

## 法形競技



法形競技とは俗に言う「型」で躰道では「法形」と言います。「創造進化の武道」と唱う躰道では「型にはまる」事を嫌っています。その為に「法則に乗っとりかつ変化する物」という意味で「法形」と言っています。同じ法形でも個人戦と団体戦があり、「個人戦」では次に述べる法形の十大要素に基づき採点されます。

1. 用意と起心
2. 陰陽の関係
3. 強弱の度合
4. 緩急の度合
5. 伸縮の度合
6. 呼吸の度合
7. 着眼と目的
8. 気合の適正
9. 形態の保持
10. 残心と解体

「団体戦」では、やはり出場選手5人の調和が最も重要視され、次に技の難易度や、構え緩急の使い方等が判定のしどころとなっています。また見る側からするとどの様な陣型をとるかも興味深いところです。壮年法形は「呼吸法」を主体に勢命の法形、活命の法形、延命の法形の三つがあります。この法形では各技が呼吸と合った使い方がされているかが見られます。

## 実戦競技



実戦競技とは俗に言う「組み手」で躰道では「実戦」と言います。この実戦を解り易く言うと躰道は「力勝負」を嫌うという事です。躰道では、選手同士が全身全霊の栄智を傾け、技で勝負をします。その為に直線的、感情的な動きをさけ、戦略的、理性的な試合運びをします。そこで足の運びや「虚(きょ)」に乗じた技が出され観客にとってはいつの間にか技が出たという印象を受けます。判定には「有効」「技有り」「一本」があります。とりわけ、「一本」は完全に相手を制した時に判定されます。

団体戦では5対5で戦います。団体戦で他の武道と違う所は背番号制であり、1番は「旋・運」2番は「運・変」3番は「変・捻」4番は「捻・転」5番は「転・旋」というように、各人が得意の技の番号を選びその技を中心に戦います。もしその技が決まれば「技有り」が一本になる事が あります。これは作戦を持って相手を制した事での一本という判定です。

## 展開競技



展開競技は主役1名と脇役5名で技を展開し競い合う団体戦です。躰道特有の競技です。ルールとしては主役が25秒から30秒以内に脇役全員を倒します。その中で各チームの5人の脇役は1(旋)、2(運)、3(変)、4(捻)、5(転)のゼッケンを持ち、その持番の技を主体に主役を攻めます。その際に技を工夫しいろいろな角度から新しい技を次々と繰り出していきます。転がったり、ジャンプしたり、三次元空間を利用した動きの中から技を展開します。

転がったり、ジャンプしたり、三次元空間を利用した動きの中から技を展開します。審判は、それらの技をいかに無理無駄なく確実に脇役が主役をねらい、主役が脇役を倒し、技の展開が十分行われているかを判定し、点数をつけます。