

1【筆記試験】 責任者確認欄【 】

	無級		9・10級		7・8級		5・6級		3・4級		2・1級	
	少年	一般	少年	一般	少年	一般	少年	一般	少年	一般	少年	一般
道場訓	○	○	○	○	○	○	○	○				
押忍意味	○	○	○	○	○	○	○	○				
型の三要素	○	○	○	○	○	○	○	○				
空手の定義	○	○	○	○	○	○	○	○				
人体の部位	○	○	○	○	○	○	○	○				
人体の急所	○	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎
立ち方	○	○	○	○	○	○	○	○				
座右の銘									○	○	○	○

《注釈》 小学1年以下の生徒が受審される場合は、道場訓の一部を抜いた虫食いテストになります。全20問。
 また5級～無級の受審には数問程度の人体部位・急所、立ち方が出題されます。
 緑帯以上においては指定人体急所図が出題されます。(参考例は別途書類参照)

※審査における、筆記試験は心量として採点されます。全く覚えていないなどの確認不足、意識の欠落が如実に見受けられる場合は、この時点で不合格とさせていただきます。

2【基本動作試験】 責任者確認欄【 】

・基本の審査は、技の名称・技の意味・力の強弱・呼吸の取り方・立ち方・全般を通しての力強さ・気合を、現在の帯の段階に合わせて採点を行います。併せて、心量として通常の稽古も考慮し採点を行います。

3【移動動作試験】 責任者確認欄【 】

- ・1) 白・オレンジ帯(無級～9級)
動作は1, 2手で行われる。移動状態・運足・体の上下バランス・気合・技の理解度を考慮し採点。
- ・2) 青・黄帯(8級～5級)
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(4級以上)
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】 責任者確認欄【 】

- 1) 白・オレンジ帯
柔軟の縦開脚を行った状態でおでこが床につき、静止できること。
- 2) 青・黄帯
柔軟の縦開脚を行った状態であごが床につき、静止できること。
- 3) 緑帯以上
柔軟の縦開脚を行った状態で胸が床につき、静止できること。

※ これと別に長座状態から、左右のうち片方の足を後頭部の骨部分にかかとをつける試験も同時に行われる。

9【合宿規定】

緑帯が受審する場合は合宿参加1回。茶帯は2回の参加が義務となります。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6月の審査に適用で、夏の合宿は9月と12月の審査の適用となっています。式・参段を受審する場合、総本部主催の合宿に1回。支部主催の合宿1回の参加が義務となります。また、緑帯以下のもの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、合宿の参加をしている場合は飛び級が検討される。

10【審査合否判断】

1～9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・協力している。

【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、全てにおいて基準を超えるよう鍛錬することを日々の稽古で培って行ってください。また、年齢や男女による力の差。身体的な理由により、基準をクリアできない方の場合は、イベント(大会協力等)を通じて貢献したものに対しては加点(考慮)を行います。心も立派は鍛錬です。受審される場合は、明確に合格できるイメージをもち稽古を重ねて受審されるようお願いいたします。

5【補強試験】 責任者確認欄【 】

		腕立て	ジャンピングスクワット	腹筋	懸垂	逆立ち	棒飛	ボール(少年)	ボール(一般)
	無級	20	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	30	30	30		三点45秒	ロープ10	身長+10	
	9級	30	30	30		三点45秒	ロープ10	身長+10	
	8級	40	40	40		三点60秒	塩ビ10	身長+15	
	7級	40	40	40		三点60秒	塩ビ10	身長+15	
	6級	50	50	50		逆立60秒	塩ビ10	身長+20	
	5級	50	50	50		逆立60秒	塩ビ10	身長+20	
	4級	60	60	60		歩行10m	木棒10	身長+25	
	3級	60	60	60		歩行10m	木棒10	身長+25	
	2級	70	70	70	10	歩行10m	木棒10	身長+30	
	1級	100	100	100	10	歩行20m	木棒10	身長+30	
	初段	100	100	100	10	歩行20m	木棒10		
	貳段	100	100	100	10	歩行20m	木棒10		
	参段	100	100	100	10	歩行20m	木棒10		

- 腕立てでは足は閉じた状態で、床に顎をつけること。膝やお腹が床についたり、号令についていけないもの、また、著しくフォームが崩れる(お尻が上がるなど)ている場合も同様に失敗とみなす。
- ジャンピングスクワットは号令についていけない、動作不十分は失敗とみなす。
- 腹筋は頭に手を付けた状態で行う。また腹筋動作中に足が床から離れても失敗とみなす。

6【型試験】 責任者確認欄【 】

	無級	四方型	太極 I	足技太極 I	
	10級	太極 II、III	足技太極 II、III	後屈立の型	騎馬立の型
	9級				
	8級	平安 I、II	組手の型	三戦	
	7級				
	6級	平安 III、IV	突きの型	安三(ヤツツ)	
	5級				
	4級	太極裏 I~III	平安 V	最破(サイハ)	撃塞大(ゲキサイタイ)
	3級	鉄騎 I			
	2級	平安裏 I~V	鉄騎 II	撃塞小(ゲキサイショウ)	転掌(テンショウ)
	1級				
	初段	鉄騎 III	観空(カンクウ)	臥竜(カリユウ)	
	貳段	十八(セイハイ)	征遠鎮(セイエンチン)		
	参段	五十四歩(スーシーホー)		抜塞(ハツサイ)	

7【約束組手試験】 責任者確認欄【 】

	無級	3本約手を手技で4手。但し返し技は無し。
	10級	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。
	9級	
	8級	3本約手を手技で4手、足技2手。返し技を行う。
	7級	
	6級	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級	
	4級	1本約手を手技で4手、足技2手。関節技を行う。
	3級	
	2級	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)
	1級	
	初段	
	弐段	
	参段	

8【組手試験】 責任者確認欄【 】

	無級	一人60秒の組手を一人行う
	10級	
	9級	
	8級	
	7級	一人60秒の組手を連続して3人行う
	6級	
	5級	一人60秒の組手を行う(但し、連続組手の手伝いがある場合がある)
	4級	
	3級	一人60秒の組手を連続して5人行う
	2級	
	1級	一人60秒の組手を連続して10人行う
	初段	
	弐段	
	参段	

※ 淡々とこなすのではなく、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。