

フルコンタクトカラテ北海道 Jr リーグ 2026 最終戦

第 28 回「丈夫カップ」北海道空手道選手権大会開催のご案内

北海道の 1 年間の総決算「第 28 回丈夫カップ北海道空手道選手権大会」を今年も下記日程にて開催いたします。フルコンタクトカラテ北海道 Jr リーグは 4 年目・指定大会も増え盛り上がりも高まっております。最終戦順位決定戦として奮ってのご出場をお待ちしております。また、今回も例年通りの型・硬式・フルコンの 3 部門での開催といたしますので新しいカテゴリーにも是非ともチャレンジ下さい。

記

1. 日 時 2026 年 12 月 27 日 (日) 午前 8 時 30 分集合
1. 場 所 北海道立総合体育センター北海きたえ〜る柔剣道場
(札幌市豊平区豊平 5 条 11 丁目 1-1 <011-820-1703> 地下鉄東豊線「豊平公園駅」下車直結)
1. 参加費用 JKC 個人会員登録選手 6,600 円
JKC 個人会員未登録選手 7,700 円
(ダブルエントリーは 2,200 円プラスとなります)
1. 部 門 フルコンタクトカラテ部門・硬式空手部門・型部門
1. 表 彰 優勝〜3 位 (2 名)・特別賞多数
1. 後 援 札幌市・札幌市教育委員会
一般社団法人全日本フルコンタクト空手コミッション (JKC)
1. 協 力 一般社団法人全日本空手審判機構 (JKJO) I K A 国際空手協会
北海道フルコンタクト空手 Jr リーグ

1. 注意事項

- *セコンドは 1 名セコンドライセンスが必要となります。低学年の付き添い・ビデオカメラの撮影は認めます。
- *審判・選手への暴言、判定へのクレームは一定期間出場を停止いたします。
- *試合での事故(死亡・怪我等)は責任を負いません。各自スポーツ保険に加入下さい。
- *施設が使用中止以外は納められた参加費はお返しできません。
- *防具は全て(赤紐も)各自でご用意ください。貸し出しはいたしません。
- *女子の T シャツは白のみです。またファールカップは道着の中でお願ひします。
- *昼食は各自でご用意ください。会場内での飲食は禁止です。水分補給のみです。
- *駐車場は役員のみとなります。有料駐車場又は地下鉄をご利用下さい。

1. 大会事務局 〒065-0011 札幌市東区北 11 条東 5 丁目 1 番 12 号
一般社団法人北海道空手道協会「丈夫カップ実行委員会」
まで 現金書留または持参にてお申し込み下さい。

エクセルデータ等を丈夫塾 HP・K-WORLDP よりダウンロードのうえメールをお願いします
送付先 masurao@k-world.jp

申込締切 11 月 13 日 (金) 必着

第28回丈夫カップ 競技規定

各部門試合時間・防具等一覧

部門	種 目	試合時間	延長時間	再延長 決勝のみ	ヘッド ガード	胴	拳サポ	グローブ	足サポ	ひざサポ	金的 アンダーガード	フェストガード
フル コン タクト カラテ	幼児の部	1分30秒	1分	1分	○ 指定 ヘッドガード	×	○	×	○	○ 小3以上 着用義務	○	○ 小3以上 の女子 着用義務 男子×
	小学1～6年生男子											
	中学生男子											
	小学1～6年生女子											
	中学生女子	2分	2分	2分	×	○	○	○	○			
	高校生	1分										
	シニア女子	1分30秒	1分									
	シニア男子	2分	2分	×								
	一般男子初級	2分	2分	×	×	×	任意	○硬質可				
	一般女子上級											
一般男子上級												
硬式 空手	小学生	1分30秒	1分		○	○	○	×	○	任意	○	女子 任意 男子 ×
	中学生											
	シニア											
	一般女子											
	一般男子	2分										

【フルコンタクトカラテ部門】

1.1 本

反則箇所を除いて、突き・蹴り・肘打ち等を瞬時に極め、相手を3秒以上ダウンさせるか、またはダウンさせないまでも3秒以上の戦意喪失させた時、高校生以下は、打撃で一瞬でもダウンまたは3秒以上の戦意喪失させた時、または、技あり2(自滅も同様)

2. 技あり

上記1本にいたらず3秒以内に立ち上がった時
足掛け技を含め、ダウンさせた相手に瞬時に突きによる極め(一般以外は無防備の顔面み上段蹴りが的確に決まった時)(自滅も同様)

3. 判定

互いに技ありがないときは、①ダメージ②有効打③攻撃数④積極性の基準を優先順位で優劣を決し、完全マスト方式とする(体重判定なし)

4. 反則

拳・肘による顔面殴打、金的蹴り・頭突き・貫手による顔面・首への攻撃、ダウンした相手への直接打撃・背中への攻撃、つかみ・投げ・上段へのひっかけ等。
(中学男子・高校・一般上級クラス以外は上段ヒザ蹴りを禁止とする)

5. その他

拳にはバンテージ・テーピング不可。マウスピースは可。
反則には注意が与えられ注意2回で減点1相当、注意4回で失格となる。また、故意の反則攻撃、逃げ回る場合は失格とする。細部についてはJKJO公式ルールとする。

【型部門】

3審制によるフラッグマスト方式トーナメント

1. 正確さ(手の握り・目つき・下半身のふらつきなど)
 2. 気合・気迫
 3. 優美さ
 4. 緩急
 5. 難易度
- 上記5項目から判定をする。創作型は禁止。
各学年の初級は太極・平安・撃砕・安三等基礎型とする。

<その他>

- ※審判・選手へのヤジ・暴言・手拍子の応援は、出場している他の選手・役員も含め、道場団体を退場とします。
- ※審判へのクレームは一切受け付けません。
- ※サポーターは着用義務ですので、各自で用意してください。着用していない選手は失格とします。
- ※アリーナでの飲食は禁止します。(水分補給のみ許可します)
- ※2度のアナウンスでも、選手が現れない場合は失格とします。
- ※昼食等は飲食の許可されている場所(観客席など)にてお願いします。(ゴミは持ち帰りください)
- ※ファールカップはインナー(空手衣の中)着用をお願いします。
- ※女性以外は空手衣の中にTシャツを着用しないでください。(Tシャツの色は白のみ)
(ただし火傷など特別な事情のある方は大会事務局まで申し出てください)
- ※特に硬式空手・上段蹴りを受けてダウンした選手は、試合終了後の飲酒は避けてください。

【硬式空手部門】

1.1 本

的確な打撃によるダウンまたは5ポイント1本先取
(ただし小学生は3ポイント)

2. 技あり

プロテクター着用部位(上段・中段)への的確な打撃(突き・打ち・蹴り)をポイントとする(連打を認める・掌底・バックハンド・ローキック・ヒザ蹴りを認める)ただし、ヒザ蹴り・ローキックについてはフルコンタクトカラテ同基準(ダメージ)とする
相打ち・瞬時の返し技については双方にポイントを与える。また、足払いからの瞬時の極めはポイントとなる。
※小・中学生は掌底・バックハンドを禁止とする

3. 判定

ポイントが多い方を勝者とする。また、ポイントに差がない場合は延長戦マスト方式とし、ポイントがない場合は攻撃の多いものを勝者とする。

4. 反則

故意の投げ・つかみ・倒れた相手への直接打撃・背部・金的への攻撃・アッパー・執拗な掛け逃げ

5. その他

注意2回、場外2回で相手に1ポイントを与える。著しい反則攻撃・逃げ回るなど闘意意思のないものは失格とする。サポーターは布製のものとす。

第28回丈夫カップ出場申込書（フルコンのJr部）

大会 会長 宮地 政樹 殿

2025年12月7日（日）北海きたえ〜る柔剣道場にて開催

2026年11月13日（金） 大会実行委員会事務局必着

参加申し込みを記入提出することにより貴大会ルールを遵守し、大会における事故、過失等における死亡、怪我、後遺症等の一切の責任を主催者および関係者、相手選手に請求しないことを誓約いたします。また、ジャッジについて一切のクレームを申し立てないことを了解のうえ申込みをいたします。

※下記の欄は団体代表者がご記入ください。

記入日 2026年 月 日

所属道場		代表者名	印
道場住所	☎		

※ここから下は参加選手が記入。

JKC 個人会員登録ID	(JKC個人会員登録していない選手は空欄)		
ふりがな		保護者名	※未成年者は、保護者が記入捺印してください。 印
氏 名	印		
生年月日	西暦 年 月 日 (才)	性別	☐ 男 ☐ 女
住所		学校名	
電話番号		身長	cm 体重 kg
修行年数	年 ヶ月	級段位	段 ・ 級 (帯)

・上級クラス

※出場クラス欄に○を書き込んでください。

1 幼児男女混合上級	2 小学1年男子上級	3 小学2年男子上級	4 小学3年男子上級
5 小学4年男子上級30kg未満	6 小学4年男子上級30kg以上	7 小学5年男子上級35kg未満	8 小学5年男子上級35kg以上
9 小学6年男子上級40kg未満	10 小学6年男子上級40kg以上	11 中学1年男子	12 中学2～3年男子55kg未満
13 中学2～3年男子55kg以上	14 高校男子60kg未満	15 高校男子60kg以上	
16 小学1年女子上級	17 小学2年女子上級	18 小学3年女子上級	19 小学4年女子上級
20 小学5年女子上級	21 小学6年女子上級	22 中学1年女子	23 中学2～3年女子50Kg未満
24 中学2～3年女子50Kg以上	25 高校女子		

・初級クラス(旧中級、入賞者は上級へ)

26 幼児男女混合初級	27 小学1年男子初級	28 小学2年男子初級	29 小学3年男子初級
30 小学4年男子初級	31 小学5年男子初級	32 小学6年男子初級	33 中学男子初級
34 小学1～2年女子初級	35 小学3～4年女子初級	36 小学5～6年女子初級	37 中学女子初級

・初心クラス(旧初級、入会2年未満優勝・準優勝経験無し)

38 幼児男女混合初心	39 小学1年男子初心	40 小学2年男子初心	41 小学3年男子初心
42 小学4年男子初心	43 小学5年男子初心	44 小学6年男子初心	45 中学男子初心
46 小学1～2年女子初心	47 小学3～4年女子初心	48 小学5～6年女子初心	49 中学女子初心

過去の大会 入賞歴			
既応歴	過去3カ月の脳震盪の有無 ⇒ 有 ・ 無 感染症(エイズ・B型肝炎等)の有無 ⇒ 有 ・ 無 女性のみ(該当するものに○) 過去3ヵ月以内に 妊娠 骨盤部の痛み 異常陰出血 乳房機能不全 心臓病不整脈の有無 ⇒ 有 ・ 無 高血圧の有無 ⇒ 有 ・ 無		
スポーツ保険 加入の有無	有 ・ 無	※スポーツ保険に加入していない選手の申込は受理できません。	
備考	参加費受領	月	日受領

※計量は前日15:00～17:00ケイワールド(東区北11条東5丁目12-12)3Fリングルームで行います。

第28回丈夫カップ出場申込書（フルコン一般・硬式空手・型の部）

大会 会長 宮地 政樹 殿

2026年12月27日（日）北海きたえ〜る柔剣道場にて開催

2026年11月13日（金）大会実行委員会事務局必着

参加申し込みを記入提出することにより貴大会ルールを遵守し、大会における事故、過失等における死亡、怪我、後遺症等の一切の責任を主催者および関係者、相手選手に請求しないことを誓約いたします。また、ジャッジについて一切のクレームを申し立てないことを了解のうえ申込みをいたします。

※下記の欄は団体代表者がご記入ください。

記入日 2026年 月 日

所属道場		代表者名		印
道場住所			☎	

※ここから下は参加選手が記入。

JKC 個人会員登録ID	(JKC個人会員登録していない選手は空欄)				
ふりがな			保護者名	※未成年者は、保護者が記入捺印してください。	
氏 名	印			印	
生年月日	西暦	年	月	日	(才)
性別	□男		□女		
住所			学校名		
電話番号			身長	cm	体重
修行年数	年	ヶ月	級段位	段	級(帯)

※出場クラス欄に○を書き込んでください。

・フルコン一般部門

50	一般女子上級（中学生以上）	53	一般男子初級 軽量級（70kg未満）高校生以上
51	シニア軽量級（40才以上70kg未満）	54	一般男子初級 無差別（70kg以上）高校生以上
52	シニア無差別（40才以上）	55	一般男子上級 無差別

・硬式空手部門

56	硬式 小学1～2年男女混合	59	硬式 小学5～6年男子	62	硬式 シニアの部（40才以上）
57	硬式 小学3～4年男女混合	60	硬式 中学生男子	63	硬式 一般男子（高校生以上）
58	硬式 小学5～6年女子	61	硬式 一般女子（中学生以上）		

・型部門

64	型 幼児の部	68	型 小学3～4年中上級	72	型 中高生 有級
65	型 小学1～2年初級	69	型 小学5～6年初級	73	型 中高一般 有段
66	型 小学1～2年中上級	70	型 小学5～6年中級		
67	型 小学3～4年初級	71	型 小学5～6年上級		

※小学1～2年初級・・白帯～9級 ※小学1～2年中上級・・8級以上
※小学3～4年初級・・白帯～8級 ※小学3～4年中上級・・7級以上
※小学5～6年初級・・白帯～7級 ※小学5～6年中級・・6級～4級 ※小学5～6年上級・・3級以上

過去の大会 入賞歴			
既応歴	過去3ヵ月の脳震盪の有無 ⇒ 有 ・ 無 心臓病不整脈の有無 ⇒ 有 ・ 無 感染症(エイズ・B型肝炎等)の有無 ⇒ 有 ・ 無 高血圧の有無 ⇒ 有 ・ 無 女性のみ(該当するものに○) 過去3ヵ月以内に 妊娠 骨盤部の痛み 異常陰出血 乳房機能不全		
スポーツ保険 加入の有無	有 ・ 無	※スポーツ保険に加入していない選手の申込は受理できません。	
備考	参加費受領	月	日受領

* 計量は前日15:00～17:00ケイワールド(東区北11条東5丁目1-12)3Fリンクルームで行います。