

富士市空道協会

富士市空道協会は平成 28 年に結成し、令和 2 年富士市体育協会に加盟致しました

<https://kudofujisan.wixsite.com/kudofuji>

1. 空道とは

突き技・蹴り技・投げ技・関節技・絞め技等、様々な技を駆使して勝敗を競う

総合格闘スポーツです。

空手は突き蹴り、ボクシングはパンチ、柔道は投げ技、寝技と限定した技の中で

勝敗を競うのに対し、空道はあらゆる技を使用するのが大きな特徴であり他の

格闘系スポーツとの違いです。

安全面では、プロテクターを着用し年代毎にルールを整備して安全を

確保していますので、どなたでも安心して取り組むことができ、「生涯スポーツ」

として国内外多くの方に親しまれています。

競技大会は毎年地区大会に始まり全日本大会まで開催しています。また、

4年に1度のペースで世界大会が開催する等、世界にも広がりを見せている競技です。



2. 宮城県発祥のスポーツ

空道は気仙沼市出身の東孝が仙台市において1981年に考案した、宮城県発祥のスポーツです。

東は空道を通して、「培った肉体と精神は社会貢献のために使用すべき」との考えを提唱しており、組織的に「空道を通じた健康的な生活、ひいては明るく豊かな地域社会の形成」の実現に向け活動を行なっています。

※東孝（あずまたかし）1949年5月22日生 全日本空道連盟理事長

3. 空道の理念

空道は、以下の理念に基づいて活動しています。

- (1) 空道の練習を通じて、心身を鍛錬し武道精神を尊び、健全な青少年の育成に努める。
- (2) 空道の競技において、自己の可能性を追求し自己研鑽の場としながらも、単に勝敗のみにこだわることなく、スポーツマンシップ、友情、思いやりなど、人として大切な「心」を育む。
- (3) 老若男女問わず、誰でもが空道に親しめる練習体系を有し、健康的で明るく豊かな地域社会を目指す。

4. ルール概要

(1) 勝敗の決め方

突き技、蹴り技、投げ技、関節技、絞め技等を直接相手に行い、技の的確性や相手の「参った」の合図等により勝敗を決する。

又、的確な技には得点が与えられ試合時間中に勝敗が決まらなかった場合は、その得点の多少により勝敗を決する。

<得点>

- ・的確な突き技、蹴り技、投げ技等=1点
- ・よりの的確で強い上記の技=2点～8点
- ・絞め技、関節技=8点



突き技



蹴り技



投げ技



關節技



絞め技

(2) 服装

空道着を着用し更に安全確保のため顔面にマスクを着用の他、拳を保護するサポーター等を着用する。

シニア部（30歳以上）やジュニア部（19歳未満）は、より高い安全確保のため、上記の他に頸部や腹部を保護するプロテクターも着用する。



空道着



マスク



拳サポーター



ボディプロテクター



レグプロテクター



アームプロテクター

(3) 試合時間

区分	試合時間	
	本戦	延長戦
成人男子	3分間	3分間
成人女子、シニア	2分間	1分30秒間
U19男子	3分間	2分間
U19女子、U16	2分間	1分30秒間
U13	1分30秒間	1分間

※U19は19歳未満 U16は16歳未満 U13は13歳未満を指します。

(4) 階級

身長 (cm) + 体重 (kg) で算出する「身体指数」により次の 6 階級に分かれています。

イ 230 以下級

ロ 240 以下級

ハ 250 以下級

ニ 260 以下級

ホ 270 以下級

ヘ 270 超級

ただし、ジュニア部については、より安全を確保するため年齢及び体重で更に細かく階級を分けています。

(5) 競技大会

次の大会を毎年開催しています。(世界大会は 4 年に 1 度)

原則、イから順に上位選手が次の大会に進めます。

イ 市区町レベル大会

ロ 県大会

ハ 西日本大会

ニ 全日本大会

ホ 世界大会

5. 生涯スポーツとして普及のために

どなたにも取り組んでいただける様、空道は次の安全対策が確立されています。

(1) プロテクターの着用

突き技・蹴り技等による顔面の出血を防止し脳への衝撃を大幅に軽減するマスクの他、ジュニア部は胸部、腹部を保護するプロテクターや頸部・手部等にもプロテクターを着用し、安全性には万全を期しています。

(2) 年代別ルールにより安全を確保

様々な技を使えるのが魅力の空道ですが各年代で危険な技を禁止行為とする等、ルールにより安全を確保しています。

イ 試合時間の短縮

年代や性別により、試合時間を短縮することで身体への負担を軽減しています。

ロ 禁止技

危険な技を禁止技とすることで、より高い安全を確保しています。

<主な禁止技>

- ・頭部から落下させる投げ技

- ・後頭部への突き技・蹴り技
- ・急所への攻撃
- ・U16、U13については、大外刈り・絞め技・関節技

6. 国内の普及

国内では29都道府県に普及し約1万人の方に愛好されています。

<都道府県名>

北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 茨城県 栃木県 千葉県

埼玉県 東京都 神奈川県 新潟県 長野県 静岡県 愛知県 三重県 福井県

奈良県 京都府 大阪府 和歌山県 兵庫県 広島県 山口県 大分県 福岡県

宮崎県 沖縄県

なお、海外では約60カ国に普及しています。

7. 日本ワールドゲームズ協会に加盟しています

空道は日本ワールドゲームズ協会（JWGA）に加盟し、国民の皆様へのスポーツの普及とスポーツを通しての健康増進に尽力しています。

8. 日本アンチドーピング機構に加盟しています

空道は日本アンチドーピング機構（JADA）に加盟し、「フェアプレイ精神」を軸に

スポーツの価値を高め、競技者を薬害から守る活動を行なっています。

9.その他

各地区体協（体育協会）への空道連盟の加盟が重ねられており、2025年開催の青森国体（国民体育大会、新名称：国民スポーツ大会）において空道がデモ競技として実施されることが決定している。

以上

運動が苦手な方も大丈夫! ビジネスマンも安心! 格闘技経験者も大歓迎!

※空道というスポーツは、怪我の少ないスポーツです。スパ―時は、特別に開発された防具を装着するので、学校や仕事への影響も少なく安心です。

— こんな方にオススメ —

ダイエットしたい。体を動かしたい。
健康になりたい。ストレス発散したい。
礼儀作法も学びたい。仲間が欲しい。
護身術を習いたい。強くなりたい。



空道富士山同好会 検索



無料体験実施中（全3回お試し頂けます）

体験①：打撃クラス

（パンチ、キック、膝、肘、頭突き、ミット練習等）

体験②：投げ技クラス

（柔道の投げ、崩し、レスリングタックル、受け身等）

体験③：寝技クラス

（腕・足関節技、絞め技、反復運動等）

***実際に体験して空道を実感してください!!!**



日本ワールドゲームズ協会加盟団体
 (社)全日本空道連盟

富士山 同道塾 同好会



総合武道
 空道

絞め

関節技



稽古場所 富士市体育館・富士市柔剣道場等

連絡先 高橋080-3482-7641 kudofujisan@gmail.com



ホームページ

