

# 審査基準項目

改定：平成 30 年 1 月 1 日

## ① 筆記試験

※ 審査を受審する者で道場訓が全く書けない者は、受審する心構え無しと判断し、即刻不合格になる場合があります。心がなければ、強くなっても意味がありません。必ず覚えるようにして下さい。

### 1) 道場訓・・・小学 1 年生以下は虫食いの道場訓。

6 年生までは学校で習った漢字を使用した道場訓。

中学生以上は基本的に漢字での道場訓。及び極真の由来・空手の定義・押忍に含まれる 3 つの意味・型の三要素が出題。

(別途) これ以外に、一般稽古で使用される立ち方・空手の部位・急所などが出題されることがある。

座右の銘・・・緑帯以上の受審者は大山総裁座右の銘 1 1 カ条

### 2) 筆記

(技名称等) 技の名称・当てる部位・当てる場所など意識テスト。

(極真の由来) 千日を以って初心とし、万日を以って極めんとす。これを真の道とする。

(空手の定義) 点を起とし、円を終(周)とす。線はこれに付随するものなり。

(押忍に含まれる 3 つの意味) 尊敬・感謝・忍耐

(型の三要素) 力の強弱・技の緩急・呼吸の調節

(人体急所) 一般緑帯以上

## ② 基本試験

通常稽古で行われている基本稽古より、抜粋して行われます。

採点基準としては、技に対しての理解がなされているか・気合があるか・普段の稽古の取り組み度が対象となります。全ての動作の基本となる形です。

## ③ 移動試験

### 1) 白・オレンジ帯

動作は 1, 2 手で行われる。運足・体の上下バランス・気合等で採点。

### 2) 青・黄帯

動作は複数動作で行われる。技の動作・運足・体の上下バランス・気合等で採点。

### 3) 緑帯以上

動作は複数動作に付け加え回転で行われる。技の動作・運足・体の上下バランス・気合・回転における軸のブレ等で採点。

## ④ 柔軟試験

正面開脚を行った状態で、床から腰までの高さで判定。

また別に長座状態から、自分の片方の足を後頭部の骨部分にかかどをつける。

⑤ 補強試験（腕立・スクワット・腹筋）

帯の色で各回数を行う。基準回数に達しない場合失敗となる。

【腕立試験】アゴ・おでこを床につけること。床に付かない、号令から遅れるものは失敗となる。

【ジャンピングスクワット】スクワットは、一番下までしゃがんで立つことの繰り返して行う。ごまかしてる者、号令から遅れた場合失敗となる。

【腹筋試験】頭の後ろに手を組み腹筋を行う。頭から手が離れての反動を使った腹筋をしたり、号令についていけなくなった場合失敗となる。

【懸垂】黒帯受審者のみ。10回が義務

⑥ 逆立ち試験

少年・一般とも同条件で行う。

⑦ 棒飛び試験

ロープ・塩ビパイプ・木の棒を用いて行われる。前後10回両足ジャンプする。少年・一般とも同条件。

※ 手が離れた時点で失敗となる。倒れた場合も手が離れていなければ続行できる。但し3度内に飛べない場合は失敗となる。

⑧ ボール蹴り試験

1) 少年部

帯ごとに決められた高さのボールを左右で蹴る。

2) 一般部

規定の高さのボールを順次左右の二段蹴で蹴る。

※当てるも大事であるが、個人的身長差もあるので蹴りの動作・気合も採点の基準となるので、諦めずに蹴りましょう

### 【補強項目一覧表】

		柔軟	腕立	懸垂	J・S	逆立ち	棒飛	ボール(少年)	ボール(一般)
	無級	50cm	20		20	三点30秒	ロープ10	身長+10	一律で 2m20cm 2m00cm 1m80cm ※緑帯は 1m80cm を飛後廻し で蹴る。
	10級	45cm	30		30	三点45秒	ロープ10	身長+10	
	9級	45cm	30		30	三点45秒	ロープ10	身長+10	
	8級	40cm	40		40	三点60秒	塩ビ10	身長+15	
	7級	40cm	40		40	三点60秒	塩ビ10	身長+15	
	6級	35cm	50		50	逆立60秒	塩ビ10	身長+20	
	5級	35cm	50		50	逆立60秒	塩ビ10	身長+20	
	4級	30cm	60		60	歩行5歩	木棒10	身長+25	
	3級	30cm	60		60	歩行5歩	木棒10	身長+25	
	2級	25cm	70		70	歩行10歩	木棒10	身長+30	
	1級	25cm	100	10	100	歩行20歩	木棒10	身長+30	
	初段	25cm	100	10	100	歩行40歩	木棒10		
	弐段	25cm	100	10	100	歩行40歩	木棒10		
	参段	25cm	100	10	100	歩行40歩	木棒10		

⑨ 型試験（習った型は全て出来るようにしておくこと）

- 1) 白帯 【四方型、大極Ⅰ、足技大極Ⅰ】
- 2) オレンジ帯 【大極Ⅲ、足技大極Ⅲ、後屈立ちの型、騎馬立ちの型】
- 3) 青帯 【平安Ⅰ、平安Ⅱ、組手の型、三戦】、足技太極Ⅳ
- 4) 黄帯 【平安Ⅲ、平安Ⅳ、安三、突きの型】、足技太極Ⅴ
- 5) 緑帯 【平安Ⅴ、大極裏Ⅰ～Ⅲ、撃塞大、最破、鉄騎Ⅰ】
- 6) 茶帯 【平安裏Ⅰ～Ⅴ、撃塞小、転掌、鉄騎Ⅱ】
- 7) 黒帯（初段）【十八、観空、鉄騎Ⅲ】
- 8) 黒帯（弐段）【臥龍、征遠鎮（セイヤチン）、抜塞】
- 9) 参段以上は東京本部でのみ受審できる

※ 各型をやりこんで受審すること。立ち方・技の意味・力の強弱・技の緩急・呼吸の調節を総合的に見て採点。緑帯以上については、単独で自信のある型を一つ行います。  
又、自分の締めている帯以下の型は全て出来るようにしておくこと。  
型の審査の際、やりこんでない状態とみなされた場合、その場で終了する場合があります。

⑩ 約束組手試験

- 1) 白帯  
3本約手を手技で4手。但し返し技は無し。
- 2) オレンジ帯  
3本約手を手技で4手、返し技を行う。足技2手、返し技は無し。
- 3) 青帯  
3本約手を手技で4手、足技2手。返し技を行う。
- 4) 黄帯  
3本約手を手技で4手、足技2手。返し技から倒しまで行う。
- 5) 緑帯以上  
1本約手を手技で4手、足技2手。関節技を行う。
- 6) 茶帯以上  
1本約手を手技で4手、足技2手。関節技を行う。  
逆手（3～5手）

※ 臨機応変に対応できるかを採点します。

⑪ 組手試験

- 1) 青帯以下  
一分間の組手を一度行います。
- 2) 黄帯  
六級の者は組手を一度行います。緑帯受審するものは一分を三人行います。  
但し、審査中六級でも審査内容の良い者は連続組手を行う場合がある。  
三人組手をするものは、技有りを一本奪うこと。
- 3) 緑帯  
四級の者は組手を一度行います。茶帯受審するものは一分を五人行います。  
但し、審査中四級でも審査内容の良い者は連続組手を行う場合がある。  
五人組手をするものは、技有りを二本奪うこと。

#### 4) 茶帯

二級の者は組手を一度行います。黒帯受審するものは一分を十人行います。

十人組手をするものは、技有りを四本奪うこと。

※ 技ありに関しては理想であり、組手の内容によっては考慮される。淡々となすのではなく、相手を見切る力・組手技術・気合を意識して連続組手を行ってください。

#### ⑫ 合宿

緑帯以上の者が受審する場合、合宿の参加は義務となります。日程が事前に決まっているので、全日参加するように心がけてください。また、黒帯を受審する場合は全日参加が必須となります。冬の合宿は3月と7月の審査に適用で、夏の合宿は7月と11月の審査の適用となっています。参段を受審する場合、総本部主催の合宿の参加が義務となる。

また、緑帯以下のもので合宿に参加したものは、審査時において加点される。帯の基準を全てこなし、かつ合宿の参加をしている場合は飛び級が検討される。

#### ⑬ 黒帯の取得時

黒帯の取得を目指すものは、通常稽古の指導研修を5回行う事。

黒帯を受審し合格した者は、顔写真2枚・昇段レポート・会員番号・昇段料を納付する。

昇段料は少年部【中学生以下】35,000円、一般部は50,000円を納入。

#### ⑭ 審査の判定

以上の項目が審査基準です。各項目に対して採点を行いますがあくまで基準であり、普段の稽古に対する取り組み度・合宿の参加有無等、総合的に見て判断を行います。

【心量】日常における稽古態度や出席率。また大会・合宿・演武等の参加・協力。審査時における筆記試験や審査態度が採点されます。

【技量】基本審査や移動審査、型の熟練度や約束組手の理解度等が採点されます。

【力量】補強審査が採点されます。

- ・ 幾ら強くても心が無ければ暴力。
- ・ 技が多彩であっても力が無ければ相手は倒れない。
- ・ 力があっても、相手に当てる技が無ければ無意味

心技体が揃って初めて強くなれるのです。漠然と審査を受けるのではなく、自分を全てにおいて鍛錬することを日々の稽古で培って行ってください。

**審査の結果において不合格となった場合は、不合格通知書が発行される。**

**次回受審時に、通知書と申込書と五千元（再審査料）で受審できる。**