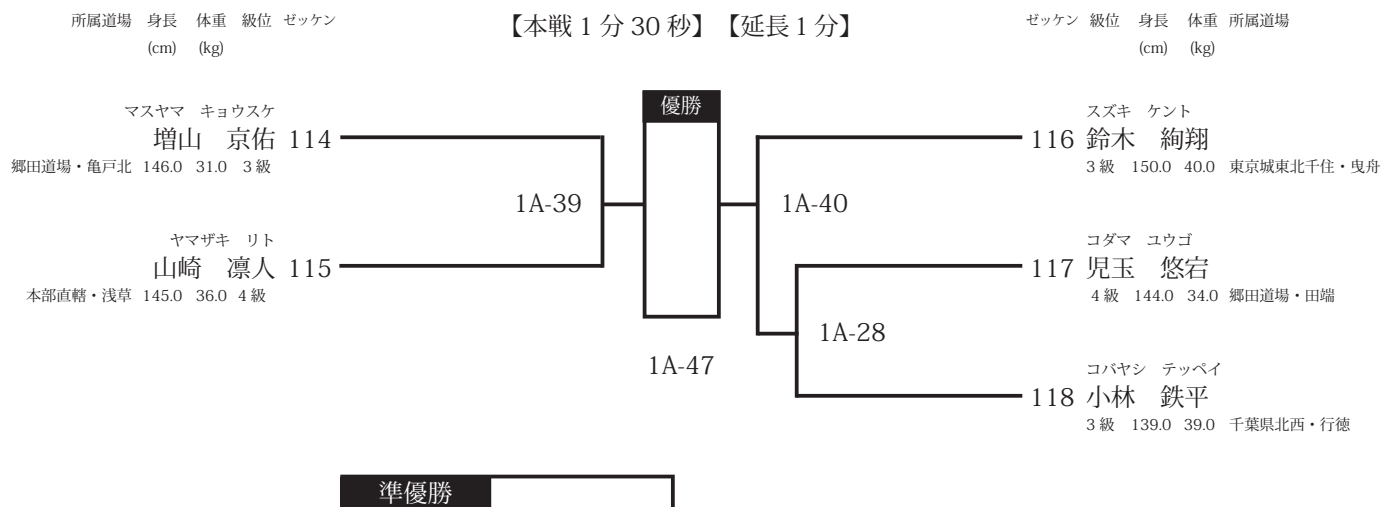
【Aコート】



※受付時に体重測定を実施

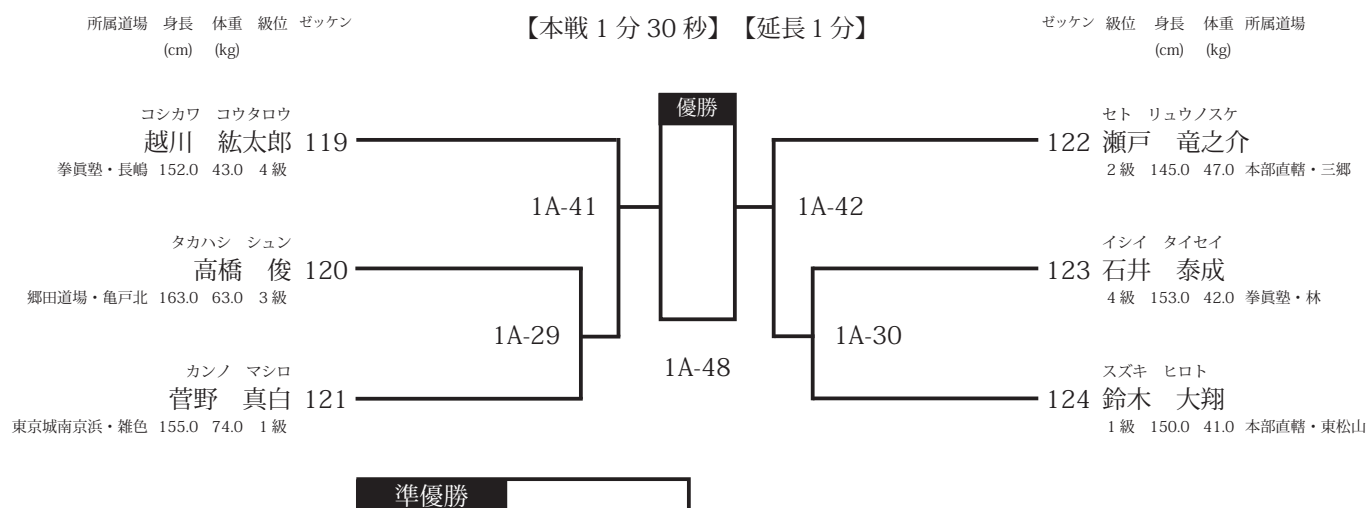
No.14 【小6男子 上級（緑帯～） 軽量級（～40.0kg）】5名

【Aコート】



No.15 【小6男子 上級（緑帯～） 重量級（40.1kg～）】6名

【Aコート】



※前半の部

No.1 【幼年男女混合 年中】3名

【B コート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1 分】 【延長 1 分】

	及川	今井	宇佐美	
オイカワ サトシ 及川 哲史 1 東京城東湾岸・築地 113.0 18.0 10 級		1B-2	1B-16	勝 敗
イマイ アユ 今井 彩結 2 郷田道場・亀戸北 119.0 25.0 10 級	1B-2		1B-36	勝 敗
ウサミ カコ 宇佐美 香心 3 拳眞塾・野栄本部 102.0 15.0 8 級	1B-16	1B-36		勝 敗

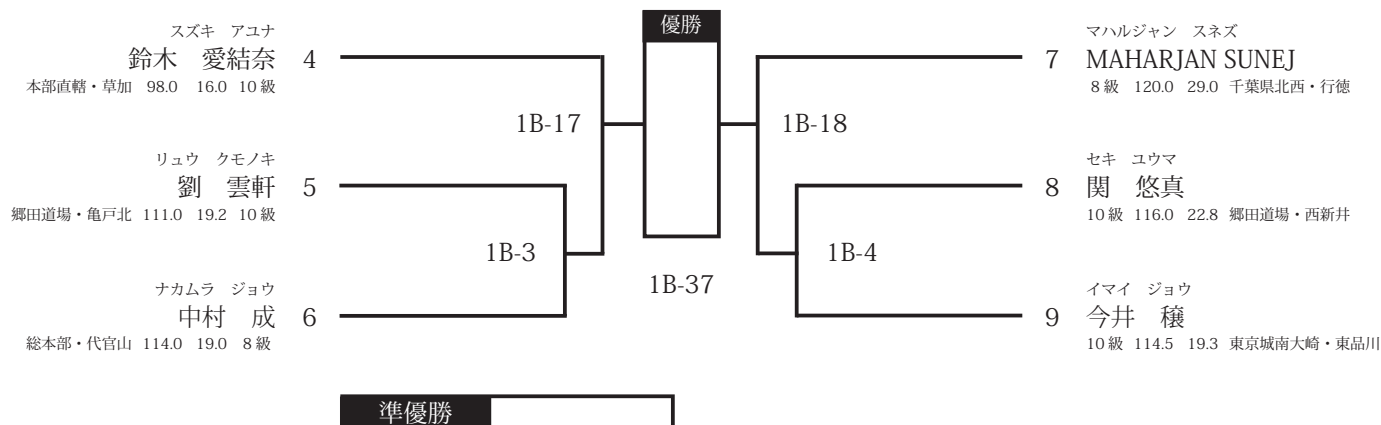
No.2 【幼年男女混合 年長】6名

【B コート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1 分】 【延長 1 分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)



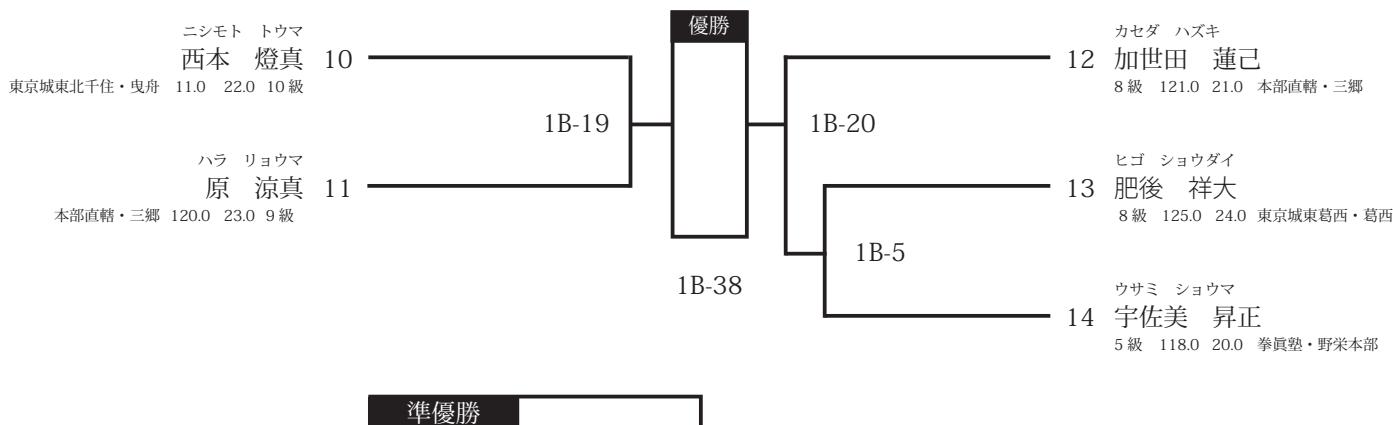
No.3 【小1 男子】5名

【B コート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1 分】 【延長 1 分】

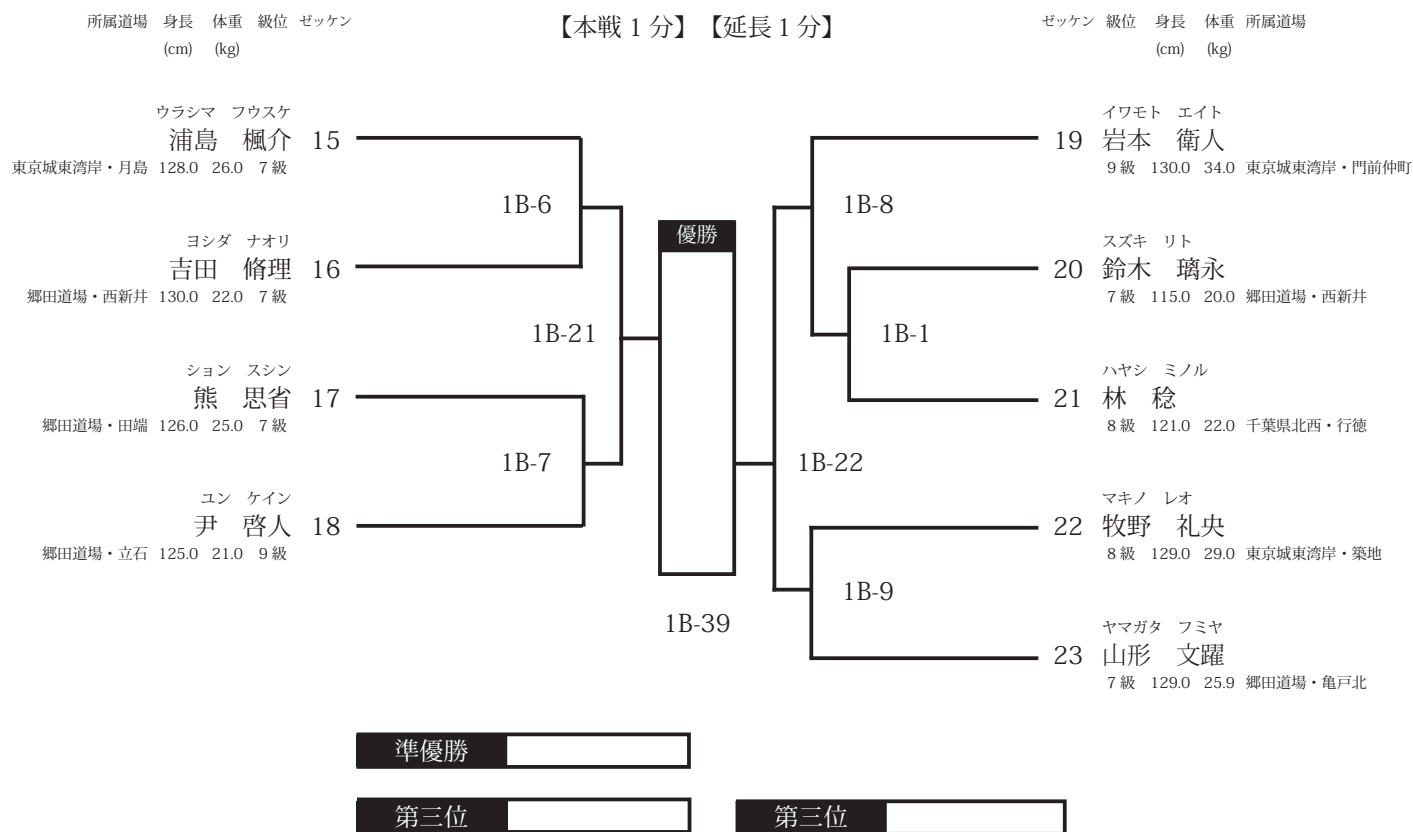
ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)



※前半の部

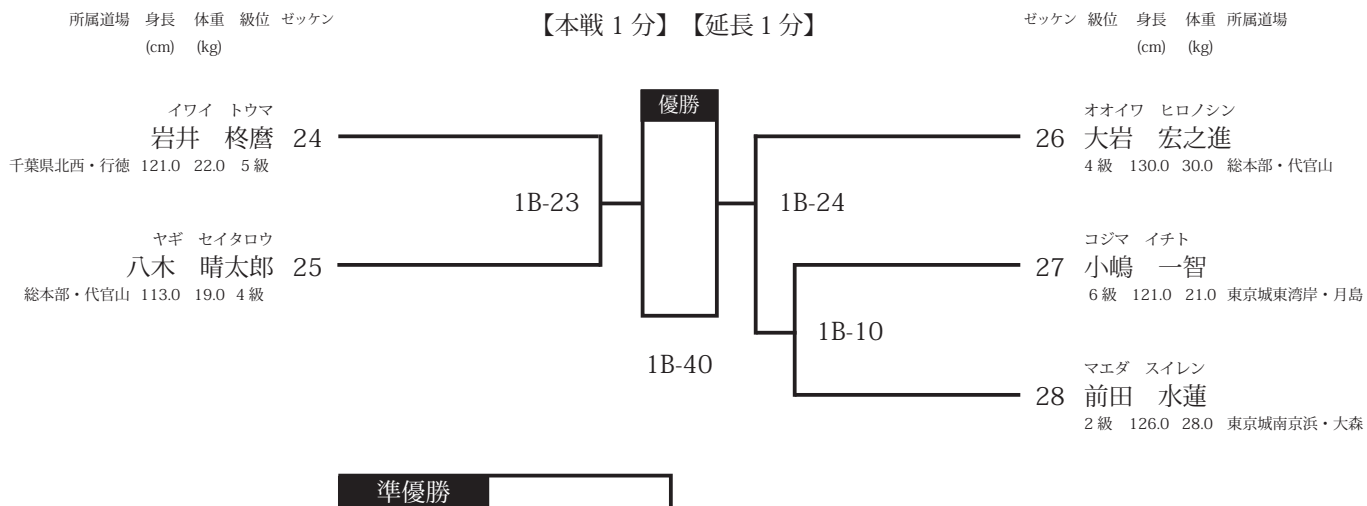
No.4【小2 男子 初級(～青帯)】9名

【Bコート】



No.5【小2 男子 上級(黄帯～)】5名

【Bコート】



【B コート】

【B コート】

準優勝

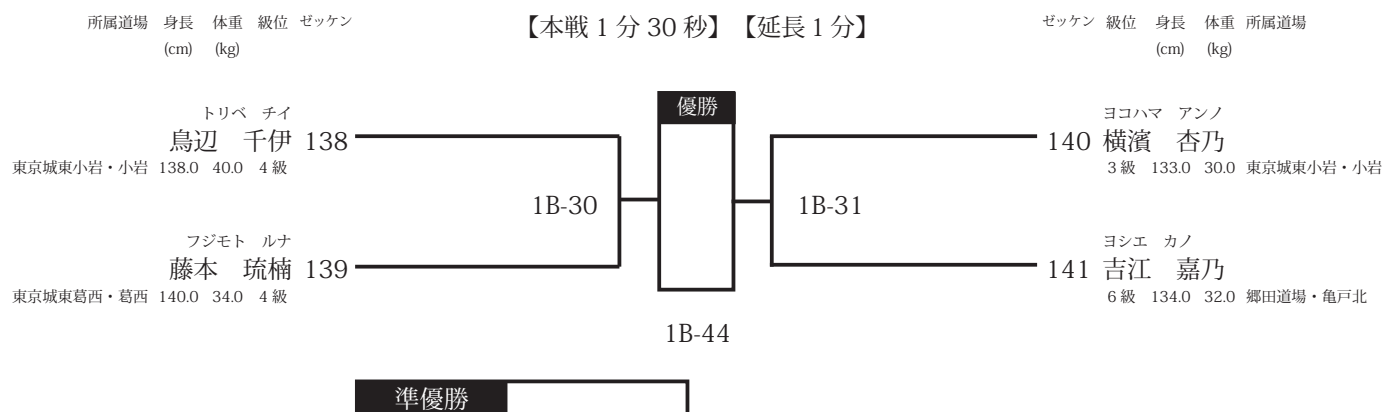
【B コート】

12

※前半の部

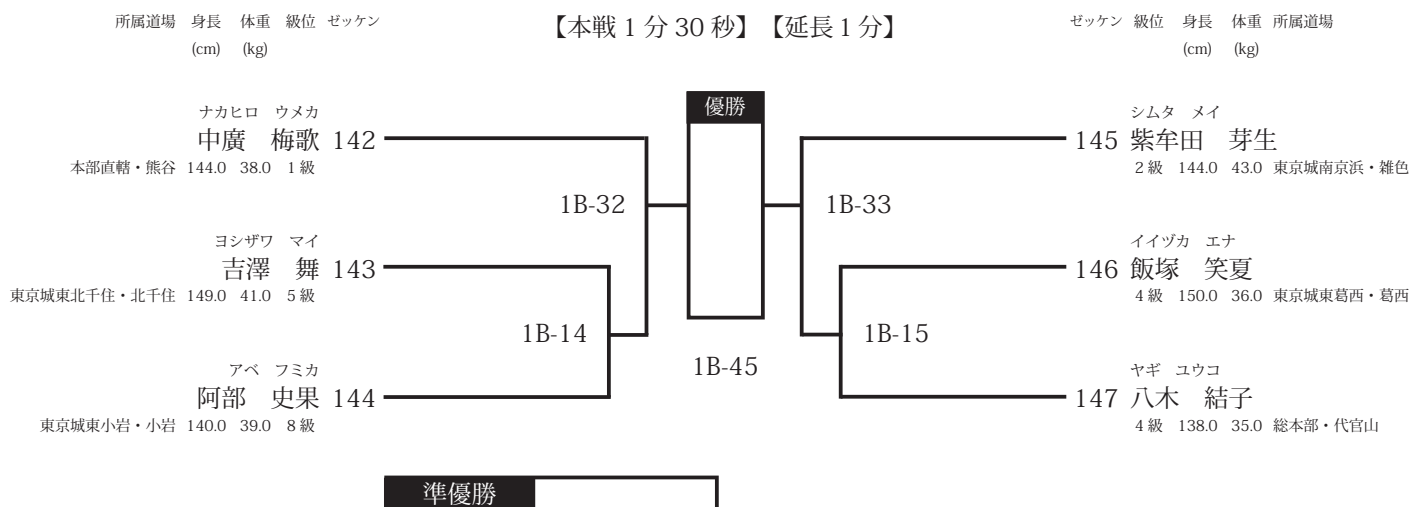
No.19【小4 女子】4名

【Bコート】



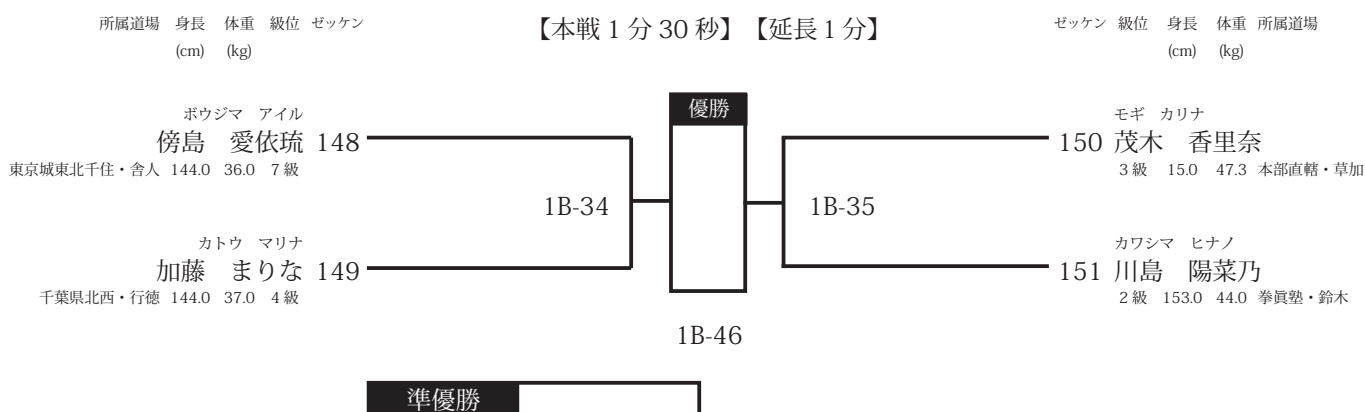
No.20【小5 女子】6名

【Bコート】



No.21【小6女子】4名

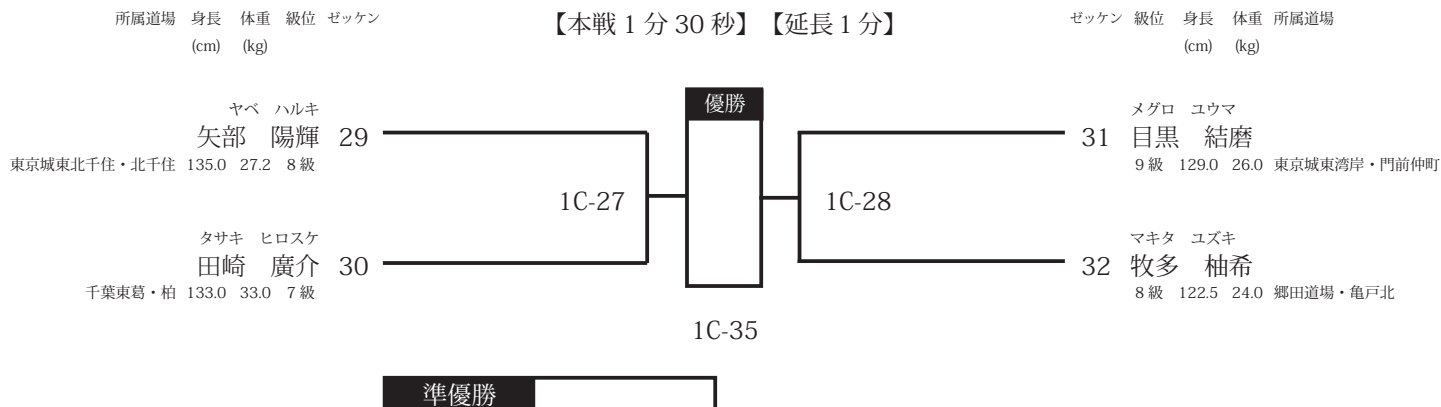
【Bコート】



※前半の部

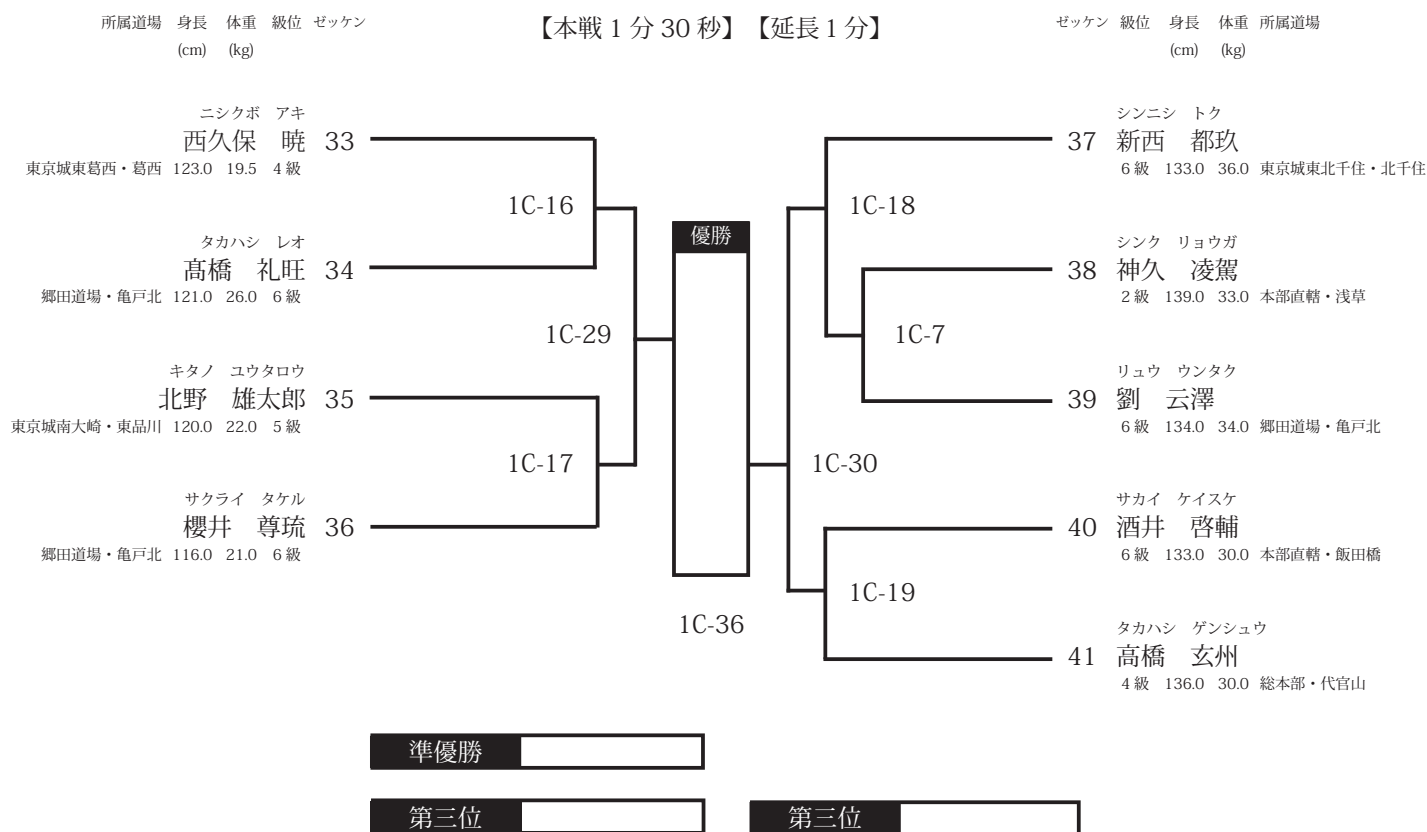
No.6【小3 男子 初級（～青帯）】4名

【Cコート】



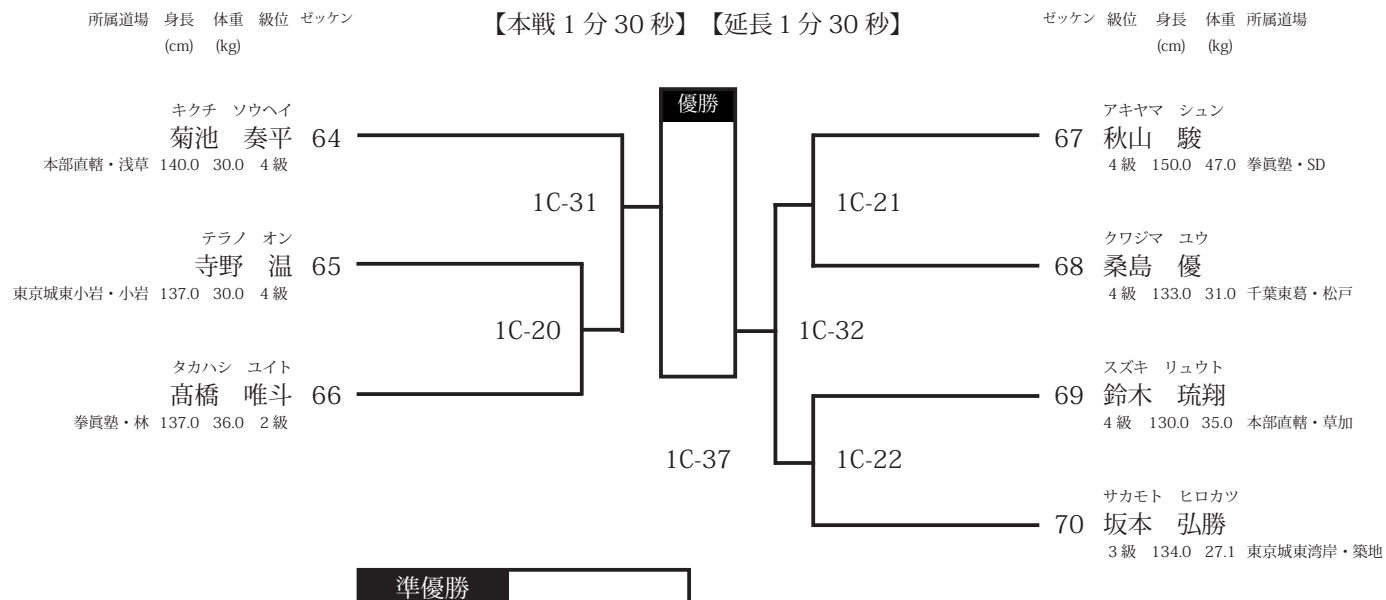
No.7【小3 男子 上級（黄帯～）】9名

【Cコート】



No.9【小4 男子 上級（緑帯～）】7名

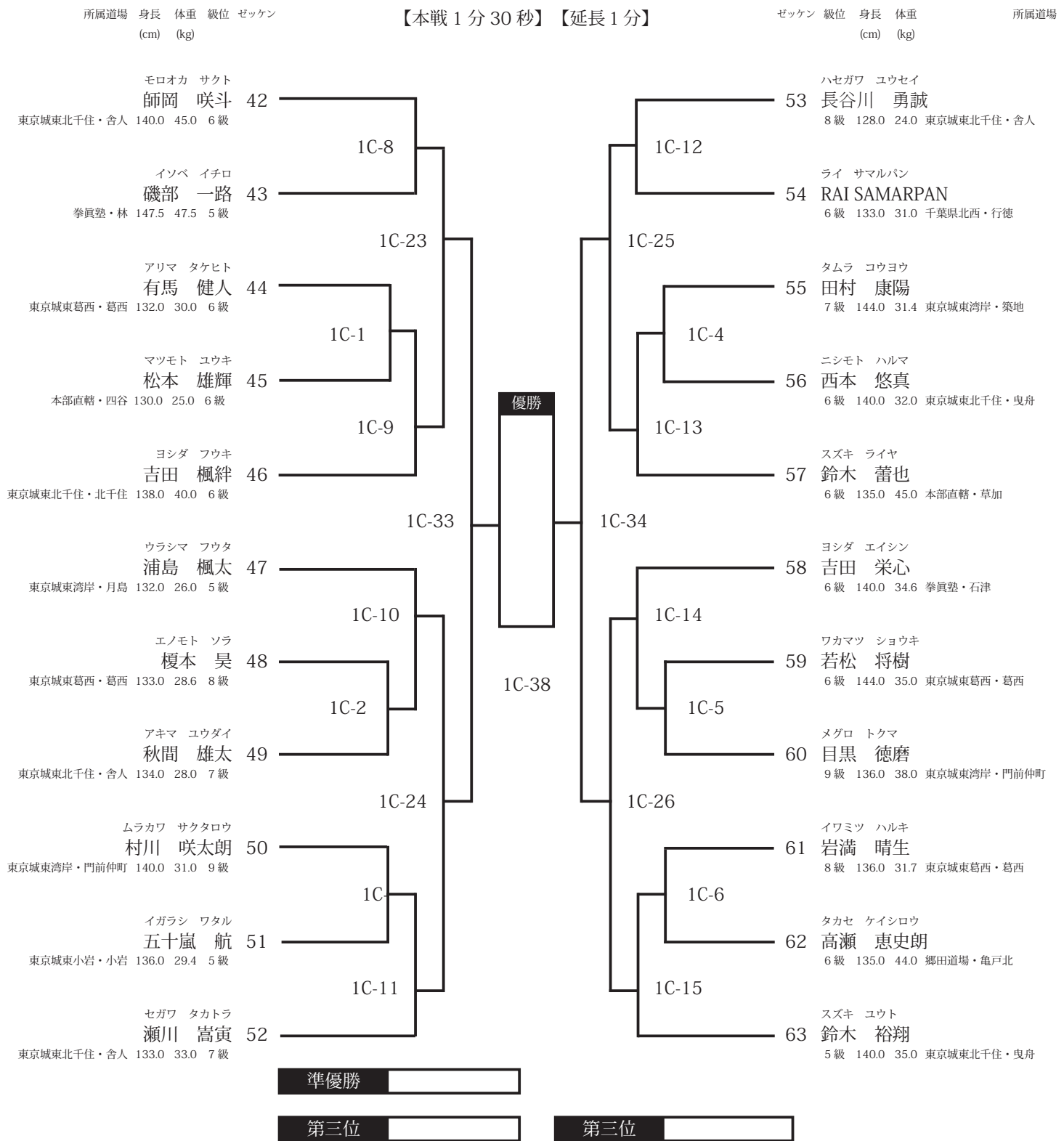
【Cコート】



※前半の部

No.8 【小4男子初級（～黄帯）】 22名

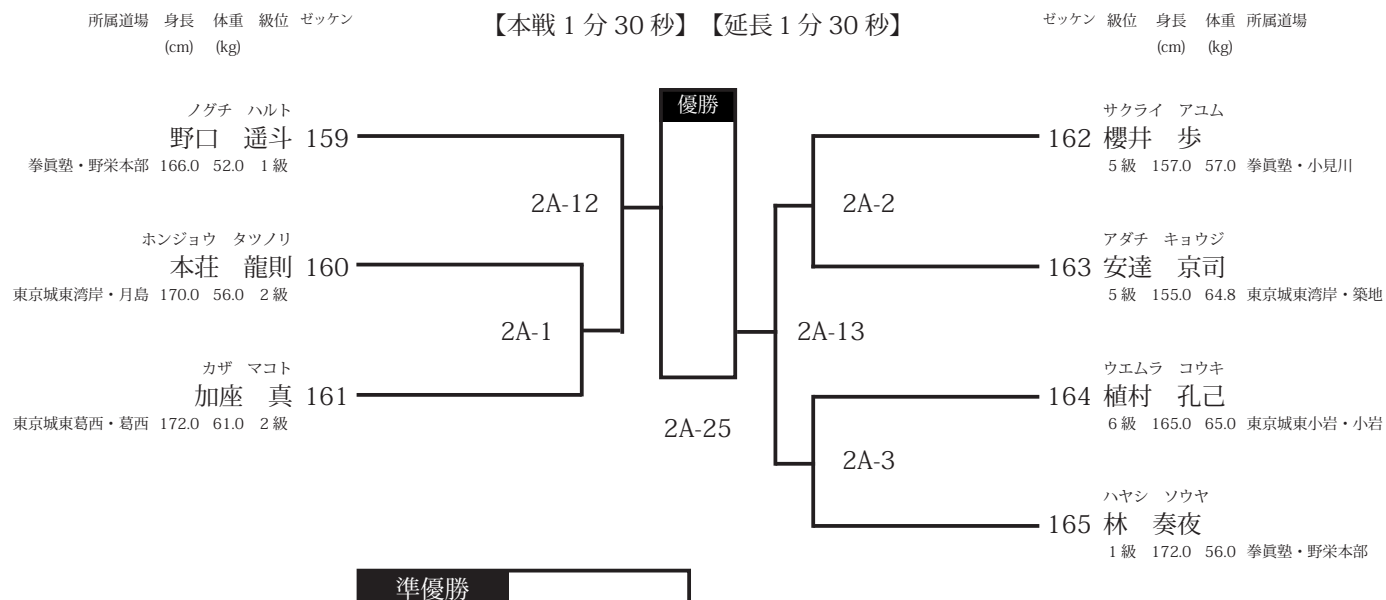
【Cコート】



※後半の部

No.23 【中 1 男子 重量級 (50.1kg ~)】 7 名

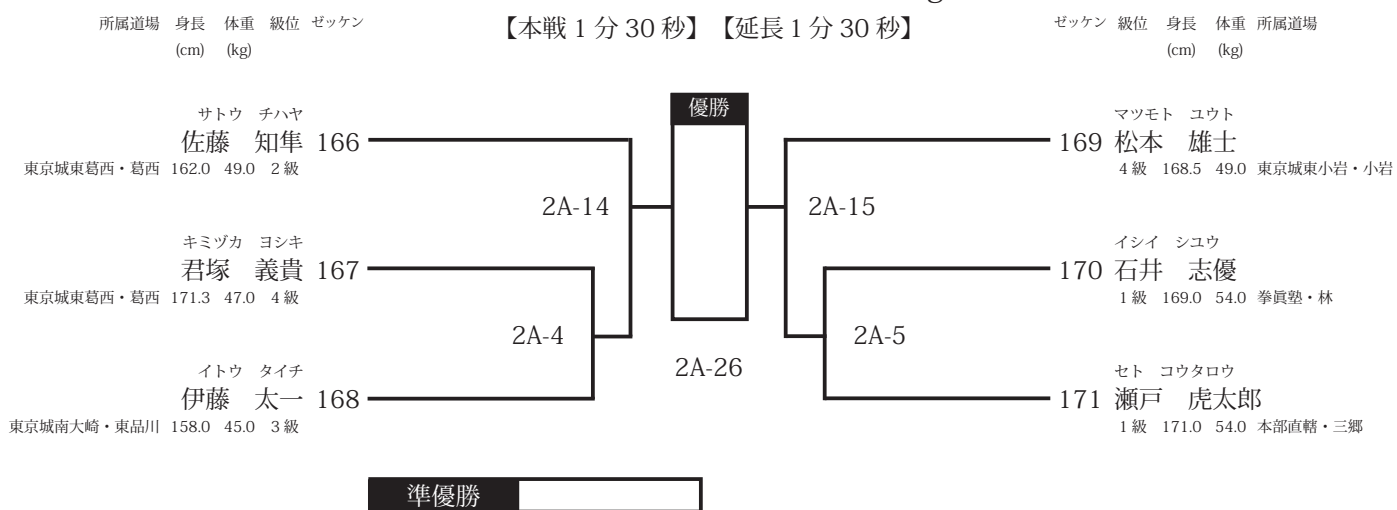
【Aコート】



※受付時に体重測定を実施

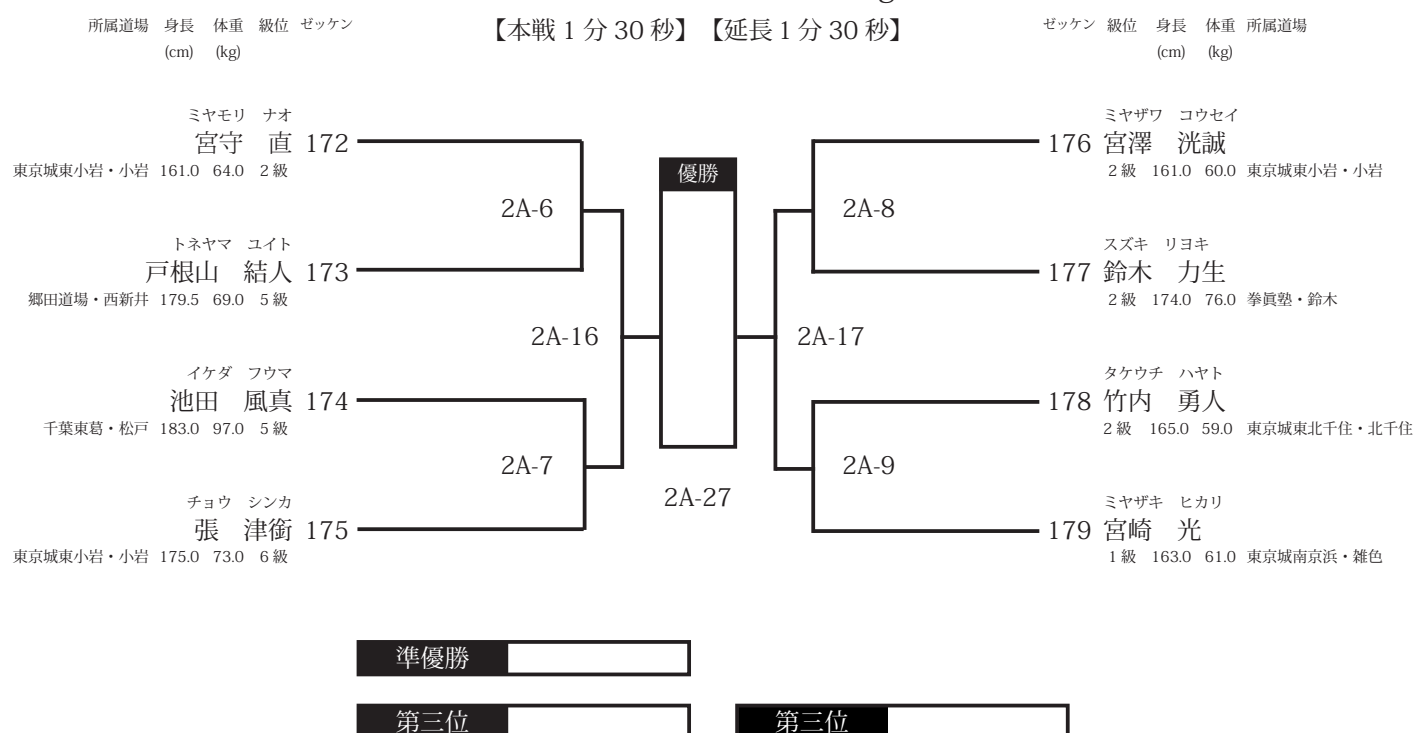
No.24 【中 2. 3 男子 軽量級 (~ 55.0kg)】 6 名

【Aコート】



No.25 【中 2. 3 男子 重量級 (55.1kg ~)】 8 名

【Aコート】



※後半の部

※受付時に体重測定を実施 No.28 【高校生 男子 軽量級 (～ 60.0kg)】 3名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン 【本戦 2分】 【延長 2分】

(cm) (kg)

	チャン	正木	松本	
チャン ヴビエロン チャン ヴビエロン 187 東京城東葛西・葛西 160.0 60.0 4級		2A-10	2A-18	勝 敗
マサキ ダイキ 正木 大貴 188 本部直轄・飯田橋 168.0 52.0 1級	2A-10		2A-28	勝 敗
マツモト ケイゴ 松本 恵吾 189 東京城南大崎・東品川 168.0 58.5 1級	2A-18	2A-28		勝 敗

※受付時に体重測定を実施 No.29 【高校生 男子 中量級 (60.1kg ～ 70.0kg)】 4名 【Aコート】

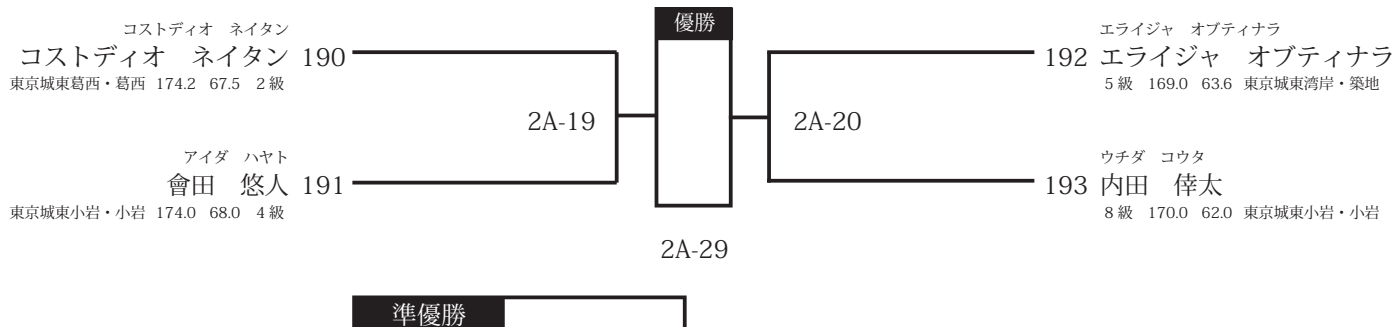
所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン

(cm) (kg)

【本戦 2分】 【延長 2分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場

(cm) (kg)



No.30 【高校生 男子 重量級 (70.1kg ～)】 2名 【Aコート】

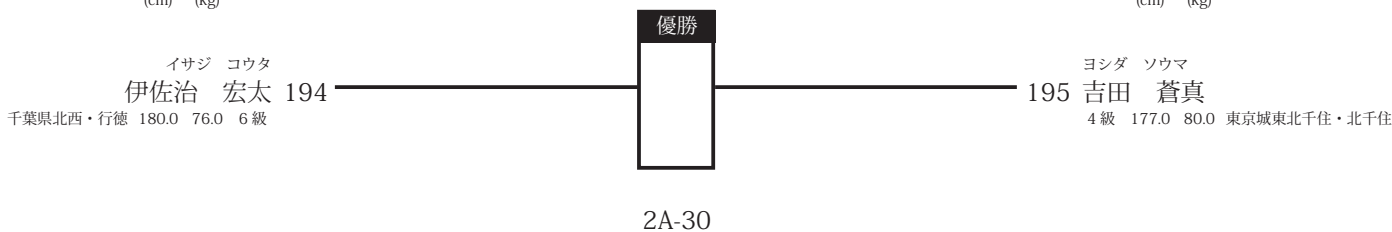
所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン

(cm) (kg)

【本戦 2分】 【延長 2分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場

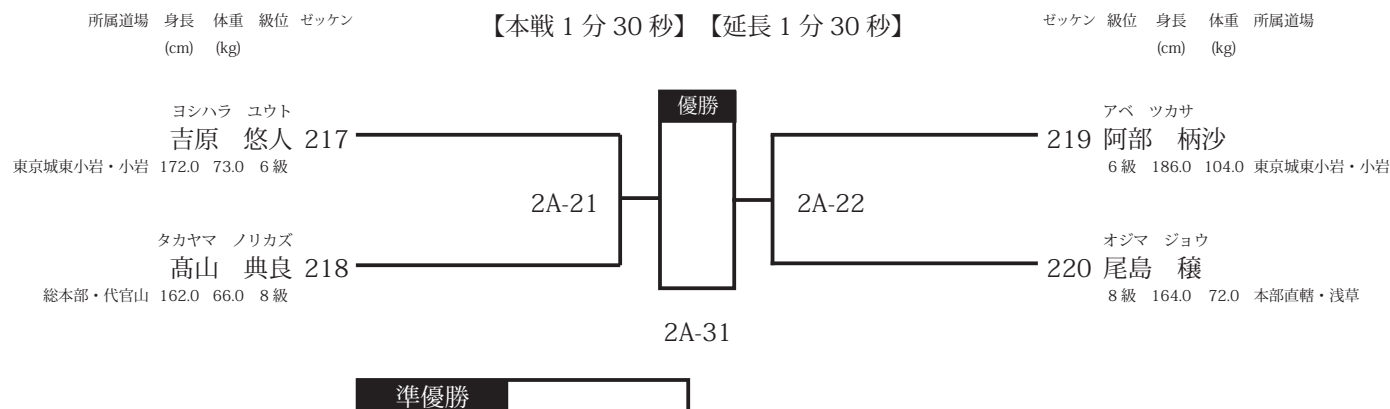
(cm) (kg)



※後半の部

No.37【一般男子 初級 (～黄帯)】4 名

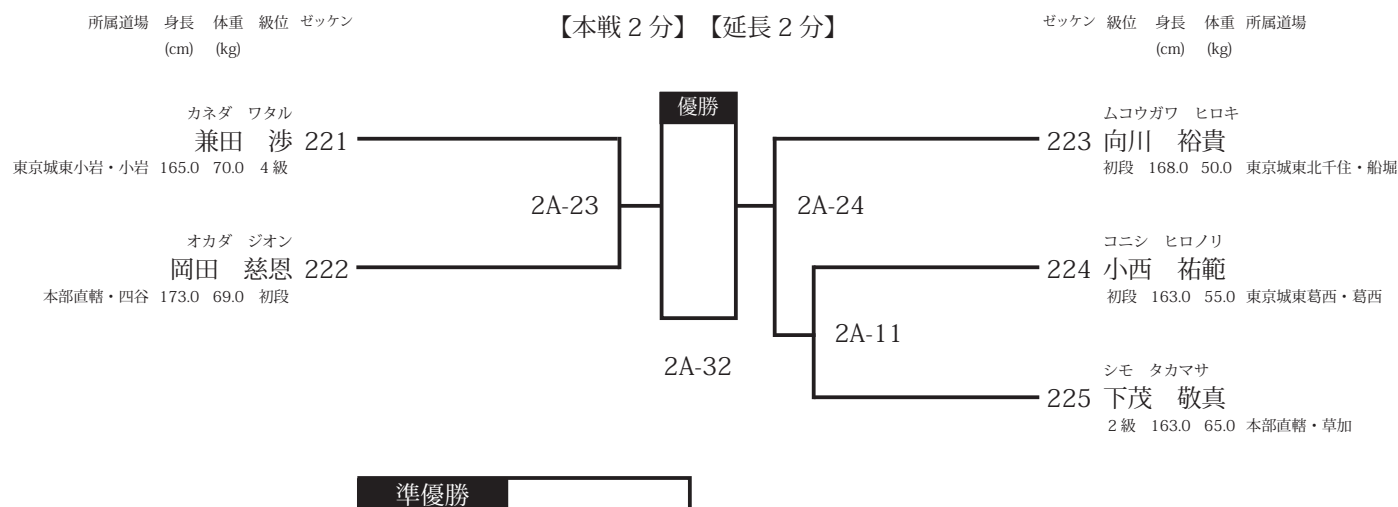
【Aコート】



※受付時に体重測定を実施

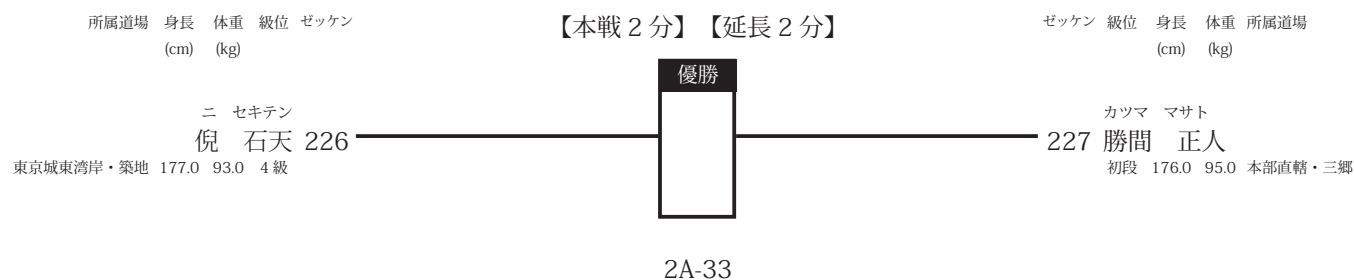
No.39【一般男子 上級 軽量級 (～ 70.0kg)】5 名

【Aコート】



No.40【一般男子 上級 重量級 (70.1kg ～)】2 名

【Aコート】





赤羽で愛されて・・・

創業 22 年 (1999 年 4 月開店)

名店 ホルモン焼御殿

〒 115-0045

東京都北区赤羽 1 丁目 22-11

TEL: 03-3598-0144

アクセス: JR 赤羽駅東口徒歩 2 分 (一番街商店街)

居酒屋 いこい 亀戸店

東京都江東区亀戸5-6-21 UIW 9ビル B 1

TEL: 03-3636-5507

アクセス:

JR 中央・総武線 / 亀戸駅 徒歩 3 分 (190m)

東武亀戸線 / 亀戸水神駅 徒歩 9 分 (670m)

都営新宿線 / 西大島駅 徒歩 13 分 (1.0km)



居酒屋
いこい
亀戸店



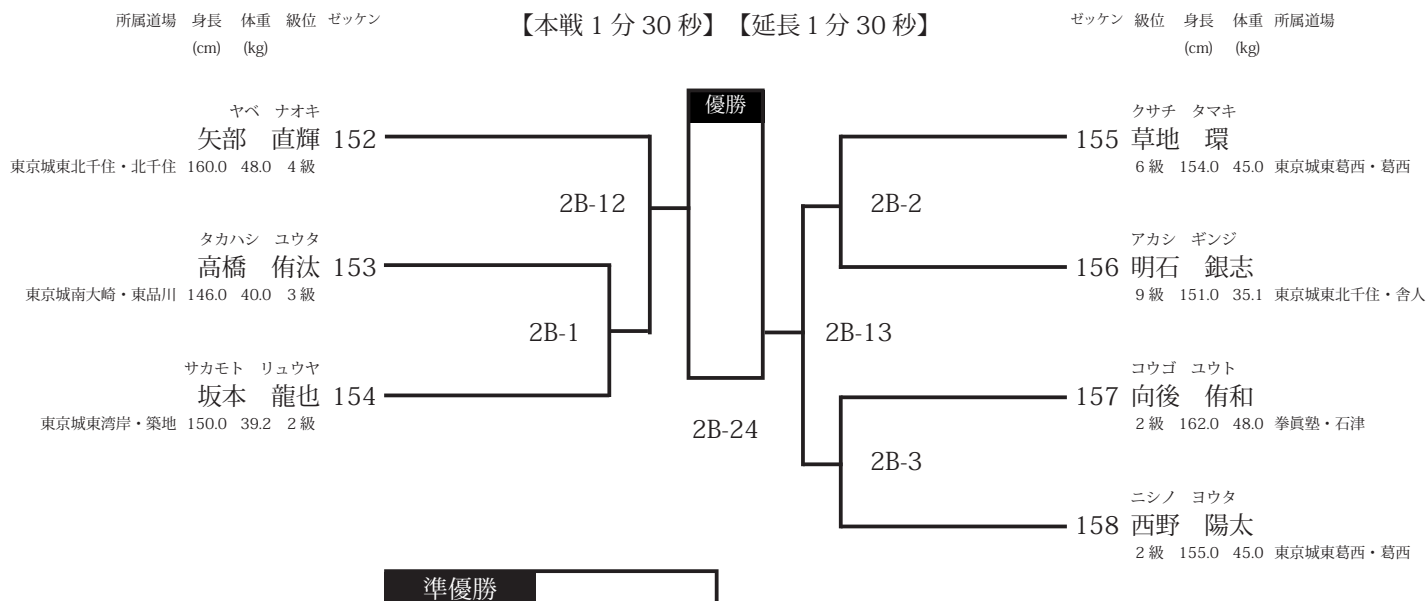
安い!
美味しい!

※後半の部

※受付時に体重測定を実施

No.22 【中1 男子 軽量級（～ 50.0kg）】 7 名

【Bコート】



※受付時に体重測定を実施

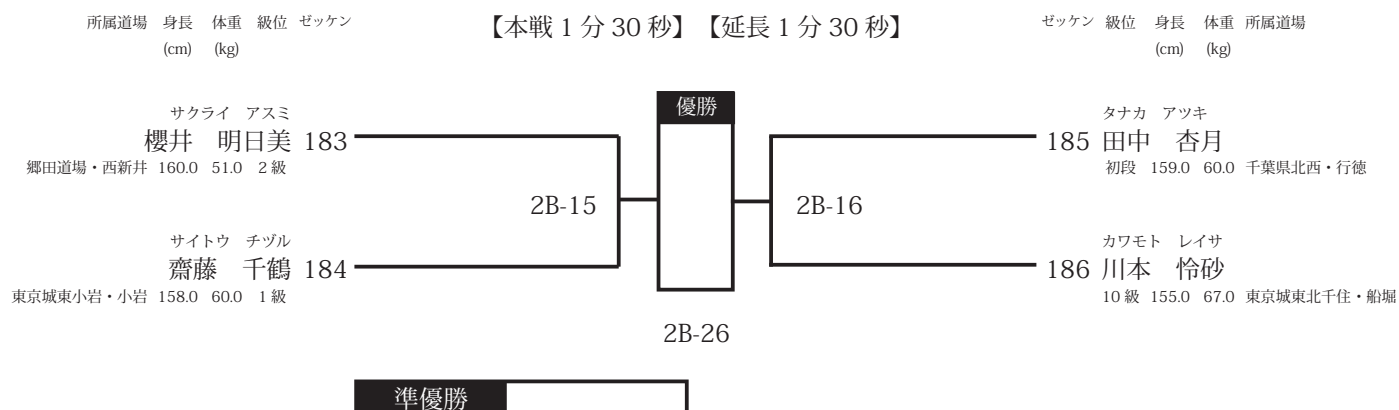
No.26 【中学生女子 軽量級（～ 45.0kg）】 3 名

【Bコート】

所属道場	身長 (cm)	体重 (kg)	級位	ゼッケン	【本戦 1 分 30 秒】	【延長 1 分 30 秒】
ミヤザワ スズカ 宮澤 涼華	149.0	45.0	2 級	180	2B-4	2B-14
タマイ ミオ 玉井 滢	161.0	43.2	7 級	181	2B-4	2B-25
オカダ マナツ 岡田 真夏	150.0	40.0	1 級	182	2B-14	2B-25

No.27 【中学生女子 重量級（45.1kg～）】 4 名

【Bコート】



※後半の部

No.32 【 高校生女子（体重無差別） 】 3 名

【 B コート 】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 2 分】 【延長 2 分】

	石橋	クマリ	大川	
イシバシ リホ 石橋 李穂 196 本部直轄・飯田橋 168.0 54.0 初段		2B-5	2B-17	勝 敗
クマリ マンス クマリ マンス 197 千葉県北西・行徳 153.7 50.0 4 級	2B-5		2B-27	勝 敗
オオカワ エレナ 大川 瑛玲菜 198 千葉県北西・新浦安 160.0 49.0 2 級	2B-5	2B-27		勝 敗

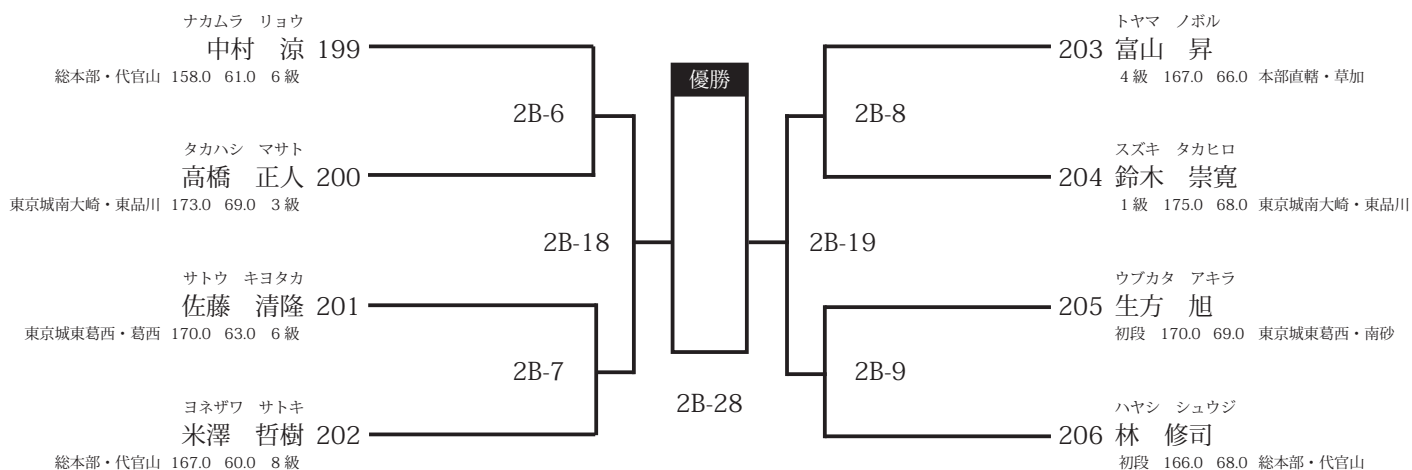
※受付時に体重測定を実施

No.33 【 壮年 40 ～ 54 歳 軽量級（～ 70.0kg） 】 8 名

【 B コート 】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1 分 30 秒】 【延長 1 分 30 秒】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)

準優勝

第三位

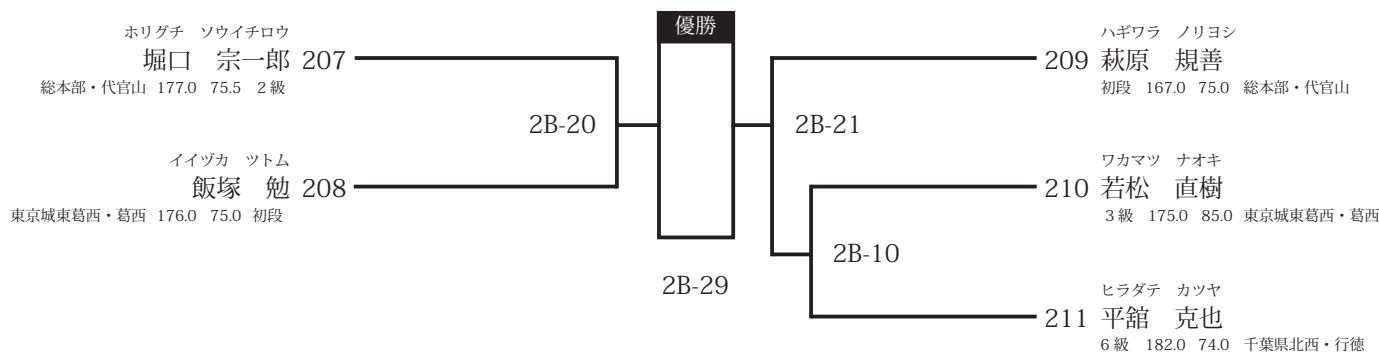
第三位

No.34 【 壮年 40 ～ 54 歳 重量級（70.1kg～） 】 5 名

【 B コート 】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1 分 30 秒】 【延長 1 分 30 秒】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)

準優勝

【B コート】

所属道場

身長

体重

級位

ゼッケン

【本戦 1 分 30 秒】

【延長 1 分 30 秒】

ゼッケン

級位

身長

体重

所属道場

オオヌマ アキラ

大沼 明

212

千葉東葛・松戸

170.0

68.0

5 級

2B-22

テラサワ ヨウイチロウ

寺澤 陽一郎

213

東京城東湾岸・築地

170.0

68.0

7 級

優勝

2B-23

2B-11

2B-30

フカノ ミノル

深野 実

214

初段

168.0

81.0

東京城南京浜・大森

イシザキ ヒサシ

石崎 尚

215

2 級

168.0

65.0

東京城東葛西・葛西

ヤマザキ ヒロユキ

山崎 博幸

216

1 級

163.0

60.0

東京城東小岩・小岩

準優勝

すべての人に最高の結果を。

トレーニング初心者から、上級者までそれぞれの目的に応じた効果的なトレーニングが可能なフィットネスクラブです。

サンドバッグで打撃練習!!

清潔なお風呂やサウナもご利用可能!!

**無料
トレーニング
サポート!!**

初心者の方も
プロのトレーナーが
責任を持って
ご指導します

**最高の結果に導く
高品質・国内加工
サプリメントシリーズ**
この他、豊富なラインナップ!

高たんぱく・低脂肪の
高品質プロテイン



CFM®
ホエイプロテイン

アスリートのための
アミノ酸ブレンド



BCAA
アルギニンパウダー

12種類の
攻めのアミノ酸



アミノ12パウダー

競技中の
パフォーマンスアップに



アルティメット
エネルギードリンク

いつでもどこでも
20gのたんぱく質を補給



プロテインスナック

ブラックマカ&
テストフェン配合



アルティメット
リカバリー

負担のかかりやすい
関節をサポート



アルティメット
フレキシジョイントUC-II

自然素材使用
27種の栄養成分含有



マルチビタミン
& ミネラル

世界30カ国、国内80箇所以上
世界最大級フィットネスネットワーク

GOLD'S GYM®

北海道(札幌)・宮城・福島・栃木・群馬・茨城・埼玉・千葉・神奈川・東京・静岡・石川・滋賀・京都・大阪・兵庫・愛媛・山口・福岡・大分・熊本・佐賀

施設に関する
詳しい情報は

03-3645-9830
ゴールドジム本部
www.goldsgym.jp

サプリメントに
関しては

0120-20-6361
www.ggmania.jp

施設ガイド&
サプリメントガイド
無料送付!!
ご請求はWebかお電話で



国際空手道連盟 極真会館

総本部道場	館長：松井 章奎 東京都豊島区西池袋 2-38-1	電話：03-5992-9200
総本部 代官山道場	責任者：赤石 誠 東京都渋谷区猿楽町 3-7 代官山木下ビル 4F	電話：03-3780-5553
総本部 所沢道場	責任者：入澤 群 埼玉県所沢市西住吉 10-13 カワモク所沢ビル 3F	電話：04-2922-3331
本部直轄 浅草道場	責任者：館長 松井 章奎 東京都台東区花川戸 1-3-6 花川戸ビル 1 F	電話：03-5828-5992
本部直轄 三郷道場	埼玉県三郷市三郷 2-16-8 加藤ビル 3 階	電話：048-953-3277
本部直轄 草加道場	埼玉県草加市高砂 1-3-5 ライオンズマンション草加 1 階	電話：048-928-0523
本部直轄 四谷道場	支部長：師範 杉村 多一郎 東京都新宿区四谷 3-11 山一ビル B 1 F	電話：03-3357-8555
本部直轄 飯田橋道場	東京都千代田区飯田橋 4-5-6 ESC ビル 3F	電話：03-3221-0753
本部直轄 東松山道場	埼玉県東松山市材木町 22-11 ウチダビル 2F	電話：0493-25-3127
本部直轄 秩父道場	埼玉県秩父市大野原 1864-1	電話：090-8721-9340
本部直轄 熊谷道場	埼玉県熊谷市筑波 2-13 加賀崎ビル 1 階	電話：048-524-1104

国際空手道連盟 極真会館 東京城東北千住支部

北千住道場	支部長：師範 佐々木 敏也 東京都足立区千住 3-1 トンプク堂ビル 3 階	電話：03-5244-0201
舎人道場	東京都足立区古千谷本町 2-16-20	電話：03-5244-0201
綾瀬道場	東京都足立区東綾瀬 1-24-6	電話：03-3628-0880
西葛西道場	東京都江戸川区西葛西 6-13-7 第7山秀ビル 5F	電話：03-3686-8301
曳舟道場	東京都墨田区京島 1-47-10 TG 墨田ビル 3F ゴールドジム曳舟東京店	電話：03-5244-0201
船堀道場	江戸川区東小松川 4-43-18 アクシスビル 2F T ダンススタジオ	電話：03-5244-0201

国際空手道連盟 極真会館 東京城東小岩支部・千葉県北西支部

小岩道場	支部長：師範 足立 慎史 東京都江戸川区西小岩 1-30-8 第二中正ビル 2F	電話：03-3658-9077
行徳道場	千葉県市川市行徳駅前 2-18-3 リムーブル堀木 2F	電話：047-356-0403
新浦安・高洲教室	千葉県浦安市高洲 5-3-2 高洲公民館	電話：047-356-0403
新浦安・入船教室	千葉県浦安市入船 3-66-3 浦安市立入船中学校 武道場	電話：047-356-0403
浦安・堀江公民館	千葉県浦安市富士見 2-2-1	電話：047-356-0403

国際空手道連盟 極真会館 東京城東葛西支部

葛西道場	支部長：師範 木立 裕之 東京都江戸川区東葛西 5-1-14 第七片田ビル 2F	電話：03-6456-0178
南砂町道場	東京都江東区南砂 3-3-6 ゴールドジム イースト東京 2F 格闘技スタジオ	電話：03-6456-0178

東京城東湾岸支部

月島道場	支部長：鎌田 翔平 東京都中央区月島 4-6-12 1F スタジオワズ内	電話：080-7273-2999
築地道場	東京都中央区築地 7-18-28 築地永谷コーポラス 1 階	電話：080-7273-2999
門前仲町道場	東京都江東区門前仲町 2-4-4 北原ビル 3F	電話：080-7273-2999

東京城南大崎支部

東品川道場	支部長：鈴木 由一 東京都品川区東品川 3-25-1 牧田ビル 2F	電話：03-3458-0058
大井町道場	東京都品川区東大井 5-15-16 KH ビル 7F	電話：03-3458-0058

東京城南京浜支部

大森道場	支部長：菅野 秀行 東京都大田区大森北 1-11-3 サカエビル 4F A	電話：03-5471-0603
蒲田道場	東京都大田区蒲田 5-46-8 B1F STUDIO 邦楽アカデミー内	電話：03-5471-0603
雑色道場	東京都大田区南六郷 2-28-18 雑色商店街コミュニティーセンター貸ホール 2F	電話：03-5471-0603

国際空手道連盟 極真会館 千葉東葛支部

柏道場	支部長：福井 裕樹 千葉県柏市旭町 1-1-16 中崎ビル 2F	電話：04-7147-9008
松戸道場	千葉県松戸市本町 19-2 河内ビル 2F	電話：047-369-4655

全日本武道空手道連盟 拳真塾

塾長：大川 宏		
野栄本部道場	匝瑳市生涯学習センター（匝瑳市今泉 6489 番地 1）	責任者：糸日 賢一
森道場	横芝光町立東陽小学校 体育館（横芝光町宮川 4655）	責任者：森 利之
SD フィットネス旭道場	SD フィットネス旭（旭市イ -4655）	責任者：加瀬 英志
八日市場・林道場	匝瑳市立八日市場小学校（匝瑳市八日市場イ 2311）	責任者：林 康雄
平野道場	旭市総合体育館（旭市ニ 5491）	責任者：平野 昌宏
石毛道場	旭市立古城小学校（千葉県旭市鎬木 2699）	責任者：石毛 健司
天野道場	白幡体育館（山武市白幡 1882-16）	責任者：天野 正己
小見川道場	香取市立小見川西小学校 体育館（香取市内野 35）	責任者：大久保 文行
石津道場	旭市立飯岡中学校 武道場（旭市横根 3746 番地）	責任者：石津 邦好
鈴木道場	横芝光町立横芝中学校（山武郡横芝光町坂田池 3-1）	責任者：鈴木 則雄
長嶋道場	香取市立山田小学校（香取市仁良 356 番地 1）	責任者：長嶋 誠一
神栖・林道場	神栖市立神栖第四中学校 剣道場（神栖市大野原中央 2-8-46）	責任者：林 俊文

国際空手道連盟 極真会館 郷田道場

責任者：極真会館 最高顧問 師範 郷田勇三		
田端本部道場	東京都北区田端 5-14-2 富士見マンション B1F	電話：03-3823-8954
亀戸南道場	東京都江東区亀戸 6-11-4	電話：03-3823-8954
亀戸北道場	東京都江東区亀戸 5-33-7	電話：03-3684-9611
三ノ輪道場	東京都荒川区東日暮里 2-1 4-4 大国屋東日暮里ビル 1 階	電話：03-3807-0977
西新井道場	東京都足立区本木 2-4-21 （関原二丁目バス停前）	電話：03-5888-7728
成立道場	東京都北区東十条 6-5-8 成立武道場 2F	電話：03-3902-5494
亀有道場	東京都葛飾区青戸 7 丁目	電話：080-6690-0997
豊昭学園	東京都豊島区池袋本町 2-10-1	電話：03-3988-5511
立石道場	東京都葛飾区立石 6-38-13 青戸高架下集いの交流館	電話：090-7418-1480



ひがしんアリーナ 墨田区錦糸 4-15-1 錦糸公園内

旧墨田区体育館は、開館以来 40 年が経過し、建築物としての老朽化が進行し閉館。

民間の資金と経営能力・技術力を活用し、公共施設等の設計、建設、維持管理、運営等を行う手法を活用し平成 22 年（2010 年）4 月 1 日にひがしんアリーナとして開館しました。

